

Mindfulness (Achtsamkeit) als Methode im Coaching



**Petra Diederichs,
Trainerin für Achtsamkeit und Meditation**



Life Coach Blaue Reihe

- ✓ Mindfulness (Achtsamkeit)
- ✓ Provokatives Coaching
- ✓ Existenzielles Coaching
- ✓ Somatisches Coaching
- ✓ The Work
- ✓ Metaphern
- ✓ Mental Space Psychology
- ✓ SFBT (lösungsorientiertes Coaching)

Mindfulness (Achtsamkeit):

Achtsamkeitstraining lehrt, den Moment bewusst und wertfrei wahrzunehmen. Es hilft, innere Ruhe zu finden und Stress zu reduzieren, indem Gedanken und Gefühle akzeptiert werden, ohne sie zu bewerten. Diese Methode stärkt das Selbstbewusstsein und verbessert die emotionale Widerstandskraft. [>> mehr Details](#)

Dieses Programm wendet sich an Menschen, die gerne tiefer in das Thema Achtsamkeit einsteigen möchten, die Achtsamkeit gern in ihrem Alltag mehr leben wollen, die in ihr Coaching kleine Elemente aus der Achtsamkeit einbauen möchten und praktisch NLP und Achtsamkeit verbinden wollen.

Organisatorisches/Agenda Start Blaue Reihe 8.3.25

- 10:00 - 11:30 Block 1
- Pause 15 Min.  Aufzeichnung
- 11:45 - 13:15 Block 2
- Mittagspause 60 Min.  Buddy
- 14:15 - 15:45 Block 3
- Pause 15 Min.  Übungsgruppe (Montag m. Carlos)
- 16:00 - 17:30 Block 4

Ankommen

- Sitze aufrecht
 - Hände auf Bauch oder Brust
 - Atme langsam bewusst dorthin ein und aus
 - Spüre...
Halte kurz an, wie Luft zirkuliert
 - Atme langsam wieder aus
-
- Wiederhole mehrmals



Petra Diederichs



- Seit 1994 selbständig
(bis 2021 GF Guerrilla Marketing Group)
- Seit 2000 Trainerin/Coach für Vertrieb und Marketing
- seit 2003 NLP-Trainerin
- Seit 2020 Trainerin für Achtsamkeit und Meditation (Mindfulness Master Trainer)
- 2022 Coach des Essenz-Modells
- 2 🐱🐱, Persönlichkeitsentwicklung, Peanuts, llllllllbe 🍷...

Mindfulness ist... im gegenwärtigen Moment zu sein

Unser Leben fordert uns jeden Tag.
Besonders in unruhigen Zeiten ist es
wichtig, bewusst und klar zu sein.

Mindfulness ist der Weg zu mehr
Balance und Ausgeglichenheit.
Im Privatleben wie im Beruf.

Mehr Infos →





PETRA DIEDERICHS

Life Coach und Achtsamkeitstrainerin

Lebe, wer du wirklich bist!

KOSTENFREIES VORGESPRÄCH

Ich helfe Menschen einzeln oder im Team, die beruflich oder privat in einer Krise stecken,

- ihren inneren Frieden und tiefe Freude wieder zu fühlen und zu leben,
- ihr Hamsterrad zu verlassen und ihre Lebensaufgabe zu finden,
- wieder sich selbst und ihre Herzensverbindung erfüllt zu leben,
- im Team wieder harmonisch und erfolgreich miteinander zu arbeiten.

www.diederichs-coaching.de

<https://diederichs-coaching.de/mindful-mittwoch/>

Meine zwei Achtsamkeitsmeister



„Wer die Gegenwart genießt,
hat in der Zukunft eine
wundervolle Vergangenheit.“



Mit welcher Absicht bist du heute hier?

Hast du spezielle Fragen?

? ? ?

Was ist Achtsamkeit?



