

SHG Friedrichshafen -Fortbildungstag 06.07.24

Am 6. Juli traf sich die Stotter-Selbsthilfegruppe Friedrichshafen im Dorfgemeinschaftshaus in Tannau (bei Tettngang) zum Fortbildungstag mit dem Thema

Resilienzkkräfte stärken mit Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit

Achtsamkeit als Begriff ist mittlerweile sehr bekannt und wird oft an verschiedensten Stellen gebraucht. Aber was verbirgt sich wirklich dahinter und was kann es im Alltag bewirken? Mit diesen und auch vielen anderen Fragen und Vorstellungen waren die Teilnehmer zu dem Ganztageskurs gekommen.

Seminarleiterin Andrea Zacke führte anschaulich in Grundzusammenhänge der Achtsamkeits- und Selbstfreundlichkeitsthematik ein und schaffte es mit einem sicheren Gespür den Bogen zur persönlichen Anwendung zu spannen. Eine zentrale Frage, die bei der Orientierung hilft ist „Wie möchte ich mit mir selbst umgehen?“ und welche Voraussetzungen und Randbedingungen müssten erfüllt sein um die Antwort darauf zu finden und umzusetzen. Auch wenn es vielleicht einfach scheint diese Fragen zu beantworten, kommt uns dabei oft unser eigenes Gehirn in die Quere. Dieses ist oft mit Planen beschäftigt und versucht Ereignisse vorwegzunehmen, gerade besonders in ruhigeren Zeiten. Frau Zacke gab Anleitung und Übungen an die Hand, damit jeder es besser schaffen kann in seiner persönlichen Lage sich selbst den nötigen Raum zu geben um Selbstachtung zu üben und zu erfahren.

Angeleitete Meditationen, Übungen zu zweit oder in der Gruppe und Kontakt mit der Natur und mit der direkten Umgebung boten vielfältige Möglichkeiten mehr über die Wirkung eines achtsamen Umgangs zu erfahren und vor allem welcher der zahlreichen Aspekte einem selbst persönlich am besten zusagt und weiterhilft.

Bei diesem intensiven Arbeitspensum durften natürlich auch Pausen nicht fehlen. Und da Achtsamkeit auch hungrig macht wurde das Angebot eines nahen Italieners für ein ausgiebiges Mittagessen genutzt.



Alle Teilnehmer beendeten das Seminar zufrieden mit dem guten Gefühl etwas Neues gelernt oder auch etwas Bekanntes vertieft zu haben. Die SHG dankt nochmal sehr herzlich Frau Andrea Zacke für den abwechslungsreichen, intensiven und sehr interessante Tag. Danke auch an die BKK ZF & Partner für die Förderung der Fortbildung.

Weiterführende Infos zur Dozentin unter <https://andrezacke.de>