



Massgeschneiderte Therapien: Stressmanagement und Achtsamkeit

Mittwoch, den 14. März 2012

„Es gibt vielleicht kein allgemeineres
Heilmittel als Ruhe“

E. Jacobson (1938)





©2007 Geek Culture



joyoftec

Geek meditation session.



EINHEITLICH

NORMAL

ZERSPLITTERT

GEFÜHL VON GANZHEIT ODER SINNHAFTHKEIT

ZUSTAND EXTREMER ENTSPANNUNG MIT WENIG INTROSPEKTIVEN GEDANKEN

TAGTRAUM, SCHNELLER WECHSEL ZU AUFMERKSAMKEIT

HOCHGRADIG AUFMERKSAM UND KONZENTRIERT

ENTFREMUNG VOM EIGENEN ICH UND VON DER REALITÄT



STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

MINDFULNESS

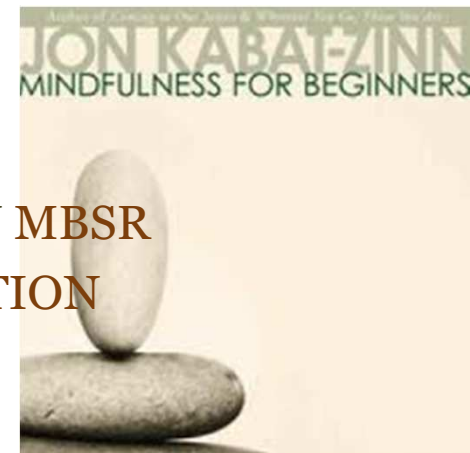


- › Jon Kabat-Zinn
- › Ph.D. in Molekularbiologie am MIT (Massachusetts Institute of Technology, Boston, USA)
- › In den 80er-Jahren Leitender Arzt am Medical Center of the University of Massachusetts
- › Engagement: Verbreitung und Etablierung Mindfulness in US-amerikanischer Gesellschaft und Gesundheitssystem

› MINDFULNESS = ACHTSAMKEIT

› MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION MBSR

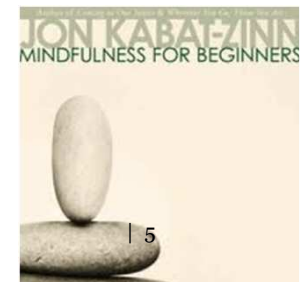
› ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESS-REDUKTION



STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

MINDFULNESS

- › **Übungen aus Hatha-Yoga und Buddhismus**
- › **Kern:**
- › **Achtsamkeit/Konzentration auf den jetzigen Moment**
- › **Innere und äussere Erfahrungen wahrnehmen und gewahr werden**
- › **OHNE jegliche Bewertung**

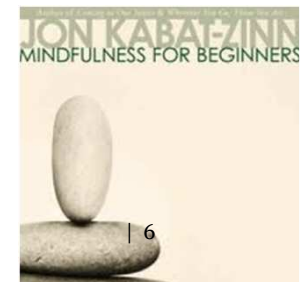


STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

MINDFULNESS



- › **OHNE jegliche Bewertung**
- › **Spezifisch:**
 - › **1) Wahrnehmungen und Gefühle bewusst erfahren, ohne**
 - › **2) eine Reaktion folgen zu lassen;**
 - › **3) sich selbst so akzeptieren wie man ist**
 - › **4) Dinge wahrnehmen wie sie sind, auch wenn diese mal schief laufen**



STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

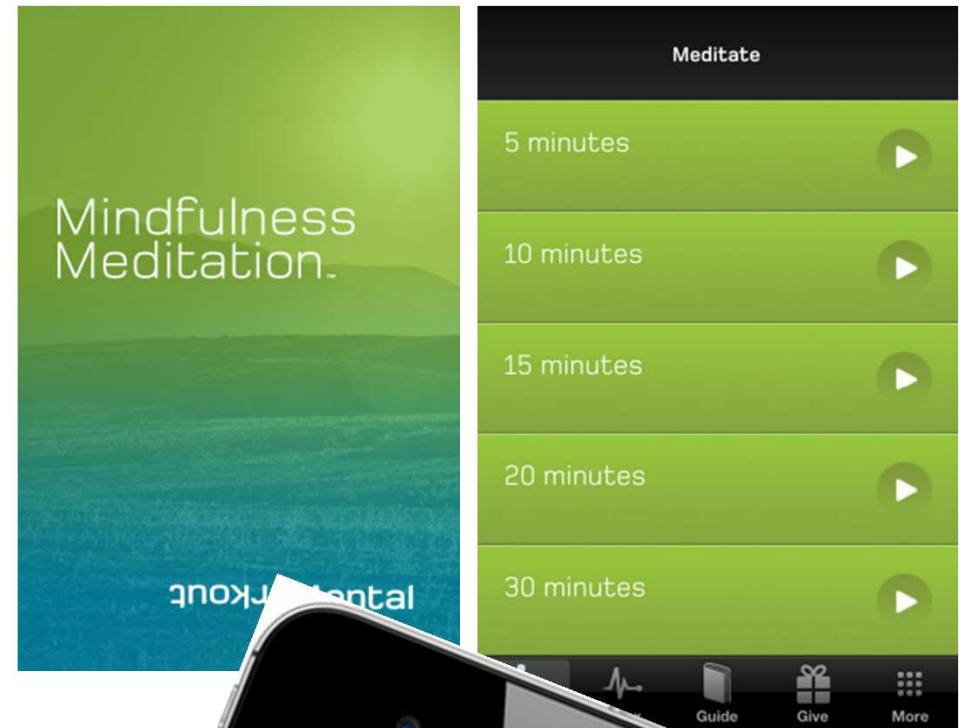
MINDFULNESS

Mindfulness Meditation



Sekunden Meditation	
Einführung	✓
Karte ziehen	✓
Anleitung	✓
Lebensthemen	✓
Meditation	✓
Alle Karten	✓
Autor	✓
Vollversion	✓

Karte ziehen Teilen Alle Karten Mehr Info



STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

MINDFULNESS – WIRKUNGSNACHWEIS

Original Paper

Neuropsychobiology

Neuropsychobiology 2012;65:109–118
DOI: 10.1159/000330362

Received: February 9, 2011
Accepted after revision: June 28, 2011
Published online: February 24, 2012

Influence of Mindfulness Practice on Cortisol and Sleep in Long-Term and Short-Term Meditators

Serge Brand^a Edith Holsboer-Trachsler^a José Raúl Naranjo^b Stefan Schmidt^{b–e}

^aDepression Research Unit, Psychiatric Hospital of the University of Basel, Basel, Switzerland;

^bDepartment of Environmental Health Sciences, University Medical Center Freiburg, Freiburg,

^cInstitute for Transcultural Health Studies, European University Viadrina, and ^dBrain, Mind and Healing Programme, Samueli Institute, European Office, Frankfurt, Germany; ^eHeymans Chair of Exceptional Human Experiences, University for the Humanistics, Utrecht, The Netherlands

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 19. März 2012



STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

MINDFULNESS – WIRKUNGSNACHWEIS

Brand et al 2012

Teilnehmende:

**9 Buddhistische Mönche und Nonnen; 50 Jahre alt,
rund 21 Jahre Meditationserfahrung**

**11 Novizen: Anfänger eines MBSR-Kurses;
rund 40 Jahre alt; ohne Meditationserfahrung**

**Stresshormon Cortisol im Speichel
Achtsamkeitsfragebogen
Schlafqualitätsfragebogen**

STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT MINDFULNESS – WIRKUNGSNACHWEIS Stresshormone

Resultate:

Mönche und
Nonnen:

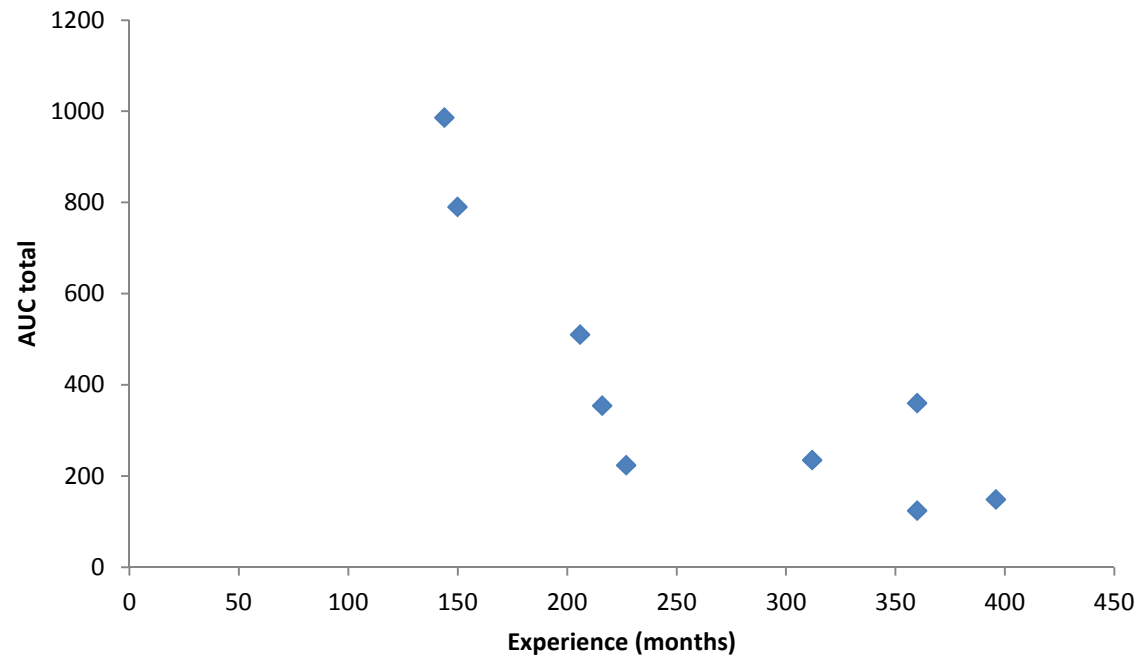


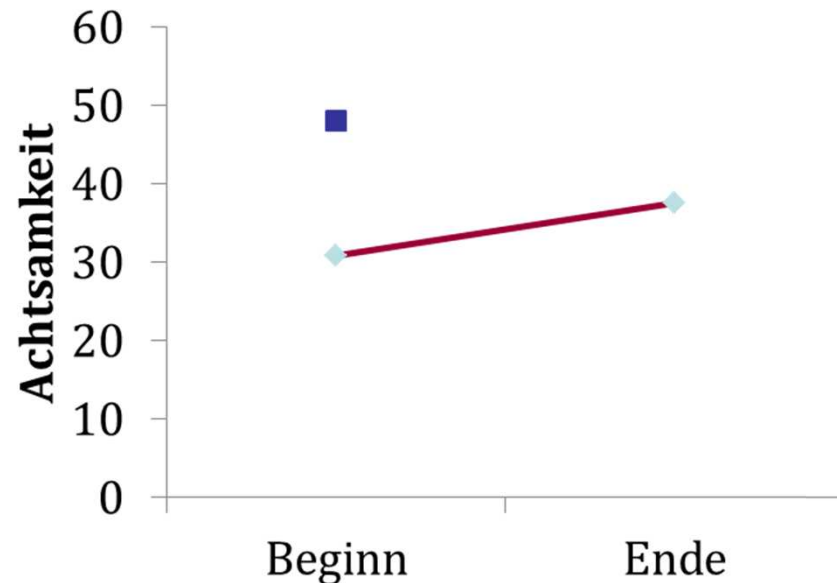
Figure 1a

In long-term meditators, experience in meditation did negatively correlate with cortisol awakening response (CAR; AUC total: $r = -.66$, $p < .05$; controlling for age).

STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

MINDFULNESS – WIRKUNGSNACHWEIS

Achtsamkeit



Thanks very much for all your effort!