*„Achtsamkeit bedeutet,
die Dinge klarer zu sehen
und nicht intensiver und länger
nachzudenken.“*

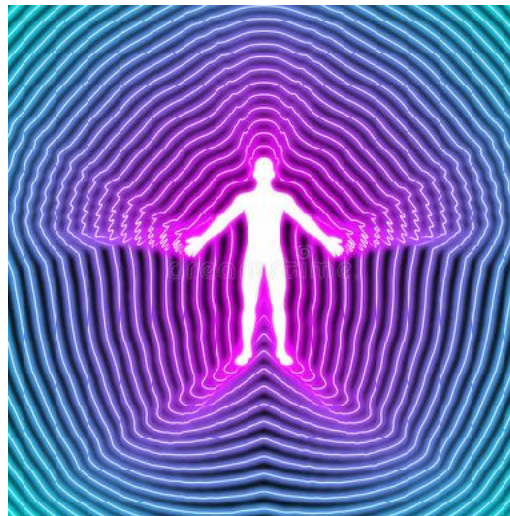
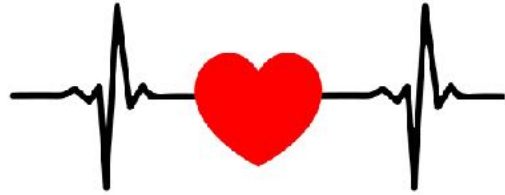
Unser Gehirn:
pro Sek. 11 Mio. Sinneseindrücke,
davon 40 bewusst

Auf
11 km Schiene
kommen
4 cm Bewusstsein



Was nimmst du jetzt gerade wahr?

- Fokus auf



Wirklichkeit vs. Realität



*Mehr als Entspannung.
Fokus, Konzentration.*

*Einatmen. Ausatmen.
Glücklich sein.*

*Einfach im Moment SEIN
(Thich Nhat Hanh).*



A photograph of a person surfing on a wave. The surfer is in a dynamic pose, leaning back with arms outstretched. The wave is breaking, creating white foam. The background is a deep blue sea. The text is overlaid in a white, serif font.

Du kannst die Wellen nicht
stoppen, aber Du kannst
lernen zu surfen!

Jon Kabat-Zinn

TKK vom 29.4.24:

Krisen, Krieg, Zukunftsangst

64% der jungen Erwachsenen seelisch belastet,
davon 26% sehr häufig.

Gründe: *Politik, Berufswahl, Unzufriedenheit* mit
sich selbst

Mehr Frauen (75%) als Männer (55%)

—> Yoga, Zocken

Die Fakten:

1. **Stabile Gesundheit**

(43 % nach 8 Wochen ohne Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Erkältungen)

2. **Weniger Stress, innerer Frieden**

3. **Verbesserte Erinnerung**, sogar bei Alzheimer Patienten

4. **Verändert die Hirnstruktur (Resilienz)**

Trend: Ca. 6,6% meditieren *regelmäßig* in Deutschland (5,4 Mio.)

Wo einsetzbar?

Im Beruf:

- > Google Search Inside yourself (2007)
- > Zum Erlernen Emotionaler Intelligenz

Im Coaching:

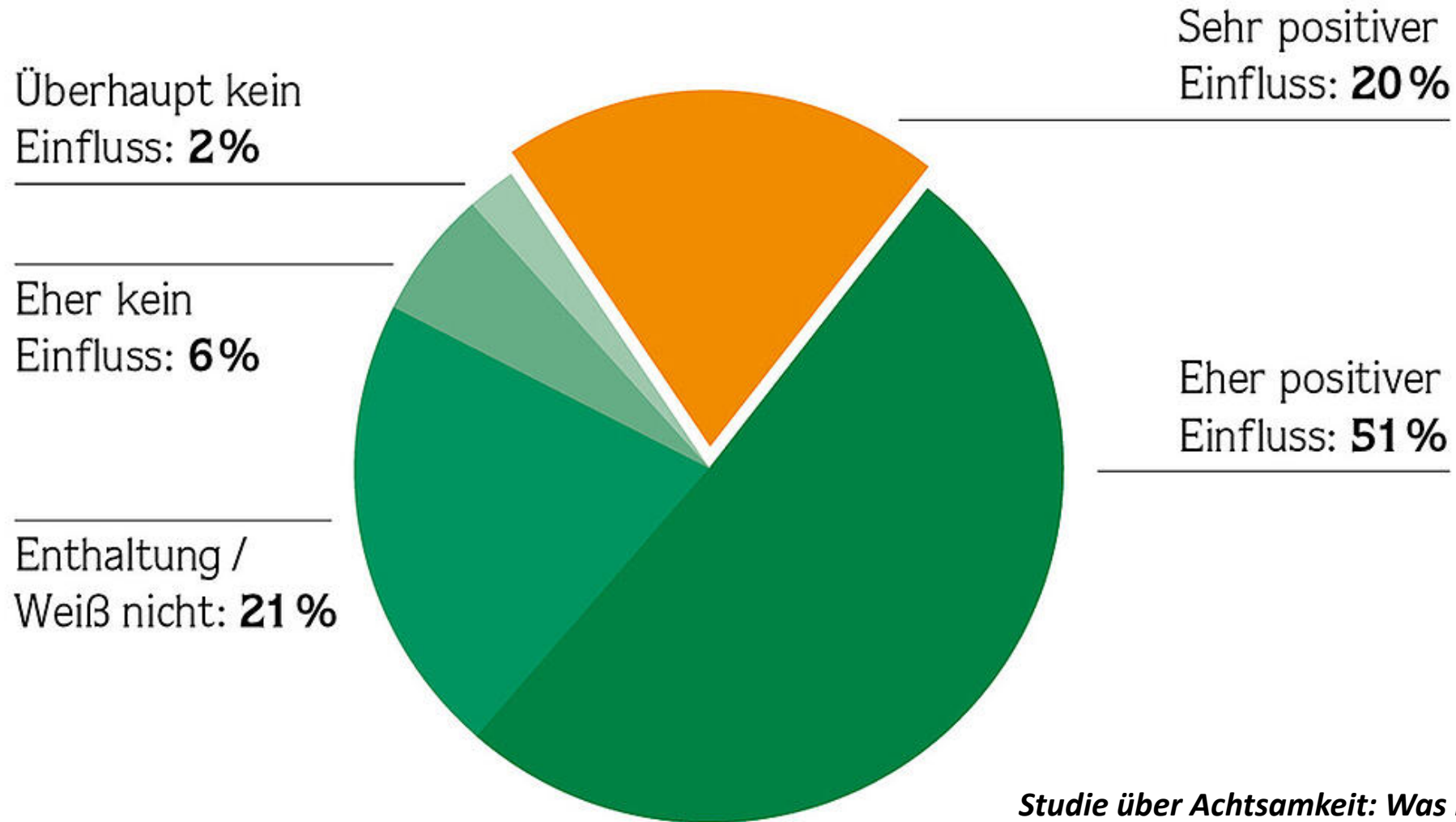
- > Werkzeug für Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt
- > bewusster wahrnehmen

Verbesserung:

tieferer Verbindung, vertrauensvolle Bindung, Intuition, Weisheit, mitfühlen

Führung: Einfluss auf produktivere Arbeitsumgebung, positive Stimmung, Kommunikation, Work-Life-Balance, Vertrauen, Offenheit

Einfluss von Achtsamkeit auf die Lebensqualität



*Studie über Achtsamkeit: Was macht uns zufrieden?
Abendzeitung München*

7 Achtsamkeitsprinzipien



1. Nicht werten
2. Geduld
3. Frischer Blick
4. Vertrauen
5. Nicht streben
6. Loslassen
7. Akzeptanz

Übung: „Dein Lieblingsprinzip“

1. 5 tiefe Atemzüge
2. Vision bewusst (sehen, fühlen, hören)
3. Fühlen

Wie fühlt es sich gut an?



Atemübung für Leichtigkeit

Sitze aufrecht. Einatmen: Schultern nach oben.

Ausatmen: Schultern nach unten fallen lassen. Laut ausatmen und Last fallen lassen.

Nimm wahr, wie beim Einatmen immer mehr Entspannung in deinen Körper kommt und beim Ausatmen Stress und Anspannung mehr und mehr abfallen.

BODY SCAN



Ü: Mein Körper ist wie...

Diese Übung dient unserer späteren Übung mit der 1.2.3. Position.

Geh in dich und stell dir vor, du betrachtest deinen Körper von außen (VAKOG). Was siehst du? Verbunden oder getrennt? Größer oder kleiner? Farbig? Gefühle? Geräusche? Durch den Mund oder Händeklatschen?

