

Workbook

*let's
flow*

Mentale Ausgeglichenheit im Beruf durch Yoga und Meditation

Name:

Anleitung Workbook

Dieses Workbook soll Dir als eine Zusammenfassung der Seminarinhalte dienen, damit Du auch nach unserer gemeinsamen Woche nochmal einen Blick in das Gelernte werfen kannst. Dafür haben wir versucht, unsere Inhalte in Textform zu übermitteln - es ist hier also etwas textlastiger als in den Präsentationen. Außerdem findest Du hier auch Übungen und Tipps, die wir gemeinsam im Seminar machen werden. Sie sind grau unterlegt, damit Du sie auch sofort erkennst. Wir werden Dir immer sagen, welche Übung wir gemeinsam besprechen werden - Du kannst Dich also zurücklehnen, zuhören und brauchst das Workbook nur aufschlagen, wenn der Signalschuss dazu kommt.

Viel Spaß mit unserem Seminar!

Inhaltsverzeichnis

Stress, Yoga & Achtsamkeit	5
Biologie des Stresses	11
Burnout-Prävention	14
Ayurveda	18
Achtsamkeit I	28
Achtsamkeit II	31
Achtsamkeit III	35
Anti-Stress-Fahrplan	37
Selbstfürsorge	39
Reflexion & Abschied	44
Empfehlungen	47

Ablauf der Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
V O R M I T T A G	Stress & Yoga	Biologie des Stresses	Ayurveda	Achtsamkeit II	Selbstfürsorge
	Yoga & Achtsamkeit	Burnout- Prävention	Achtsamkeit I	Achtsamkeit III	Anti-Stress- Fahrplan
N A C H M I T T A G					Rückblick & Abschied

Stress, Yoga & Achtsamkeit

Stress ist ein ständiger Begleiter in unserem Alltag und kann sowohl körperliche als auch psychische Belastungen verursachen. Zu verstehen, *wie* Stress entsteht, ist ein wichtiger Schritt, um konstruktiv mit ihm umgehen zu können. Die Yoga-Praxis bietet eine wirkungsvolle Methode, um Stress vorzubeugen und seine negativen Auswirkungen zu reduzieren. Auch Achtsamkeit unterstützt uns dabei, mentale Ausgeglichenheit zu finden und unser Wohlbefinden nachhaltig zu fördern.

Stress & Ressourcen

Stress beginnt mit der Wahrnehmung von Umweltreizen, sogenannten **Stressoren** (z.B. Konflikte oder Zeitdruck). Unser Körper wird aktiviert, also in Alarmbereitschaft versetzt, und wir empfinden **Stress**. Kurzfristig wird unsere Leistungsfähigkeit gesteigert, damit wir mit einer **Stressreaktion** (Kampf, Flucht oder Starre) auf die Gefahr reagieren können.

Übung. Stressoren

1. Was sind Stressoren in Deinem Leben? Reflektiere, was im vergangenen Monat Stress in Dir ausgelöst hat.

Wir sind Stressoren allerdings nicht schutzlos ausgesetzt, sondern verfügen über **Ressourcen**, die als Schutzfaktoren dienen und uns widerstandsfähig machen. Ressourcen helfen uns, erfolgreich mit Stress umzugehen oder ihn gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Übung. Ressourcen

1. Was sind Ressourcen in Deinem Leben? Reflektiere, was Dir im vergangenen Monat als Ressource gedient hat.

Nach dem **Vulnerabilitäts-Stress-Modell** entsteht Stress durch das Zusammenspiel von individueller Anfälligkeit (Vulnerabilität) und äußeren Belastungen (Stressoren). Unsere persönliche Vulnerabilität bestimmt, wie stark wir auf Stressoren reagieren. Ressourcen helfen, Stress zu bewältigen. Fehlen diese, kann bereits eine geringe Belastung zu intensiven Stressreaktionen führen.

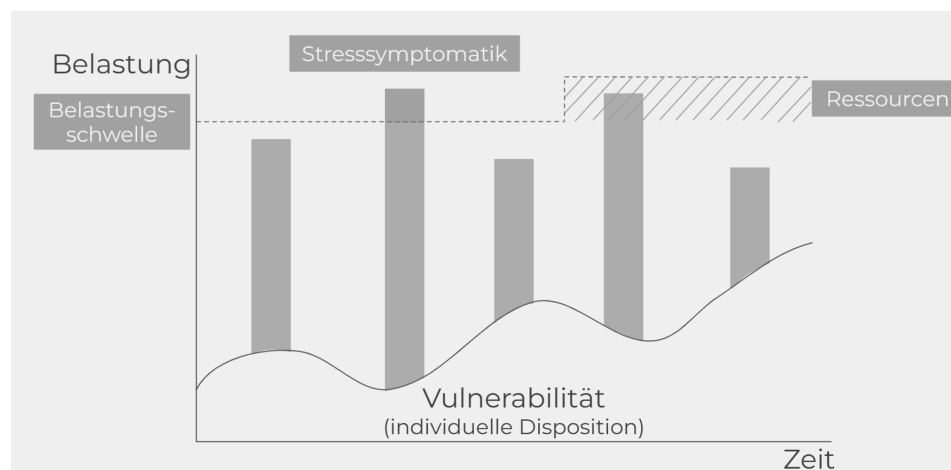


Abbildung angelehnt an: Zubin & Spring (1977)

Mentale Ausgeglichenheit

Mentale Ausgeglichenheit ist der Gegenpol zu Stress und bildet die Grundlage für ein zufriedenes und erfülltes Leben. Im Mittelpunkt stehen dabei emotionale Stabilität und innere Ruhe, die es ermöglichen, den Herausforderungen des Alltags mit Gelassenheit zu begegnen. Durch Achtsamkeit lässt sich diese innere Haltung gezielt fördern. Wer achtsam im Moment lebt, reduziert stressbedingte Sorgen über Vergangenheit oder Zukunft und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.

Yoga

Übung. Was gibt Dir Deine Yoga-Praxis?

1. Warum praktizierst Du Yoga oder möchtest damit beginnen? Welche Effekte spürst Du durch das Yoga auf körperlicher und mentaler Ebene?
2. Welchen Zusammenhang siehst Du zwischen Yoga & Meditation und mentaler Ausgeglichenheit?

Yoga fördert die Stressreduktion und unterstützt unsere körperliche und mentale Gesundheit. Das geschieht durch die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems, was sowohl unsere Atem- und Herzfrequenz als auch unseren Blutdruck senkt, und somit den Körper in einen Zustand der Ruhe und Regeneration versetzt (Li & Goldsmith, 2012). Dadurch werden Verdauung und Immunfunktion verbessert (Taneja et al., 2004).

Außerdem steigert Yoga unsere körperliche Fitness und stärkt unsere Ausdauer, Muskelkraft und Flexibilität (Lau, Yu & Woo, 2015). Yoga kann auch depressive Symptome lindern und Ängste reduzieren (Brinsley et al., 2021; Streeter et al., 2010).