H. Walach et al. / Personality and Individual Differences 40 (2006) 1543-1555 1553

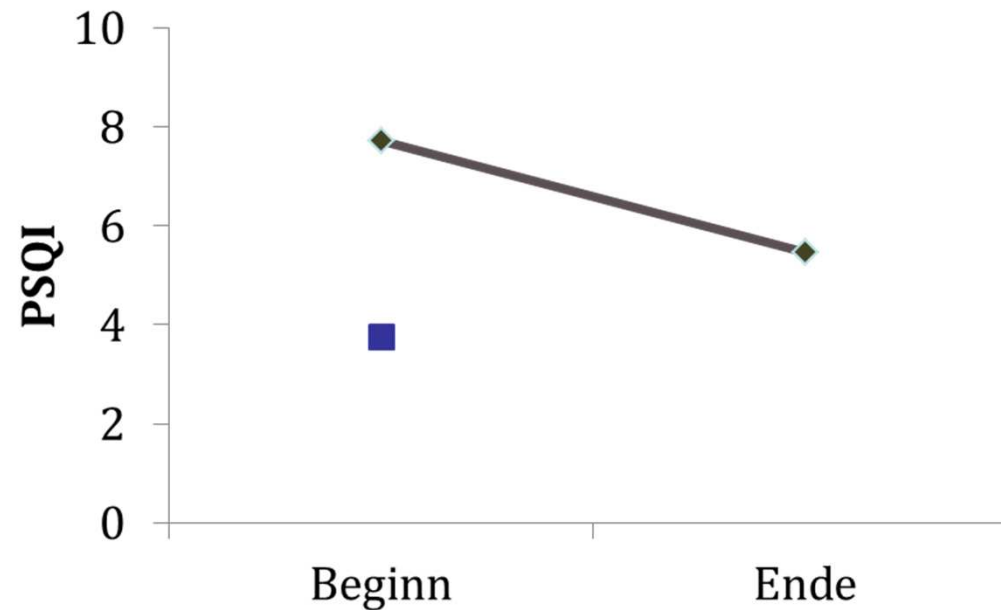
	Rarely	Occasionally	Fairly often	Almost always
1. I am open to the experience of the present moment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. I sense my body, whether eating, cooking, cleaning or talking.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. When I notice an absence of mind, I gently return to the experience of the here and now.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. I am able to appreciate myself.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. I pay attention to what's behind my actions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. I see my mistakes and difficulties without judging them.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I feel connected to my experience in the here-and-now.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. I accept unpleasant experiences.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. I am friendly to myself when things go wrong.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. I watch my feelings without getting lost in them.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. In difficult situations, I can pause without immediately reacting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. I experience moments of inner peace and ease, even when things get hectic and stressful.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. I am impatient with myself and with others.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. I am able to smile when I notice how I sometimes make life difficult.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

© Copyright by Walach, Buchheld, Grossman & Schmidt

Signifikante Zunahme der Achtsamkeitsfähigkeit bei Novizen
Sehr hohe Achtsamkeitsfähigkeit bei Experten

STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

MINDFULNESS – WIRKUNGSNACHWEIS SCHLAF-VERHALTEN



Signifikante Zunahme der Schlafqualität bei Novizen
Sehr hohe Schlafqualität bei Experten

STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

MINDFULNESS – WIRKUNGSNACHWEIS

AUSGEWÄHLTE STUDIEN - BILDGEBUNG

**26 Teilnehmende;
8-Wochenkurs in MBSR**

Perceived Stress Scale (PSS)

