



Achtsamkeitsbasiertes Stress-Coaching

(ASC) –



Was bedeutet achtsamkeits- basiertes Stress-Coaching:

Beim achtsamkeitsbasierten Stress-Coaching (ASC) handelt es sich um einen Kurs in **Stressbewältigung und Achtsamkeit** für eine Einzelperson. Bei diesem Coaching nutzen wir die Struktur und Basisübung des von Prof. Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts entwickelten MBSR-Kursprogramm zum systematischen **Entwickeln einer stabilen Achtsamkeits- und Meditationspraxis.**

Im Gegensatz zu einem ‚klassischem Coaching‘ steht beim ASC das **Hauptziel** bereits fest und Sie als Coachee übernehmen es als Ihr zu erreichendes Ziel.

Zusätzlich können Sie selbstverständlich auch Ihr individuelles Coaching-Ziel (das Ziel hinter dem Ziel) für sich formulieren.

Der Ablauf des ASC folgt einem systematischen Programm mit bestimmten Übungen und Aufgaben, die Sie als Hausaufgabe mitnehmen.

Parallel dazu können in einzelnen Sitzungen auf individuelle Themen eingegangen werden.

„Das Glück ist ein Schmetterling“ sagte der Meister.

„Jag ihm nach und er entwischt Dir. Setz Dich hin und er lässt sich auf Deiner Schulter nieder“.

„Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?“ fragte der Schüler.

„Du könntest versuchen, Dich ganz ruhig hinzusetzen – falls Du es wagst!“

Anthony de Mello

Ziel des achtsamkeitsbasierten Stress-Coaching

- Verbesserte Fähigkeiten zur körperlichen und geistigen Entspannung
- Die Befähigung, auch in Stress-situationen und Herausforderungen des täglichen Lebens bewusst und selbstbestimmt zu agieren, anstatt automatisch zu reagieren
- Bewältigungsstrategien für Stresssituationen entwickeln
- Förderung der Gesundheit
- Förderung der persönlichen Ressourcen; Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Mehr Gelassenheit und Lebensfreude
- Achtsamerer Umgang mit sich und seinen Ressourcen
- Erreichen Ihres individuellen Coaching-Zieles

Erfolgsvoraussetzungen: ...dem Programm folgen

In den 10 Wochen des Stress-Coaching geht es vor allem darum, das Bewusstsein zu trainieren, um eine stabile Achtsamkeitspraxis aufzubauen

...regelmäßiges Üben

Damit das Programm erfolgreich sein kann ist es notwendig regelmäßig zu üben (ca. 45 bis 60 Minuten pro Tag)

...eigene und gemeinsame Reflexion

Es ist enorm hilfreich, wenn die formalen und informellen Übungen schriftlich reflektiert werden. Die schriftlichen Aufzeichnungen werden im Rahmen des ACT immer wieder gemeinsam aufbereitet

Dauer des Coaching:

10 wöchentliche Termine à 1 bis 1,5 Stunden

Kosten:

Pro Termin 70.—Euro

Ort:



Astrid Schomacker
Seemoor 9
21710 Engelschoff

Anmeldung bei:

Astrid Schomacker
Seemoor 9
21710 Engelschoff
Telefon: (04144) 61 61 91
Mobil: 01736155107
E-Mail: info@as-coaching.de