

immer schneller arbeiten, immer mehr arbeiten, konzentriert unter der zunehmenden Informationsflut arbeiten...

...führt oft zu krankmachendem Stress

ist es möglich, unter dem stetig wachsenden Leistungsdruck gesund zu bleiben?

Ja! Das Schulen und Üben der Achtsamkeit

hilft, Belastungssituationen besser wahrzunehmen und frühzeitig zu reagieren, um die persönlichen Ressourcen zu schonen

ist ein geeignetes Element der Gesundheitsprävention mit positiven Auswirkungen auf das Betriebsklima

stärkt empathisches Verhalten

auch Patienten können die positiven Effekte von Achtsamkeitsübungen in der Meditation wahrnehmen. Sie können aktiv auf ihre Lebenssituation und ihr Befinden einwirken und fühlen sich so weniger ihrer Krankheit bzw. ihrer Angst vor einem Spitalaufenthalt ausgeliefert