Die Geschichte des Yoga

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „Verbindung“. Es bezieht sich u.a. auf die Verbindung von Körper und Geist. Die Wurzeln des Yoga reichen bis zu den vedischen Texten zurück (ca. 1500 v.Chr.), wo es zunächst um Rituale und meditative Praktiken ging. Die klassischen Yogaschriften, wie die Yogasutras (ca. 400-200 v.Chr.), beschreiben Yoga als Philosophie. Der Gelehrte Patanjali erklärt darin den berühmten *achtgliedrigen Pfad des Yoga*:

- **Yamas:** Gewohnheiten / Umgang mit der Umwelt
- **Niyamas:** Prinzipien/ Umgang mit sich selbst
- **Pratyahara:** Rückzug der Sinne/ Umgang mit den Sinnen
- **Dharana:** Konzentration
- **Asana:** Körperliche Übungen / Umgang mit dem Körper
- **Pranayama:** Atemtechniken / Umgang mit dem Atem
- **Dhyana:** Meditation
- **Samadhi:** Erleuchtung / innere Freiheit

Erst ab dem 15. Jahrhundert etablierten sich körperliche Übungen (Asanas). Während der britischen Kolonialzeit wird Yoga in Indien unterdrückt. In Europa kommt Yoga im 20. Jahrhundert auf - zunächst als Gymnastik und später als integrale Praxis für körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen. Sie hilft dabei, den Geist

zu fokussieren, Gedanken und Emotionen klarer zu erkennen und mit mehr Gelassenheit auf das Leben zu reagieren. Dabei wird zwischen formeller und informeller Achtsamkeitspraxis unterschieden:

- Die **formelle Praxis** umfasst gezielte Meditationen, in denen man sich für eine bestimmte Zeit auf einen Fokus wie den Atem oder Körperempfindungen konzentriert.
- Die **informelle Praxis** hingegen bezieht Achtsamkeit in den Alltag ein, zum Beispiel beim Essen, Gehen oder Zuhören, indem man diese Aktivitäten mit voller Aufmerksamkeit ausführt.

Ein zentrales Hilfsmittel in der formellen Praxis ist der **Achtsamkeitsanker**: ein Fixpunkt, auf den die Aufmerksamkeit immer wieder zurückgebracht wird, wenn der Geist abschweift. Wir können unseren Fokus z.B. auf den Atem, auf Gedanken, auf Gefühle, auf Geräusche, auf Bilder, auf den eigenen Körper und auch auf Worte konzentrieren.

Übung. Achtsamkeit in der Asana-Praxis

1. Beschäftigt Euch mit einem der Achtsamkeitsanker. Sammelt weitere Aspekte, auf die man dabei achten kann, und probiert sie gemeinsam aus.

[illegible]

Biologie des Stresses

Das Nervensystem steuert alle Vorgänge im Körper, von der Wahrnehmung der Umwelt bis zu lebenswichtigen Funktionen wie Herzschlag und Verdauung. Das Nervensystem lässt sich u.a. in zwei Aufgabenbereiche unterteilen:

- **Somatisches Nervensystem:** Verantwortlich für *bewusste* Handlungen und Wahrnehmungen
- **Vegetatives Nervensystem:** Regelt *unbewusste* Abläufe wie Herzschlag und Verdauung. Es teilt sich auf in:
 - **Sympathikus:** Aktiviert bei Stress, bereitet den Körper auf „Kampf oder Flucht“ vor.
 - **Parasympathikus:** Fördert Entspannung und Regeneration.

Übung. Sympathikus & Parasympathikus

1. Überlegt, was der jeweilige Modus des vegetativen Nervensystems im Körper auslöst. Was passiert in den Organen und welche Körperfunktionen werden gefördert oder gehemmt?

	Sympathikus	Parasympathikus
Herz		
Lunge		
Muskeln		
Pupillen		
Verdauung		

Sympathikus und **Parasympathikus** führen eine gleichberechtigte Partnerschaft: mal gibt der Sympathikus, mal der Parasympathikus den Ton an. In den Morgenstunden ist der Sympathikus aktiver, im Laufe des Tages steigt die Aktivität des Parasympathikus, bis dieser die Führung übernimmt und uns im besten Falle in einen erholsamen Schlaf führt. Es ist wichtig, dass sich die beiden „Systeme“ des vegetativen Nervensystems im Gleichgewicht befinden. Chronischer Stress kann diese Balance stören und zu gesundheitlichen Problemen führen, sodass wir nicht mehr in sanften Wellen, sondern von einem ins andere Extrem schwanken. Unsere Yoga- und Meditationspraxis kann uns dabei unterstützen, körperlich und mental zur Ruhe zu kommen und in unserem Toleranzfenster zwischen Über- und Untererregung anzukommen.

Der Vagusnerv

Der **Vagusnerv** ist der Hauptnerv des parasympathischen Nervensystems und fördert Erholung und Regeneration. Er reguliert Funktionen wie Herzfrequenz, Atmung und Verdauung und spielt eine wichtige Rolle bei der Stressbewältigung. Ein Beispiel für die Verbindung zwischen Gehirn und Körper über u.a. den Vagusnerv ist die sogenannte **Darm-Hirn-Achse**. Diese Kommunikation beeinflusst zahlreiche Prozesse wie Verdauung, Entzündungsregulation, Stimmung und Wohlbefinden (Bonaz, Sinniger & Pellissier, 2017). Der Vagusnerv hilft, den Körper nach Stress zu beruhigen, indem er die Herzfrequenz senkt, die Verdauung anregt und das allgemeine Wohlbefinden fördert. Seine Aktivierung spielt auch eine zentrale Rolle bei Entspannungsübungen wie tiefem Atmen und Meditation, wodurch er zur Stressreduktion beitragen kann. Möglicherweise können wir den Vagusnerv auch gezielt stimulieren: durch Atemübungen, Bewegung, Berührung oder Vibration.

[illegible]

Burnout-Prävention

Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers. Stresshormone wie **Cortisol** und **Adrenalin** werden ausgeschüttet, wodurch wir kurzfristig leistungsfähiger werden. Doch anhaltender Stress ohne ausreichende Erholung schadet langfristig unserer Gesundheit.

Übung. Stresssymptome

1. Welche Stresssymptome kennst Du? Umkreise.

- **Kurzfristig:** Erhöhung von Blutdruck und Herzfrequenz
- **Mittelfristig:** Ängstlichkeit, Gereiztheit, Frustration, psychische Ermüdung, Konzentrationsprobleme, Leistungsschwankungen, Fehler
- **Langfristig:** Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems, psychosomatische Beschwerden, Angst, Depressivität, Arbeitsunzufriedenheit, Burnout, Absentismus, Leistungsverweigerung; negatives Gesundheitsverhalten; Isolation und reduziertes Freizeitverhalten