Nimm dir Zeit und *notiere dir alle Gedanken und Assoziationen*, die du im Zusammenhang mit deinem Körper wahrnimmst.

Vielleicht gibt es eine **Metapher**, die du entdeckst?

Wir gehen 15 Min. in 2er Gruppen und du teilst dich mit.



Wie viele Gedanken?
positiv - negativ - neutral
Du **bist nicht** deine Gedanken.

Achte auf Deine *Gedanken*, denn sie werden Deine *Worte*.

Achte auf Deine *Worte*, denn sie werden Deine *Gefühle*.

Achte auf Deine *Gefühle*, denn sie werden Dein *Verhalten*.

Achte auf Dein *Verhalten*, denn es wird zu Deinen *Gewohnheiten*.

Achte auf Deine *Gewohnheiten*, denn sie werden Dein *Charakter*.

Achte auf Deinen *Charakter*, denn er wird Dein *Schicksal*.

Die „bewusste“ Gehirnwäsche



*Video mit Deepak Chopra und Oprah
Winfrey über die Macht der Gedanken*

*[https://www.facebook.com/share/v/
19iLFogHrf/](https://www.facebook.com/share/v/19iLFogHrf/)*

Ü: Trance 1.2.3. Position mit deinem Körper

1. **1. Position:** Wie nimmst du dich hier wahr? Erspüre deinen Körper (VAKOG) und mit einer Bewegung setze ihn auf einen 2. Stuhl dir gegenüber.
2. **Intensiviere** den Blick auf deinen Körper auf Position 2 mit Hilfe von VAKOG.
3. **Sprich direkt** mit deinem Körper. Sag ihm, was du von ihm hältst. Warte auf Reaktionen.
4. Jetzt **wechsle die Plätze**. Du gehst auf die 2. Position. Wie fühlt es sich da an? Sieh auf den Menschen in der 1. Position. Sprich zu ihm/ihr.
5. Jetzt **wechsle zwischen beiden hin und her**, so oft du brauchst und stelle Fragen und warte auf die Antworten.
6. **Jetzt geh auf die 3. (Meta) Position**, von wo aus du Pos. 1 und 2 gut im Blick hast. Welche Aspekte hast du in der 1. und 2. Position nicht gesehen?
7. **Integriere deine Erkenntnisse** und **teste** dein Ergebnis.

—> Welchen Einfluss hätte das auf deine Arbeit als Coach? (3er Gruppe)



Atemübung für dein Wunschgefühl

Welches **Gefühl** hättest du gerade gern?

Stell dir vor, beim Einatmen betrittst du einen Raum, der genau mit diesem **Gefühl** gefüllt ist. Sieh den Raum als deine Tankstelle/Batterie. Beim Einatmen atmest du dein Wunschgefühl ein und beim Ausatmen lässt du alte Gefühle gehen.

Sei dir bewusst, dass dieser Raum immer für dich da ist, wann immer du ihn benötigst.

Schluss mit ANTs - Automatic Negative Thoughts

Automatische Negative Gedanken (ANTs) poppen bei allen Menschen mal auf. Oft bemerken wir es nicht und denken, sie wären real.

Hier ist besonders das **Meta-Modell** hilfreich, um mit begrenzenden Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmungen oder Handlungen bewusst umzugehen.

Gedanken: „Wähle einen Gedanken, der dich manchmal ablenkt.“

Gefühle: „Wie beeinflusst das deine Gefühle?“

Wahrnehmung: „Wie beeinflusst das deinen Fokus?“

Handlung: „Welchen Einfluss hat das auf dein Verhalten?“

Schluss mit ANTs - Automatic Negative Thoughts (2)

Fragen:

„Kannst du 100% sicher sein, dass das zu 100% wahr ist?“

„Ist das allgemein so?“ (immer, nie, alle...)

„Ist der Zusammenhang sicher?“ (Weil..., deshalb)

„Wer genau sagt das?“

Könnte/müsste/sollte??

„Was könnte noch eine Wahrheit hier sein?“

Welchen Gedanken würdest du am liebsten denken?