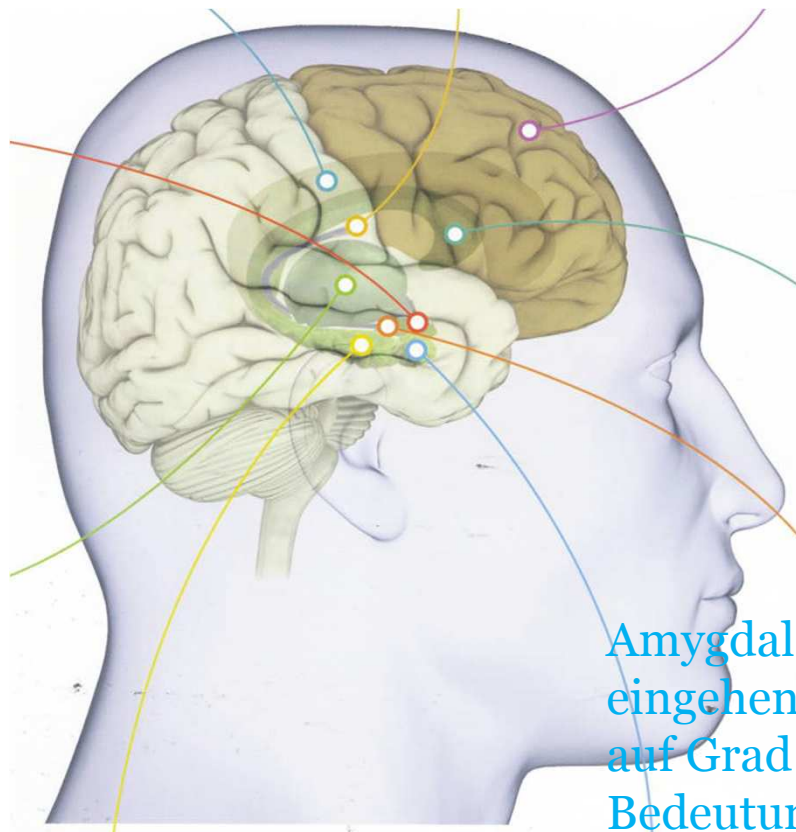
Bildgebung

**Hoelzel et al 2010
Soc Cogn Affect Neurosci**

STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

MINDFULNESS – WIRKUNGSNACHWEIS

AUSGEWÄHLTE STUDIE - **BILDGEBUNG**

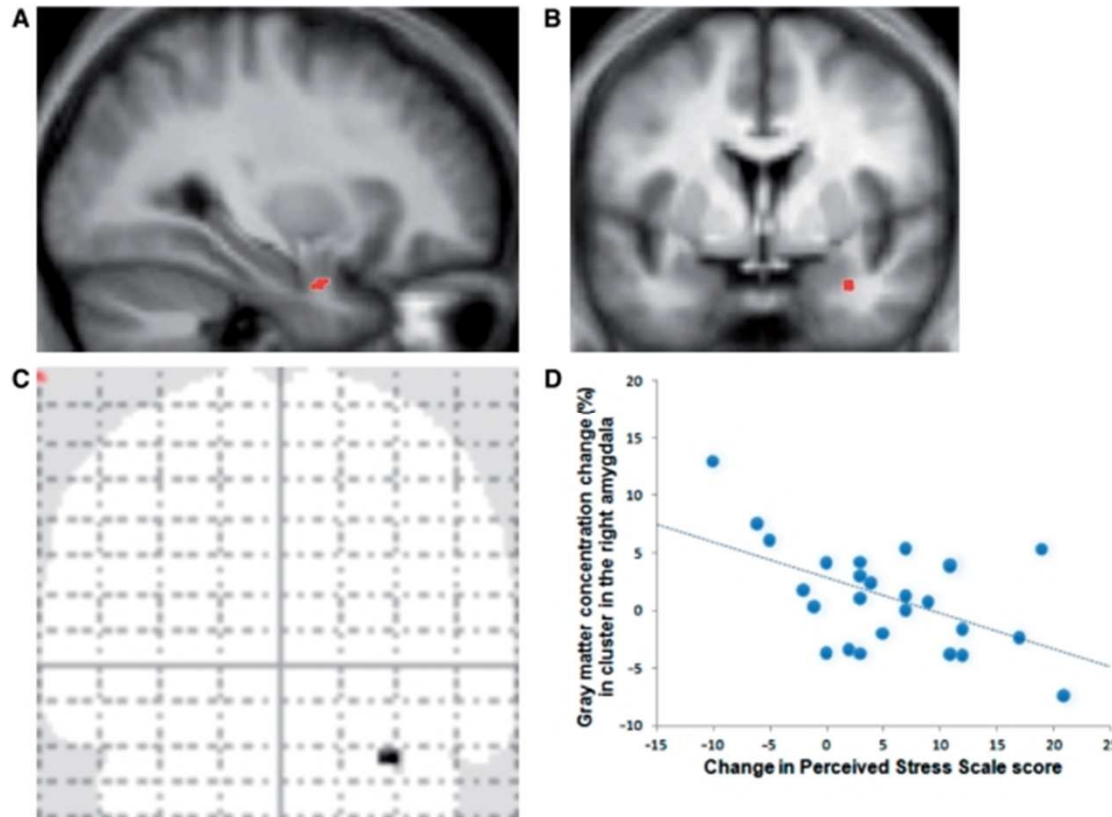


Amygdala: Hauptaufgabe:
eingehende interne und externe Informationen
auf Grad der Bedrohlichkeit und emotionale
Bedeutung hin zu werten

STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

MINDFULNESS – WIRKUNGSNACHWEIS

AUSGEWÄHLTE STUDIE - BILDGEBUNG



...this study demonstrates that neuroplastic changes are associated with improvements in a psychological state variable...

Hoelzel et al 2010
Soc Cogn Affect Neurosci

STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

ZUSAMMENFASSUNG 1