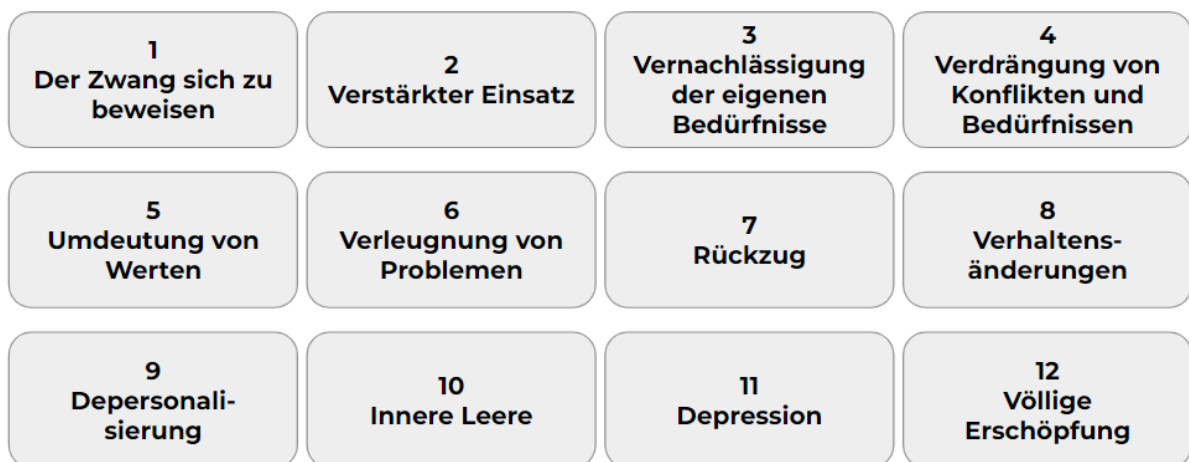
Burnout bedeutet auf Deutsch „Ausgebrannt-Sein“ und beschreibt einen körperlichen, psychischen und mentalen Erschöpfungszustand, der nach lang anhaltender Überlastung auftreten kann. Laut der WHO (2019) ist Burnout die Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet werden kann. Beschwerden können aber sowohl im Arbeitskontext als auch im Privaten auftreten. Die Hauptmerkmale von Burnout sind:

- **Gefühl von Erschöpfung:** Man fühlt sich bei der Arbeit überfordert, ausgelaugt, bekümmert und unglücklich. Man fühlt sich in sozialen Situationen hilflos und schwach.

- **Depersonalisation und negative Grundhaltung:** Man verhält sich emotional kühl und distanziert, stumpft ab und wird zunehmend gleichgültig gegenüber den Mitmenschen.
- **Reduzierte Leistungsfähigkeit:** Der Arbeitserfolg sinkt und man hat zunehmend das Gefühl von Inkompetenz, woraus ein generelles negatives Selbstbild entsteht. Letztendlich verliert man Tatkraft und auch Idealismus völlig.

Die Entstehung von Burnout

Die Entwicklung von Burnout ist ganz individuell. Oftmals ist es eine Kombination aus äußeren und inneren Faktoren wie beruflichen Anforderungen, persönlichen Beziehungen, gesellschaftlichem Einfluss, Persönlichkeitseigenschaften und biologischen Faktoren. Burnout lässt sich in 12 Phasen einteilen, wobei jedoch nicht jede immer durchlaufen wird (Freudenberg & North, 1992):



Um einem Burnout vorzubeugen, ist ein erfolgreiches Stressmanagement nötig. Dabei existieren drei Ebenen des Stressmanagements: **präventives** (Ursache des Stressses verringern), **mentales** (Reaktion auf Stress verringern) und **regeneratives Stressmanagement** (Erholung von Stress fördern) und eine Vielzahl individueller Strategien.

Auch Arbeitgebende tragen die Verantwortung dafür, ein **gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld** zu schaffen. Dieses zeichnet sich z.B. durch folgende Merkmale aus:

- Geregelte Arbeitszeiten
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Entspannungsmöglichkeiten
- Regelmäßige Mitarbeiter*innengespräche / -befragungen
- Offene Fehler- und Feedbackkultur
- Angebote zur Gesundheitsförderung, Bildungsurlaub, etc.

Hilfe bei Burnout

Burnout ist eine ernstzunehmende Krankheit. Ab einem gewissen Stadium sind präventive Methoden nicht ausreichend und es sollte professionelle Hilfe hinzugezogen werden. Wenn Anzeichen von Burnout bestehen, sind v.a. regenerative Maßnahmen essenziell, z.B.:

- Ruhe und Entspannung
- Auf eigene Bedürfnisse achten
- Emotionen wahrnehmen und Akzeptanz üben
- Sich Zeit nehmen
- Das berufliche Umfeld einbeziehen
- Unterstützung holen

Im Zweifel stehen (Betriebs-)Ärzt*innen oder Psychotherapeut*innen zur Seite. Das familiäre Umfeld sowie Freund*innen können emotionale Unterstützung bieten und möglicherweise Aufgaben abnehmen.

Tipp. Hilfe bei Burnout

- Nimm Dir eine Pause und hole Dir Unterstützung
- Burnout- & Krisenberatung: Kostenlos und anonym auf der Website der „Burnout-Brücke Deutschland“
- Finde Burnout-Selbsthilfegruppen in Deiner Umgebung

[illegible]

Ayurveda

Ayurveda (= „Wissenschaft des Lebens“) ist eine traditionelle indische Lehre, die sich auf die ganzheitliche Gesundheit in den Bereichen Körper, Geist, Emotionen und Spiritualität konzentriert. Im Mittelpunkt steht ein achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen, um ein Leben in Balance zu führen.

“Der erste Tag, an dem Du mehr Energie verbrauchst, als Du zurückgewinnst, ist der erste Tag Deiner Krankheit.”

- Sprichwort aus dem Ayurveda -

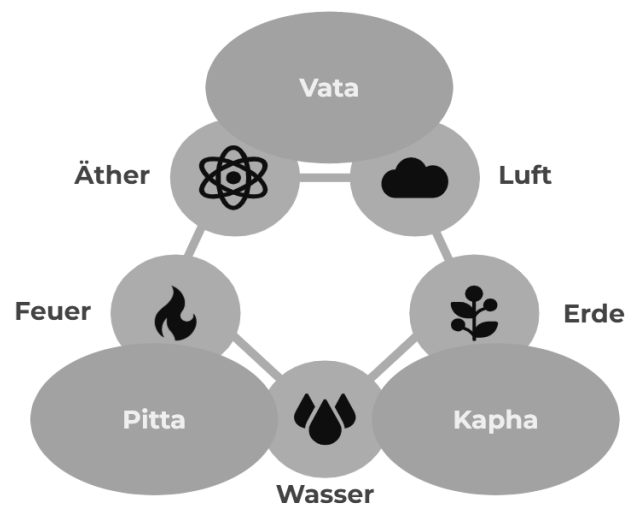
Übung. Innere Balance

1. In welchen Bereichen Deines Lebens gibst Du viel (Zeit, Energie, Kraft, Ressourcen, etc.)? (Geben)
2. Aus welchen Bereichen ziehst Du viel (Energie, Kraft, Ressourcen, etc.)? (Nehmen)

Geben	Nehmen

Die Grundelemente des Lebens und die Doshas

Die fünf Grundelemente im Ayurveda sind **Äther, Luft, Erde, Wasser** und **Feuer**. Jede Materie des Universums besteht aus einer einzigartigen Kombination dieser Elemente. Diese Kombinationen bilden die Basis für die drei **Doshas** (Grundenergien): **Vata, Pitta und Kapha**.