Wie würde dieser Gedanke dein Verhalten/deine Wahrnehmung/Handlungen beeinflussen?

—> Wie kann dir das bei deiner Arbeit als Coach helfen?



MINI MEDITATION

GEH MEDITATION

Mindful Walking/Achtsames Gehen

Video von Linda Yoonjin:

[https://www.youtube.com/watch?v=-
HCQXiFCm44](https://www.youtube.com/watch?v=-HCQXiFCm44)

*Video: Thich Nhat Hanh
Walking Meditation*

*[https://www.youtube.com/watch?
v=QdO1vZJgUu0](https://www.youtube.com/watch?v=QdO1vZJgUu0)*

Unterstützende Trance-Meditationen

- Achtsames Atmen
- Meditation für mehr Mitgefühl
- See-Meditation

Achtsames Atmen

- Sitze aufrecht
- ein-, ausatmen
- Ein, Aus



Meditation für Mitgefühl

- Stell dir einen liebevollen Menschen vor...
- Wünsche ihm/ihr: Mögest du glücklich sein,
- Nun wünscht er dir... „Mögest DU glücklich sein...“
- Nun wünschst du dir „Möge ich...“
- Geht auch mit Haustier...
- Wünsche noch weiteren Menschen...
- Dann „Genau wie ich, wollen sie... Frieden.“
- Mögest du Frieden finden...



Berg-Meditation (See)

- ein, ausatmen, schönster Berg (VAKOG), bring deinen Lieblingsberg in deinen Körper (VAKOG), Spitze Kopf, Körper, Füße..
- verschmelze
- atme wie er
- fühle wie er



Welche Meditation könntest du entwickeln?





Sonnen-Atemübung

Stell dir vor, du bist sonnendurchflutet 🌞 und vollkommen entspannt 🧘.

Fühle, wie die Wärme dich durchströmt in deinem ganzen Körper.

Atme ganz bewusst in deinem Tempo und spüre die Wärme und Entspannung mit jedem Atemzug.

Genieße die Sonnenenergie und das Licht und visualisiere... 🌞💖

Die „Glücks-Falle“ - was Achtsamkeit NICHT ist

- Achtsamkeit ist nicht Meditation (nur ein Teil davon)
- Nicht religiös (auch nicht buddhistisch)
- Ist nicht Entspannung (eher Wahrnehmen der Entspannung)
- keine Kontrolle deiner Gedanken (bewusstes Wahrnehmen)
- nicht glücklich sein oder sich immer nur gut fühlen

Was kannst Du tun?

- Fragen
- Gedankenreinheit
- Meditation
- Affirmationen
- A t m e n



Umgang mit Stress

Akzeptieren, was ist

Übung:

„Ich atme ein und nehme meinen
Stress wahr. Ich atme aus und
lächle meinem Stress zu.“



Gib mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

*Gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann.*

Und die Weisheit, beides voneinander zu unterscheiden.

*Wie kann dir Achtsamkeit helfen,
dein Leben/deine Arbeit
besser/leichter zu machen?*



***Jeden Mittwoch um 19:00 Uhr (kostenfrei):
Mindful Mittwoch,
deine mentale Tankstelle,
online per Zoom
www.mindfulness.berlin***



mindful weekly
News

Melde dich jetzt für meinen Newsletter an

Freebies ✨
mindfulness
PETRA DIEDERICH

Mein Dankeschön für
deine Newsletter-
Anmeldung

Du erhältst von mir als Freebie **7 Achtsamkeit-Hacks für einen besseren Alltag**. Einmal pro Tag **gratis per E-Mail**. Du erreichst mit diesen kleinen Übungen mehr Klarheit, Entspannung und Gelassenheit in deinen Alltag, privat wie beruflich.

Abonniere gleich hier mindful weekly News und erhalte gratis 7 Tage lang deine Achtsamkeit-Hacks.



Happy people

Es ist alles in dir!

Petra Diederichs

petra@mindfulness.berlin

***www.mindfulness.berlin +
www.diederichs-coaching.de***

0172-994 18 51



Video:

Abschluss-Energie „Evian“:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=CxMTtELwp8o)

[v=CxMTtELwp8o](https://www.youtube.com/watch?v=CxMTtELwp8o)