Mindfulness als systematisches, strukturiertes und LEHR- UND LERNBARES

Verfahren in den 80er-Jahren in den USA als 'Notlösung' entstanden

Jon Kabat-Zinn

Basis: Meditationpraktiken aus Buddhismus und Hatha-Yoga

Mindfulness ist operationalisierbar

STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

ZUSAMMENFASSUNG 2

8-Wochenkurse

2-4 Sitzungen pro Woche; tägliches Üben («Autogenes Training»)

Subjektiv beobachtbare Verbesserungen in Lebensqualität, Stressmanagement, Schlaf, usw.

Anwendbar bei non-klinischen Populationen

Anwendbar bei klinischen Populationen

Wirkmechanismen:

- Erhöhte Selbstkontrolle
- Schulung der Konzentration
- Beruhigung
- Steigerung des Wohlbefindens

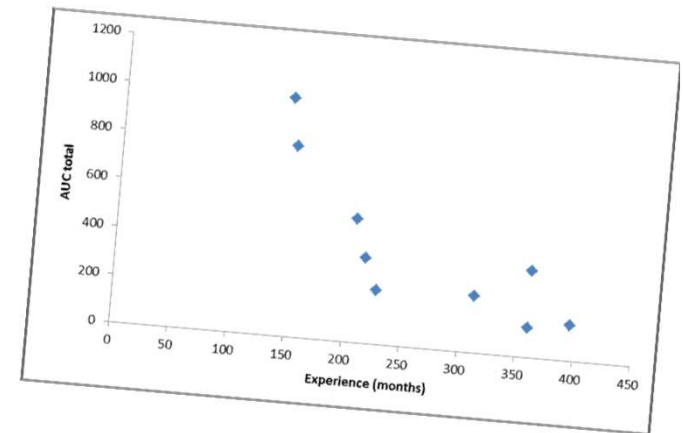
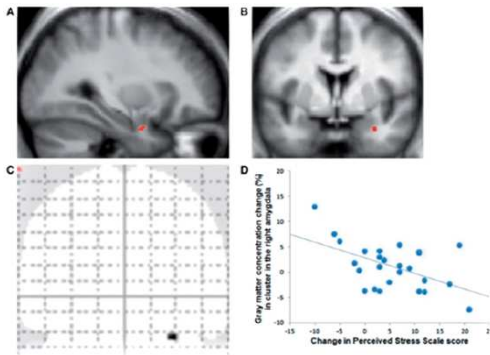
STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT

ZUSAMMENFASSUNG 3

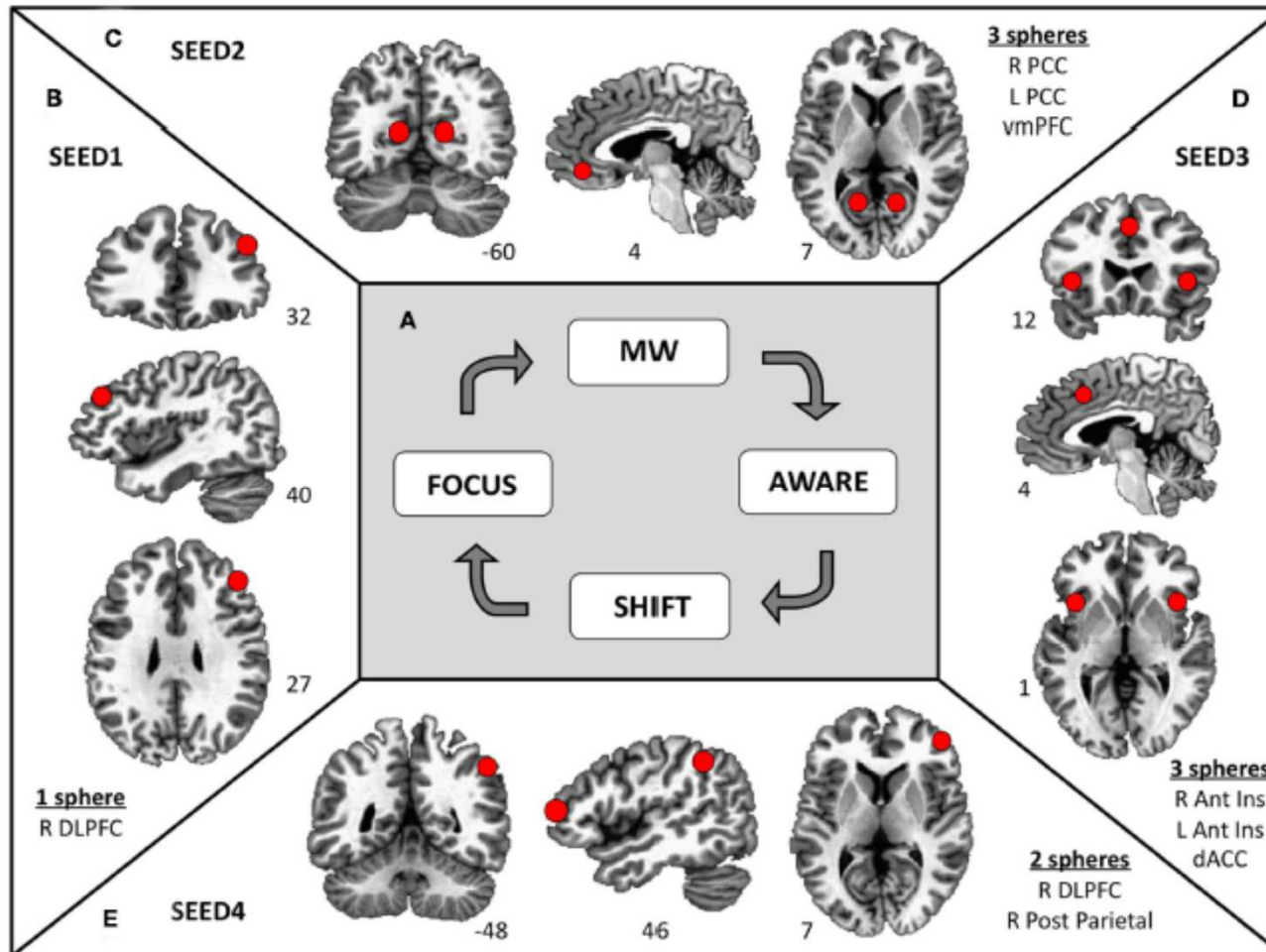
Objektiv beobachtbare günstige Veränderungen

Stresshormon: Cortisolausschüttung

Neuronale strukturelle Veränderungen



STRESSMANAGEMENT UND ACHTSAMKEIT



Hasenkamp & Barsalou 2012

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

serge.brand@upkbs.ch

www.upkbs.ch