Die Grundelemente und -Energien sind in jedem Menschen in unterschiedlicher Gewichtung enthalten. Ein Ungleichgewicht der Doshas kann zu körperlichen und seelischen Problemen führen. Um die Gesundheit zu fördern, ist es wichtig, das individuelle Dosha-Gleichgewicht zu bewahren - durch gezielte Ernährung, Lebensweise und Yoga-Praktiken.

Übung. Konstitutionstest

1. Kreuze die Aussagen an, die auf Dich zutreffen. Mehrfache Kreuzungen sind möglich.
2. Zähle am Ende die Kreuze bei A, B und C zusammen.

Körperliche Situation und Aussehen

Körperbau

- A Größer oder kleiner als der Durchschnitt, schlank, Gelenke markant sichtbar
- B Athletisch, gut entwickelte, ausgeprägte Muskulatur
- C Eher klein, breitere Statur, stämmig

Gewicht

- A Niedriges Gewicht, nimmt leicht ab
- B Durchschnittliches Gewicht, konstant
- C Höheres Gewicht, nimmt leicht zu

Gesicht

- A Schmale, längliche Form, neigt zu Falten, markante Gesichtszüge, Stirnfalte
- B Entschlossener Ausdruck
- C Rundlich, weicher Ausdruck

Haut

- A Trocken, reißt schnell ein, schnell gebräunt, kalte Hände & Füße
- B Schwitzt leicht (feucht), evtl. Sommersprossen, Akne, Leberflecken, warme Hände
- C Glatte, weiche Haut, eher hell

Augen

- A Eher klein, nervöser Blick, dünne Augenbrauen, dunkle Augenringe, trockene Augen
- B Mittelgroße Augen, schnell gerötet, direkter Blick
- C Eher breiter Augenabstand, große Augen, ruhiger Blick, dichte Wimpern und Augenbrauen

Lippen

- A Dünne Lippen, trockene Haut
- B Mittelgroße Lippen, rote Farbe, weiche Haut
- C Gefüllte, volle Lippen, glatte und weiche Haut

Haare

- A Trockenheit, Haare brechen leicht
- B Feine, weiche Haarstruktur, ergrauen früh, fallen früh aus
- C Dichtes Haar, gekräuselt oder Locken, glänzend

Gelenke

- A Fein, knacken leicht
- B Warm, gut beweglich, locker
- C Kräftig ausgeprägt, groß

Hände (und Füße)

- A Schlank, schmal, trocken, kalt, Nägel reißen schnell ein
- B Warm, schnell feucht, gestikuliert gerne, rosige Nägel
- C Groß, feste Nägel

Muskulatur

- A Zarte Statur, Muskulatur wenig ausgeprägt
- B Athletische Statur, Muskulatur ausgeprägt, locker
- C Kräftige Statur, starke Muskulatur

Stoffwechsel

Stuhl

- A Eher wenig, trocken, schmerzhaft, Blähungen
- B Reichlich, locker, Tendenz zu Durchfall mit Brennen
- C Durchschnittliche Menge, schleimig, hell

Urin

- A Wenig, farblos
- B Viel, gelblich, rötlich, brennen
- C Durchschnittlich, milchig, trüb

Schweiß

- A Schwitzt wenig
- B Schwitzt schnell, riecht stark
- C Schwitzt wenig, angenehmer Geruch

Appetit

- A Isst gerne süß, sauer, salzig, gerne gewürzt, gerne fettig
- B Isst gerne süß, bitter, gerne Rohkost, wenig gewürzt
- C Isst gerne scharf, gewürzt, leicht salzig, mag kein Fett

Durst

- A Wenig Durst, trinkt gerne warm
- B Viel Durst, trinkt gerne kalt
- C Mäßiger Durst

Persönliche und psychische Merkmale

Aktivität

- A Schnell, wechselhaft, aktiv
- B Motiviert, zielstrebig
- C Langsam, stetig, ausgeglichen

Kraft, Ausdauer

- A Schlechte Ausdauer, fängt schnell an und hört schnell wieder auf
- B Gute Ausdauer, wenn motiviert
- C Gut, gemächlich

Sexualität

- A Schwankende Libido, eher hoch, eher unfruchtbar
- B Leidenschaftlich, dominant
- C Geringe Libido, eher fruchtbar

Schlaf

- A Leichter Schlaf, unruhig, neigt zu Schlafstörungen
- B Guter, erwacht ab und zu, schläft schnell wieder ein
- C Gut, tiefer Schlaf, schläft lange und gerne viel

Affekt

- A Ängstlich, nervös
- B Schnell reizbar, wütend, aggressiv, aufbrausend
- C Ausgeglichen, zufrieden, ruhig, gefühlvoll, mitfühlend

Auffassungsvermögen, Interessen

- A Begeisterungsfähig, oft unentschieden, unentschlossen
- B Intelligent, kritisch, sich einsetzend für Ziele
- C Abwägend, gemütlich, bleibt in eigener Ruhe

Sprache

- A Spricht schnell und viel, z. T. nicht zu Ende, wechselhaft, gesprächig
- B Überzeugend, klar, mit Ausdruck, argumentierend
- C Ruhig, klar, langsam und z. T. wenig

Interessen, Hobbys

- A Reisen, Spiele, Witze reißen, Geschichten erzählen, Lesen
- B Politik, Debatten, Wettkampf, Forschung, Jagd
- C Wasser, Kochen, regelmäßige Aktivitäten, familienbezogen

Ergebnis:

Anzahl **(A)** _____ Anzahl **(B)** _____ Anzahl **(C)** _____

Typ: _____

**Disclaimer: Dieser Konstitutionstest dient ausschließlich der allgemeinen Information und Selbsteinschätzung. Er ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung durch qualifizierte Fachkräfte. Ayurveda ist ein traditionelles Gesundheitssystem, das ergänzend zur modernen Medizin betrachtet werden kann.*

Bedürfnisse

Ayurveda lehrt, dass wahre Gesundheit entsteht, wenn alle Bedürfnisse in Balance sind. Bedürfnisse sind grundlegende Faktoren, die sowohl für die Erhaltung als auch für die Entfaltung eines Lebewesens essenziell sind. Sie treiben uns an, gezielt nach Lösungen zu suchen, um das innere Gleichgewicht wiederherzustellen – sei es durch den Griff nach einem Glas Wasser bei Durst oder das Bedürfnis nach sozialem Austausch bei Einsamkeit. Die bewusste Wahrnehmung und Regulierung unserer Bedürfnisse spielt somit eine entscheidende Rolle für ein gesundes, erfülltes Leben. Im Ayurveda werden Bedürfnisse in drei Kategorien klassifiziert:

- **Physische Bedürfnisse:** z.B. Ernährung, Bewegung, Schlaf
- **Mentale Bedürfnisse:** z.B. Ruhe, Klarheit
- **Spirituelle Bedürfnisse:** z.B. Sinn, Selbstverwirklichung

Übung. Meine Bedürfnisse

1. Welche Deiner Bedürfnisse erkennst Du leicht, und bei welchen fällt es Dir eher schwer, sie (rechtzeitig) wahrzunehmen? Und wie steht es um die Erfüllung dieser Bedürfnisse?
2. Was hilft Dir dabei, auf Deine Bedürfnisse zu hören?

