Fokus auf Jetzt: Achtsamkeit und ADHS

Irene Lelieveld
Psychologische Psychotherapeutin

Lelieveld
PSYCHOTHERAPIE MAINZ

Optionen

1 Kampf

Perfektionismus, (Selbst)vorwürfe, Selbstverausgabung …

2 Flucht

ablenken, Situation meiden, aufschieben, Drogen …

3 Akzeptanz

Reiz → Impuls → Handlung

HEMMUNG

Bremse

ARBEITSGEDÄCHTNIS

Merken und verarbeiten

FLEXIBILITÄT

Lösen und Umschalten

Achtsamkeit

Annahme

Entspannungsübung

Gedankenfrei werden (Ablenkung)

Stillsitzen / Ruhig sein

Nicht abschweifen

Esoterik

Realität

Aufmerksamkeit lenken

Gewahrsein: Den gegenwärtigen Moment bewusst wahrnehmen

Akzeptanz: Raum machen für Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen

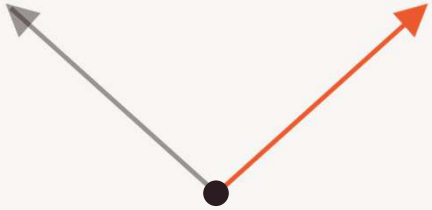
Abschweifen ist die Regel, nicht die Ausnahme

Punkt der Entscheidung

FESTGEHAKT

Weg-Bewegung

Kampf, Flucht – weg von dem, was mir wichtig ist.



PUNKT DER ENTSCHEIDUNG

LOSGELÖST

Hin-Bewegung

Verankern, Raum machen – hin zu meinen Werten.

Situation: Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen

Verankern in drei Schritten

A wie anerkennen, was gerade da ist

B wie bewusstes bewegen

U wie Umfeld wahrnehmen

Übereifrige:r Freund:in

Freundlichkeit

01 Den eigenen Schmerz anerkennen

02 Mit Freundlichkeit reagieren

03 Gemeinsames Menschsein: Verbundenheit herstellen

→ **Freundliche Geste**

Selbst-motivation

Eigene Verankerungsübung

01 Womit verbinde ich es?

02 Wie mache ich es?

03 Wie lang?

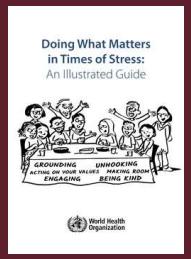
04 Was wird bei mir am Ehesten schiefgehen?

05 Was könnte ich dann ändern?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch.
K. Neff & C. Germer, 2019

Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei.
R. Harris, 2023



Doing What Matters in Times of Stress
WHO, 2020 • who.int

Lelieveld
PSYCHOTHERAPIE MAINZ