

## Raus aus dem Gedanken-Karussell

Mit Achtsamkeits-Training zu mehr Lebensqualität

**S**tress zieht sich durch alle Gesellschaftsschichten und Berufsgruppen. „Menschen brauchen bei Stress keine bittere Medizin, sondern einfach Hilfe in der Selbstregulation und der Lebensbewältigung“, sagt der Achtsamkeitstrainer Norbert Glaab.

„Achtsamkeit praktizieren bedeutet, unseren Geist mit einer gewissen Unberührtheit zu beobachten, also ohne zu bewerten, was wir sehen“, so Norbert Glaab, „ob es nun Gedanken sind, Körperempfindungen, Geräusche oder Emotionen. So finden wir inneren Frieden und Kraft.“ Mit den Mitteln des Body-scanning, bewusstem Atmen, Achtsamkeit auf allen auftretenden Gefühlen, Gedanken und Sinneswahrnehmungen werde das Bewusstsein geschärft – und damit der Geist beruhigt.

Achtsamkeit ist ein Weg, zum „wahren Selbst“ zu finden und konsequent selbstverantwortlich zu leben, meint der Coach. Das Achtsamkeitstraining mache es möglich, starre, blockierende Verhaltensmuster und Denkabläufe loszulassen. Dadurch setzten tiefe Erkenntnisprozesse ein, innere Ressourcen würden freigesetzt. Es schule systematisch die Selbstwahrnehmung.

Diese Sicht ins eigene Innere ermögliche die Perspektive eines neutralen Beobachters. Aus dieser Position könnten Aktionen und Reaktionen im Moment ihrer Entstehung erkannt und optimal reagiert werden. Der Praktizierende könne dann flexibler und gelassener mit aktuellen Gegebenheiten umgehen und so das Bestmögliche aus der Situation zu machen.

Auch Burnout kann mit dem Achtsamkeitstraining bewältigt werden, so Norbert Glaab: „Burnout ist keine Krankheit im klassischen Sinne, sondern ein Problem der Lebensbewältigung. Es ist ein Zustand der völligen Erschöpfung, ausgelöst durch permanenten Stress.“ Die Warnsignale des Burnouts beschreibt er wie folgt: „Körperliche Symptome sind etwa Kopfschmerz, Konzentrationsstörungen, innere Unruhe, das Gefühl des völligen Ausgebranntseins. Psychische Anzeichen können Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit, Verzagtsein oder Sinnleere sein, gepaart mit dem Gefühl des Getriebenseins.“

### Die vier Schritte des Achtsamkeitstrainings

Glaab beschreibt die vier Schritte des Achtsamkeitstrainings:

#### 1. Körper:

Die Menschen lernen das Body-scanning kennen und selbst anzuwenden. Ziel: Sie lernen, die Signale ihres Körpers zu deuten, bevor sich Krankheiten manifestieren.

#### 2. Gemütslage:

Beim Anwenden einer speziellen Atemtechnik erkennen die Menschen ihre momentane Grundstimmung. Ziel: Durch Annehmen der Gemütslage verflüchtigt sich die negative Stimmung.

#### 3. Gefühle:

Sie lernen, ihre unbewussten Gefühle zu erkennen. Die Sinneswahrnehmung für emotionale Einwirkungen von außen wird geschärft. Ziel: Sie erkennen klar, was tatsächlich in ihnen und um sie herum geschieht.

#### 4. Gedanken:

Mit dem Erlernen des mentalen Loslassens erkennt man deutlich die eigenen Gedanken und die äußeren Ablenkungen über die Sinneskanäle. Ziel: Man kann im Alltag bewusst selbst entscheiden statt manipuliert zu werden.

Nach Glaabs Erfahrung reichen zum Erlernen des Achtsamkeitstrainings bereits vier Coaching-Stunden aus. „Die einfachen täglichen Übungen von rund 15 Minuten setzt der Klient danach zu Hause fort. Da-

mit wird das Achtsamkeitstraining schnell zum Alltag und der Erfolg stellt sich ein“, so Norbert Glaab. Er weist darauf hin, dass das Achtsamkeitstraining weder Therapie noch Mentaltraining, noch spirituelle

oder religiöse Riten beinhaltet. Letztlich gehe es schlicht und einfach darum, „zu lernen, sich selbst führen zu können – durch Achtsamkeit“, weiß der Autor und Achtsamkeits-Trainer.

### Achtsamkeits- Training

mit Norbert Glaab



## Stress oder Leichtigkeit? Burnout oder Lebensfreude?

Wussten Sie, dass allein Ihre Gedanken bestimmen, ob Sie zufrieden sind – oder sich gestresst und von Ängsten geplagt fühlen?

### Wollen sie endlich raus aus dem Gedanken-Karussell?

Bereits nach 3 bis 4 Stunden Achtsamkeits-Training finden Sie zu innerer Stabilität und innerem Frieden...



Ich freue mich auf Sie!

ICC Norbert Glaab  
Mörikestr. 30 · 72667 Schlaithdorf  
Tel. (07127) 925923  
www.norbert-glaab.de