Gruppenübung. Doshas

1. Lest Euch den Text zu Eurem jeweiligen Dosha durch.
2. Gestaltet gemeinsam ein kreatives Plakat, in dem die Grundenergie und die damit einhergehenden Charakteristika dargestellt werden.
3. Stellt das Plakat im Plenum vor.

Vata Dosha

Das Vata Dosha (Elemente: Äther und Luft) folgt dem Prinzip der Bewegung. Vata ist leicht, beweglich, kalt, rau, trocken und durchdringend. Vata steuert die Atmung, das Hören, Sprechen, Fühlen und Laufen sowie den Blutkreislauf und das Nervensystem. Typisch für die Vata Dosha ist eine unter- oder überdurchschnittliche Körpergröße mit einer schmalen und meist leichten Statur. Vata-Typen haben eine trockene Haut und gut sichtbare Adern. Sie sind rege, betriebsam und schnell in ihren Bewegungen und Handlungen. Allerdings sind sie auch schnell verunsichert oder verärgert und leicht reizbar. Diese Menschen vertragen weder Kälte noch Wind und frösteln schnell. Insgesamt sind sie aktiv, ausdrucksvoll, begeisterungsfähig, kreativ und sensibel. Sie neigen zu Nervosität und Angst, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden und Konzentrationsschwäche. Durch langes Fasten, körperliche Überanstrengung, langes Aufbleiben, Angst- und Schuldgefühle kann Vata aus dem Gleichgewicht geraten. Im fortgeschrittenen Alter gerät Vata eher in Disbalance. Dieses zeichnet sich durch steife und schmerzende Glieder, Appetitlosigkeit, eine trockene und blasse Haut sowie einen trockenen Mund und Müdigkeit und Schlaflosigkeit aus. Auch zurückgezogenes und schüchternes Verhalten und Erschöpfung können Symptome eines Vata-Ungleichgewichts sein. Heiße Anwendungen, Einläufe, Ölmassagen, Ruhe,

Entspannung und Schlaf können helfen, das Vata-Gleichgewicht wiederherzustellen.

Pitta Dosha

Das Pitta Dosha (Elemente: Feuer und Wasser) folgt dem Prinzip der Umwandlung. Pitta ist heiß, leicht ölig, flüssig, sauer und durchdringend. Die durchdringende Art des Pitta zeichnet sich häufig im Blick der Menschen ab. Pitta steuert körperliche Funktionen, wie das Sehen, die Hitzeproduktion, Hunger und Durst sowie den Stoffwechsel. Typisch für die Pitta Dosha ist eine durchschnittliche Körpergröße und ein athletischer Körperbau. Menschen des Pitta-Typen haben eine gute Durchblutung, neigen zu einem geröteten Gesicht, Pickeln und/oder Sommersprossen und können Hitze nicht ertragen. Sie haben starken Hunger und Durst, einen aktiven Stoffwechsel und schwitzen viel. Insbesondere bei Männern ist früher Haarausfall und frühes Ergrauen der Haare ein Merkmal der Pitta. Menschen mit Pitta Dosha sind eigensinnig, impulsiv, ungeduldig und wenig ausdauernd. Sie neigen zu Perfektionismus und haben einen scharfen Verstand. Magengeschwüre, Infektions- und Hautkrankheiten treten bei ihnen häufiger auf.

Durch scharfe, salzige und fettreiche Kost, Sonnenbaden oder viel Ärger kann Pitta aus dem Gleichgewicht geraten. Besonders am Mittag, zu Mitternacht oder im Sommer geraten sie eher aus der Balance. Das zeichnet sich auf körperlicher Ebene durch übermäßiges Schwitzen, starken Hunger und Durst, Entzündungen, Hautausschlag, Akne oder Herpes aus. Aber auch ein Gefühl der Unzufriedenheit, Zorn und Erschöpfung können Symptome eines Pitta-Ungleichgewichts sein. Kalte Getränke, Bäder und Massagen, Schlamm packungen, Kühlsalben, und

trostspendende Maßnahmen können helfen, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Kapha Dosha

Das Kapha Dosha (Elemente: Wasser und Erde) folgt dem Prinzip der Stabilität. Es ist kalt, schwer, feucht, schleimig, unbeweglich und weich. Kapha steuert körperliche Funktionen, wie den Wasserhaushalt, die Schleimhäute und die Struktur des Körpers. Typisch für die Kapha Dosha ist eine unterdurchschnittliche Körpergröße und ein stämmiger Körperbau. Menschen des Kapha-Typen haben klare Augen, ebene Gesichtszüge und einen sauberen Teint. Sie haben einen trägen Stoffwechsel und neigen zu Mehrgewicht. Ihr Hunger- und Durstgefühl sowie ihre Schweißbildung sind schwach ausgeprägt. Diese Menschen sind bedächtig im Bewegen, Sprechen, Denken und Handeln, weshalb es ihnen eher schwerfällt, Entscheidungen zu treffen. Außerdem sind sie friedlich und zurückhaltend, weichen Konflikten eher aus und sind treu, verlässlich und zufrieden.

Durch salzige, fettige und schwer verdauliche Kost oder Bewegungsmangel kann Kapha aus dem Gleichgewicht geraten. Auch Tagträume, Frühling und Morgen sind Momente, in denen die Balance schnell gestört wird. Dieses macht sich durch übermäßig viel Schlaf, ein Schweregefühl im Körper, Frösteln und/oder Übelkeit bemerkbar. Auch ein Gefühl von Niedergeschlagenheit können Symptome eines Kapha-Ungleichgewichts sein. Heiß- und Dampfanwendungen, viel Bewegung, weniger Schlaf und Kapha-reduzierende Kost können das Gleichgewicht wiederherstellen.

[illegible]

Achtsamkeit I

Wenn wir unsere Gedanken beobachten, erleben wir oft einen ruhelosen Geisteszustand, bei dem wir ständig von einem Gedanken zum nächsten springen - ähnlich wie ein Affe, der von Ast zu Ast springt. Manchmal können wir uns nicht entspannen, weil wir mit unseren Gedanken ständig überall sind - nur nicht im Hier und Jetzt. Das kann zu Gedankenkreisen führen, bei dem wir immer wieder über dasselbe grübeln.

Tipp. Gedankenkarussell stoppen

Wenn Du merkst, dass Du in einer Gedankenschleife steckst, die Dich nicht weiter bringt:

1. Sag Dir selbst "Stopp" - innerlich oder laut.
2. Stelle Dir ganz bewusst ein Stoppzeichen oder eine Ampel vor Deinem inneren Auge vor.
3. Nimm 5 tiefe Atemzüge und bringe Deine Aufmerksamkeit zurück ins Hier & Jetzt.

