

WIRKUNG AUF MENSCH UND GESELLSCHAFT

- Wissenschaft fördert das allgemeine Interesse an Meditation
- Rationale Aufarbeitung trägt dazu bei
 - Vorurteile abzubauen
 - Informationen über die fördernde Wirkung auf
 - Gesundheit
 - Denkfähigkeit
 - Emotionalität
 - Lernleistungen
 - Verbesserung der Arbeits- und Lebensqualität
 - Resilienz
 - Sinnsuche und Zufriedenheit

RELEVANZFÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

2

- Psychosomatische Kliniken
- Psychotherapeutische Praxen
- Yoga Zentren
- Meditationszentren
- Unternehmen
- Krankenkassen
- Verbände
- Berufsgruppen, wie Medilehrer, Medi- und Entspannungstherapeuten, Präventionsberater, Coach, Gesundheitsmanager oder
- Integration in das Arbeitsleben: Meditation at Work

- Studie 2011 (n= 609)
 - **Erfahrung**
 - 8,6% bis ein Jahr (Anfänger)
 - 26,5% bis fünf Jahre (Fortgeschrittene)
 - 65% über 5 Jahre (Experten)
 - **Praxis**
 - Minimum 1 Woche
 - Maximum 40 Jahre
 - Durchschnitt 17,6 Jahre
 - **Frequenz**
 - Minimum 2-3 Tage
 - Maximum mehr als 30 Tage
 - **Geschlecht**
 - 70% Frauen, 30% Männer
 - **Alter**
 - 25-82 Jahre, 45% zwischen 42 und 55 Jahre

■ **Verbesserung**

- des körperlichen & psychischen Gesundheitszustandes,
- der Stressregulierung und der Achtsamkeit
- der Lebensqualität und der Alltagsbewältigung
- der Fähigkeit zur Selbstheilung und Selbstregulierung

■ **Erfahrung**

- Erweiterter Bewusstseinszustände
 - Gefühl der Dankbarkeit
 - Gefühl Zuhause anzukommen
 - Frieden, Glück
- Gipfelerfahrungen
 - Gefühl der Verbundenheit mit etwas größerem Ganzen
 - Einheit, Einssein

■ **Veränderung**

- des Hirnaktivitätsmusters, des Blutdrucks und dem Hautwiderstand

PSYCHISCHEEFFEKTE

5

- steigende
 - Lebensfreude
 - positive Emotionen, Emotionsregulierung
 - Stressregulierungskompetenz
 - Achtsamkeit
 - Körperwahrnehmung
 - Präsenz

ERGEBNISSE

- Verbesserung der Stimmung
 - Stärkung des psychischen Wohlbefindens
 - Steigerung der Belastbarkeit (Resilienz)
 - Zunahme der Selbstakzeptanz
-
- Ca. 10% der Anfänger
 - Ca. 28% der Fortgeschrittenen
 - Ca. 62% der Experten

- **Kontextvariablen**
 - Stille
 - Unbeschwertheit
 - Stimmung
 - Lebensinhalt
 - Akzeptanz
 - Körper- und Zeitgefühl
 - Phase 1 zu Phase 4
 - Phasen 1,2 und 3 zu Phase 4

- Irrtumswahrscheinlichkeit signifikant unter 5%
- Wahrnehmungsbogen von 6 aufwärts

- 9 Module à 3 Tage
- Präsenz- und Selbststudium
- Burnout-Prävention und Achtsamkeit
- Interdisziplinärer Lehrgang
- Arbeits- und Sozialwissenschaft, Medizin, BWL
- Anerkennung durch die DGAM
- Prüfung und Zertifikat
- Achtsamkeits- und Meditationstraining



WACHSTUM DURCH WANDEL

