

# Pressemitteilung

ICC - Intuition - Creative - Coaching



Datum: 20.02.2014

## Raus aus dem Gedanken-Karussell

Mit Achtsamkeits-Training zu mehr Lebensqualität

Ihr Pressekontakt:

Norbert Glaab  
+49 (0)7127-925923

Stress 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 Bodyscanning, 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 einzunehmen. Aus dieser Position könnten Aktionen und Reaktionen im Moment ihrer Entstehung erkannt und optimal reagiert werden. Der Praktizierende sei dann in der Lage, flexibler und gelassener mit aktuellen, oft auch unerwarteten Gegebenheiten umzugehen 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, Verzagttheit oder Sinnleere sein, gepaart mit dem Gefühl des Getriebenseins.“



#### **4 Schritte des Achtsamkeitstrainings**

Glaab beschreibt die vier Schritte des Achtsamkeitstrainings:

##### **1. Körper**

Sie lernen das Bodyscanning 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 Sie 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 erkennen Sie deutlich Ihre eigenen Gedanken und die äußeren Ablenkungen über die Sinneskanäle.

Ziel: Sie können im Alltag bewusst selbst entscheiden statt manipuliert zu werden.

In die Einzelcoachings kämen meist Menschen in der Lebensmitte, die bereits viel Lebenserfahrung erworben haben und ihrem Leben mehr Zufriedenheit verleihen wollen, meint Norbert Glaab. Viele hätten auch einen konkreten Anlass wie Burnout, so der Coach. Mit der langjährigen Erfahrung aus Coachings sowie der über 30-jährigen Vertriebstätigkeit kann der Achtsamkeits-Trainer auf Menschen jeglicher Prägung individuell eingehen.

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

Mehr über Achtsamkeit lesen Sie im Blog [www.lebensfreude-blog.de](http://www.lebensfreude-blog.de) sowie auf [www.norbert-glaab.de](http://www.norbert-glaab.de)

#### **Pressekontakt**

Der Achtsamkeitstrainer, Coach und Autor Norbert Glaab steht Ihnen für Fragen und Interviews sehr gern zur Verfügung.