Aufmerksamkeitslenkung

Übung. Kurzfragebogen Achtsamkeit

1. Bewerte auf einer Skala von 1 (= fast immer) bis 6 (= fast nie), inwiefern die Aussagen auf Dich zutreffen.
 2. Auswertung: Berechne den Mittelwert, indem Du die Summe aller Punkte durch 5 teilst. Notiere Dein Ergebnis.
-

Der Autopilot ist unser „Energiesparmodus“, der routinierte Aufgaben automatisch steuert, während unsere Aufmerksamkeit woanders ist. Allerdings nehmen wir dadurch den gegenwärtigen Moment weniger bewusst wahr. Schöne

oder wichtige Augenblicke, wie ein nettes Lächeln, gute Gerüche oder auch unsere eigenen Bedürfnisse, entgehen uns. Durch Achtsamkeit können wir den Autopilot-Modus erkennen und gezielt steuern. Um den Autopiloten auszuschalten, gibt es zwei Ansatzpunkte: Wir können die **Aktivität** so **verändern**, dass Aufmerksamkeit und Konzentration notwendig sind, und wir die Handlung nicht mehr routiniert ausführen können. Oder wir verändern ganz bewusst unsere **Aufmerksamkeitslenkung**, konzentrieren uns also explizit auf einen Aspekt der Aktivität.

Tipp. Den Autopiloten ausschalten.

1. **Aktivität verändern:** Mit welcher Hand hältst Du beim Zähneputzen die Bürste? Versuch's mal mit der anderen!
2. **Bewusste Aufmerksamkeitslenkung:** Nimm Dir vor, bewusst auf Deine Umgebung zu achten. Wie viele Objekte in der Farbe Rot kannst Du entdecken?

Achtsamkeit im Alltag

Konkrete Implementierungsintentionen, wie das Einplanen von Achtsamkeitsmomenten im Alltag, helfen dabei, das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu fördern.

Übung. Neue Vorsätze in die Praxis umsetzen

1. Überlege Dir, wo, wann und wie Du Deine Lieblings-Achtsamkeitsübung in den Alltag einbauen kannst.
2. Formuliert einen „Wenn-Dann-Satz“. Welche Hindernisse könnten dem Vorhaben in die Quere kommen und wie könntet Ihr diese umschiffen?

[illegible]

Achtsamkeit II

Achtsamkeit hilft uns, den unruhigen „Affengeist“ zu beruhigen. Sie basiert auf drei Kernelementen:

- **Innerer Beobachter** (auch Meta-Perspektive): nimmt uns selbst, unsere Umgebung, Gedanken, Gefühle und Erfahrungen wertungsfrei und objektiv wahr
- **Aufmerksamkeit**: richten wir auf den gegenwärtigen Moment, damit wir präsent im Hier und Jetzt sind
- **Mitgefühl**: stellt sicher, dass wir uns und unseren Gefühlen und Gedanken liebevoll und gutmütig begegnen

Diese Kernelemente greifen ineinander: Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit abschweifen, nimmt der innere Beobachter das wertfrei wahr. Wir beobachten die Gedanken objektiv aus einer Meta-Perspektive und schätzten ein, ob sie hilfreich sind oder nicht. Mitgefühl hilft uns dabei, nicht hilfreiche Gedanken loszulassen und sie durch hilfreiche Gedanken zu ersetzen. So können wir unsere Aufmerksamkeit mit der Unterstützung des inneren Beobachters immer wieder sanft auf das Hier und Jetzt richten und den Affengeist zähmen.

Glaubenssätze

Glaubenssätze sind tief verankerte Annahmen über uns selbst, andere Menschen oder die Welt, die unser Denken und Verhalten prägen. Meist entstehen Glaubenssätze durch persönliche Erfahrungen in der Kindheit. Glaubenssätze können unterstützend sein, können aber auch stressverstärkende Gedanken erzeugen (z.B. „Sei perfekt“). Aber Glaubenssätze sind nicht in Stein gemeißelt. Daher ist es wichtig, die eigenen Gedanken immer wieder zu reflektieren und anzupassen, wenn sie Stress verursachen.

Übung. Gedanken & Stress

1. Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf, wenn Du gestresst bist?
2. Lies Dir die stressverstärkenden Gedanken durch. Welcher Satz trifft am meisten auf Dich zu?

Übung. Glaubenssätze reflektieren

1. Begleite Deine/n Gesprächspartner*in dabei, stressverstärkende Gedanken und Glaubenssätze zu reflektieren. Höre empathisch zu und stelle Impulsfragen:
 - Wann war dieser Satz nützlich/ hilfreich für Dich? Woher kommt diese Überzeugung möglicherweise?
 - Ist das wirklich Deine persönliche Überzeugung, oder wurde sie von anderen (z.B. Familie, Gesellschaft) übernommen?
 - Handelt es sich dabei wirklich um eine Tatsache? Gibt es Situationen, in denen dieser Satz nicht der Realität entspricht?
 - In welcher Situation ist er hinderlich? Welcher Gedanke wäre dann hilfreicher?

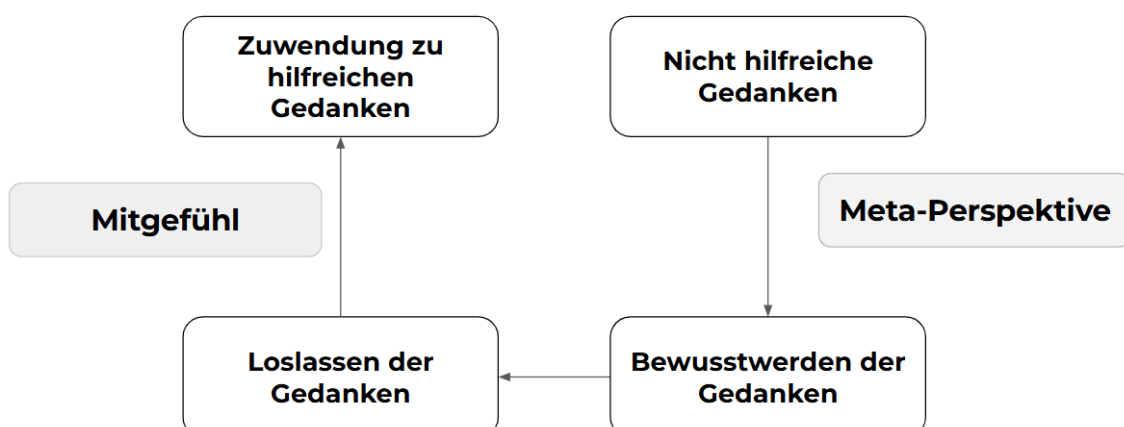
Kognitive Defusion

Die kognitive Defusion ist eine Technik, die hilft, Abstand von unseren Gedanken zu nehmen, ohne gegen sie anzukämpfen. Mithilfe des inneren Beobachters können wir erkennen und bewusst wahrnehmen, dass ein Gedanke nicht hilfreich ist. Im nächsten Schritt können wir uns dann bemühen, diesen Gedanken wieder loszulassen.

Tipp. Methoden der Kognitiven Defusion

1. Stell Dir vor, dass Du die (negativen) Gedanken, die Dich immer wieder plagen ...
 - ... in einer Schublade verstauen und abheften kannst. Dort kannst Du sie sammeln und bei Bedarf wieder anschauen.
 - ... wie Wolken am Himmel vorbeiziehen lassen kannst. Du beobachtest, wie sie kommen und auch wieder gehen.
 - ... wie einen Radiosender hörst, der ununterbrochen die schlimmsten Szenarien abspielt. Dieses „Katastrophen-Radio“ kannst Du herunterdrehen, sodass es nur noch zu einem leisen Hintergrundgeräusch wird.

Anstatt diese Gedanken zu bekämpfen, akzeptieren wir sie und geben ihnen so weniger Macht über uns, sodass wir unsere Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt richten können.



[illegible]

Achtsamkeit III

Die Grundprinzipien der Achtsamkeit unterstützen uns dabei, eine innere Haltung zu entwickeln, mit der wir gelassener, präsenter und bewusster durchs Leben zu gehen.

Dazu gehört das Prinzip der **Wertungsfreiheit**, bei der Erfahrungen ohne sofortige Beurteilung angenommen werden. Ebenso zentral ist die **Geduld**, die es ermöglicht, Dingen ihren natürlichen Lauf zu lassen, ohne sie erzwingen. Ein weiteres Prinzip ist der **Anfängergeist**, also die Fähigkeit, Situationen mit Neugier zu betrachten, anstatt von automatischen Annahmen geleitet zu werden. **Vertrauen** bedeutet, sich zu öffnen und auf Erfahrungen einzulassen. Zudem fördert **Akzeptanz** die Bereitschaft, die Realität so anzunehmen, wie sie ist, anstatt sich gegen sie zu wehren. Schließlich beinhaltet Achtsamkeit auch das Prinzip des **Loslassens** – das bewusste Aufgeben von Anhaftung an bestimmte Gedanken, Emotionen oder Erwartungen, um mehr innere Freiheit zu erlangen.

Übung. Grundprinzipien der Achtsamkeit

1. Welches der Grundprinzipien der Achtsamkeit fällt Dir noch schwer?
2. Was sind Gelegenheiten, es zu üben?

[illegible]

Selbstfürsorge

(Selbst-) Mitgefühl

Mitgefühl – für andere und uns selbst – entsteht, wenn wir Leid wahrnehmen und anerkennen, was eine **emotionale Resonanz** auslöst. Entscheidend ist, wie wir die Situation bewerten: Nur wenn wir menschliche Unvollkommenheit akzeptieren und auch bei selbstverschuldetem Leid Wärme und Freundlichkeit zulassen, entsteht das Bedürfnis, es zu lindern.

Selbstmitgefühl bedeutet, sich in schwierigen Momenten mit Trost und Verständnis zu begegnen, statt sich hart zu kritisieren. Es hilft, Fehler als menschlich zu akzeptieren und sich mit derselben Nachsicht zu behandeln wie andere. Menschen mit hohem Selbstmitgefühl sind emotional resilient, gehen besser mit Stress um und haben oft stabilere Beziehungen, da sie auch anderen mehr Verständnis entgegenbringen. Selbstmitgefühl zeigt sich in zwei Formen:

- **Liebevolles Selbstmitgefühl** zeigt sich in Akzeptanz, Trost und Fürsorge für sich selbst, z.B. in Form von Wohlwollen
- **Kämpferisches Selbstmitgefühl** bedeutet, sich zu schützen, Grenzen zu setzen und aktiv zu handeln, um Leid zu verringern, z.B. in Form von Durchsetzungsstärke.

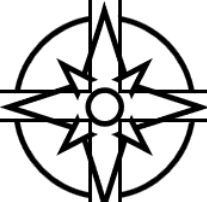
Selbstfürsorge

Selbstfürsorge umfasst bewusste Aktivitäten zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. **Körperliche Selbstfürsorge** stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor. **Emotionale Selbstfürsorge** fördert emotionale Ausgeglichenheit. **Mentale Selbstfürsorge** erhält unsere Konzentration und Aufmerksamkeit aufrecht. **Soziale Selbstfürsorge** stärkt Beziehungen, die wiederum unsere Resilienz fördern.

Übung. Der Selbstfürsorgekompass

1. Fülle Deinen Kompass der Selbstfürsorge:
Was tust Du aktuell bereits in diesem Bereich für Dich?
Was könntest Du noch ergänzen?

Emotionale Selbstfürsorge	Soziale Selbstfürsorge
Körperliche Selbstfürsorge	Mentale Selbstfürsorge



Übung. Aspekte des Selbstmitgefühls

1. Lest Euch die Texte zur jeweiligen Komponente durch.
2. Diskutiert und sammelt Eure Ergebnisse:

- Wie ist der Aspekt zu verstehen?
- Was unterscheidet ihn von seinem Gegenspieler?
- Welche Übung kann dazu praktiziert werden?

Selbstfreundlichkeit vs. Selbstkritik

Negative Selbstkritik ist das ständige und oft übertriebene Abwerten der eigenen Fähigkeiten und Leistungen, was zu einem verminderten Selbstwertgefühl und einem negativen inneren Dialog führt. Selbstfreundlichkeit oder positive Selbstakzeptanz bedeutet dagegen, dass man sich selbst mit Verständnis, Freundlichkeit und Anerkennung begegnet, auch in Momenten des Versagens oder Unzulänglichkeiten. Dabei ist irrelevant, ob dieses Leiden durch eigenes Versagen oder Fehler entsteht, oder ob wir unverschuldet eine schwierige Zeit durchmachen. Sind wir warmherzig zu uns selbst, wie wir

es zu Freund*innen wären? Ermutigen und unterstützen wir uns selbst - oder aber sind wir harsch, kalt und verurteilend?

Gemeinsame Menschlichkeit vs. Isolation

Die gemeinsame menschliche Komponente des Mitgefühls zeigt sich in der Frage: Wie verbunden fühlen wir uns, wenn wir leiden? Wenn wir glauben, dass unser Schmerz nur uns allein betrifft, empfinden wir oft Isolation und Selbstmitleid. Doch wenn wir uns bewusst machen, dass alle Menschen Fehler machen und schwierige Zeiten durchleben, kann das entlastend wirken.

Zwar leidet nicht jeder in gleichem Maße oder auf die gleiche Weise, doch Leiden, Unvollkommenheit und Rückschläge sind Teil des Menschseins. Die gemeinsame Menschlichkeit erinnert uns daran, dass wir nicht allein sind – vielmehr verbindet uns gerade unsere Unvollkommenheit mit anderen.

Achtsamkeit vs. Überidentifikation

Überidentifikation bedeutet, sich so stark mit den eigenen Gedanken und Gefühlen zu identifizieren, dass sie einen überwältigen. Anstatt sie als vorübergehende mentale Ereignisse zu betrachten, verstrickt man sich in ihnen und gerät leichter in negative Denkmuster oder emotionale Tiefs.

Achtsamkeit hingegen ermöglicht es, unangenehme Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu unterdrücken oder zu bewerten. Sie fördert eine offene, nicht-urteilende Haltung und hilft, im Moment zu bleiben. Dadurch entsteht ein gesunder Abstand zu schwierigen Emotionen, sodass sie nicht übermächtig werden.

[illegible]

Anti-Stress-Fahrplan

Übung. Anti-Stress-Fahrplan

1. Fülle in der Tabelle die Spalten 1–3 aus.
2. Suche Dir eine andere Person und tauscht Euch darüber aus, was Ihr aufgeschrieben habt. Macht Euch gerne auf noch nicht erwähnte Ressourcen aufmerksam.

Meine Stresssituation	Was fehlt mir an Fähigkeiten oder Ressourcen, um die Situation zu meistern?	Welche Ressourcen besitze ich, die mir in der Situation helfen könnten?	Nach der Stresssituation: Wie war das Ergebnis? (Wertung auf Skala 1-10)*

*(1 = es hat sich nichts verbessert, 10 = Stresssituation durch meine Intervention zu 100 % gemeistert)

[illegible]

Reflexion & Abschied

Wir wollen uns abschließend Zeit nehmen, die gemeinsame Woche noch einmal zu reflektieren.

Selbstreflexion. Mindmap

1. Welche Konzepte hast Du in der vergangenen Woche kennengelernt? Welche Inhalte möchtest Du mitnehmen? Erstelle eine persönliche Übersicht.

Selbstreflexion. Ein Brief an Dich in der Zukunft

1. Schreibe einen Brief an Dich selbst, in dem Du Dich z.B. daran erinnerst, Dir Zeit für Dich zu nehmen, das Gelernte aus dem Bildungsurlaub in die Tat umzusetzen oder Dich in Selbstmitgefühl zu üben.
2. Wenn Du möchtest, kannst Du den Brief bei uns abgeben. Wir schicken ihn einen Monat nach Deinem Bildungsurlaub an Dich zurück.

Blitzlicht. Das Wichtigste in einem Wort/ Satz.

[illegible]

Empfehlungen

Stressbewältigung

- Warum Zebras keine Migräne kriegen - Robert Sapolsky
- 50 Sätze, die das Leben leichter machen - Karin Kuschik

Yoga & Ayurveda

- Das Yogasutra: Von der Erkenntnis zur Befreiung - Patanjali
- Autobiographie eines Yogi - Paramahansa Yogananda
- Licht auf Yoga - B.K.S. Iyengar
- Selbstheilung mit Ayurveda: Das Standardwerk der indischen Heilkunde - Vasant Lad

Meditation & Achtsamkeit

- Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern - Marks William
- Das kleine Buch vom achtsamen Leben: 10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit - Patricia Collard
- Einführung in die Meditation - Tara Brach
- Denken wie ein Buddha - Rick Hanson
- Gesund durch Meditation - Jon Kabat-Zinn
- Ich pflanze ein Lächeln - Thich Nath Hanh
- Wer dem Glück hinterherrennt, der läuft daran vorbei - Russ Harris
- Anleitung zum Unglücklichsein - Paul Watzlawick
- Der Affe mit der Gießkanne. Buddhistische Geschichten in 52 Wochen: Für mehr Achtsamkeit, Selbstreflexion und Glück im Alltag - Michael Steinwand

**Schau' doch mal vorbei:
Let's Flow YouTube-Kanal**

Link zum QR-Code:

<https://www.youtube.com/@LetsFlowBildungsurlaub>



Quellen

Stress & Burnout

- Freudenberger, H. & North, G. (1992). Burnout bei Frauen. Frankfurt am Main: Krüger
- Gérain, P., & Zech, E. (2019). Informal caregiver burnout? Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving. *Frontiers in psychology*, 10, 466359.
- Radtke, R., (2024) Arbeitsunfähigkeitsfälle aufgrund von Burn-out-Erkrankungen* in Deutschland in den Jahren 2004 bis 2022. Statistica.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383–1392
- Otto, M. C. B., Van Ruysseveldt, J., Hoefsmit, N., & Van Dam, K. (2021). Investigating the temporal relationship between proactive burnout prevention and burnout: A four-wave longitudinal study. *Stress and Health*, 37(4), 766–777.
- Patzelt, A. (2015). Resilienz und Stressmanagement: Eine Untersuchung des Einflussfaktors Resilienz auf die Stressbewältigung am Arbeitsplatz. In *Der Mensch macht den Unterschied. Wirtschaftspsychologie*, Heft 4-2015.
- Techniker Krankenkasse. (2021). Entspann Dich, Deutschland! TK-Stressstudie 2021. *Die Techniker*.
- World Health Organization (2019). ICD-11: International classification of diseases (11th revision). Retrieved from <https://icd.who.int/>
- Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability: A new view of schizophrenia. *Journal of abnormal psychology*, 86(2), 103.

Vagus Nerv

- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2018). Neurowissenschaften: Ein grundlegendes Lehrbuch für Biologie, Medizin und Psychologie. Springer-Verlag.
- Bonaz, B., Sinniger, V., & Pellissier, S. (2017). The vagus nerve in the neuro-immune axis: Implications in the pathology of the gastrointestinal tract. *Frontiers in Immunology*, 8, 1452.

Yoga

- Brinsley, J., Schuch, F., Lederman, O., Girard, D., Smout, M., Immink, M. A., & Rosenbaum, S. (2021). Effects of yoga on depressive symptoms in people with mental disorders: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 55(17), 992-1000.
- Cramer, H. (2017). Wo und wie wirkt Yoga?—Eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme. *DMW-Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 142(25), 1925-1929.
- Lau, C., Yu, R., & Woo, J. (2015). Effects of a 12-week Hatha Yoga intervention on cardiorespiratory endurance, muscular strength and endurance, and flexibility in Hong Kong Chinese adults: A controlled clinical trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015(1), 958727.
- Li, A. W., & Goldsmith, C. A. W. (2012). The effects of yoga on anxiety and stress. *Alternative Medicine Review*, 17(1).
- Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., & Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: A randomized controlled MRS study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(11), 1145-1152.
- Taneja, I., Deepak, K. K., Poojary, G., Acharya, I. N., Pandey, R. M., & Sharma, M. P. (2004). Yogic versus conventional treatment in diarrhea-predominant irritable bowel syndrome: A randomized control study. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 29, 19-33.

Achtsamkeit

- Brandstätter, V., Lengfelder, A., & Gollwitzer, P. M. (2001). Implementation intentions and efficient action initiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 946–960.
- Harris, R. (2020). ACT leicht gemacht: Der Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Erweiterte und überarbeitete Neuauflage. Arbor Verlag.
- Johanson, G. J., & Dapa, F. A. A. I. M. (2006). The use of mindfulness in psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 9(2), 15-24.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte Press.
- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G. & Nachtigall, C. (2008). Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS). Psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37 (3), 200-208.

Selbstfürsorge

- Gallagher, S., Raffone, A., & Aglioti, S. M. (2024). The pattern theory of compassion. *Trends in Cognitive Sciences*.
- Leung, M. K., Lau, W. K., Chan, C. C., Wong, S. S., Fung, A. L., & Lee, T. M. (2018). Meditation-induced neuroplastic changes in amygdala activity during negative affective processing. *Social Neuroscience*, 13(3), 277-288.
- Neff, K. (2015). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. *William Morrow Paperbacks*.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Singer, T., & Bolz, M. (2013). Mitgefühl: In Alltag und Forschung. Max-Planck-Institut für Kognitions-und Neurowissenschaften
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878.

Bildungsurlaub:

Mehr Wissen.
Mehr Urlaub.
Mehr Abenteuer.

