



Prof. Dr. Darko Jekauc

Goethe-Universität Frankfurt am Main
Fachbereich 05 Psychologie und Sportwissenschaften

Institut für Sportwissenschaften
Abteilung für Sportpsychologie
Ginnheimer Landstraße 39
D-60487 Frankfurt am Main



ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir mit Frustrationen und Niederlagen besser umgehen, gelassener durch den Tag gehen, effizienter arbeiten und Gelegenheiten erkennen, die sonst an uns vorbeifliegen würden.



Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit wird definiert als ein nichtbewertender Fokus der eigenen Aufmerksamkeit auf die augenblickliche Erfahrung. Das Ziel dabei ist ein **Verweilen im Hier und Jetzt** ohne die empfundenen Gefühle, Gedanken oder Wahrnehmungen zu bewerten. Man erkundet, was man wahrnimmt, denkt oder fühlt. Achtsamkeit kann helfen, besser mit eigenen Emotionen und schwierigen Gedanken umzugehen.

Was ist der **Nutzen** von Achtsamkeit?

- Senkung des Stressempfindens
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der kognitiven Flexibilität
- Verringerung der sozialen Angst
- Verbesserung der Emotionsregulation
- Veränderung von Gehirnstrukturen
- Senkung der Depressions- und Burnout-Symptomatik

Wozu Achtsamkeitstraining?

Achtsamkeit ist etwas, das ähnlich wie körperliche Fitness regelmäßig trainiert werden muss. Ein Achtsamkeitstraining beginnt mit Übungen, bei denen man lernt, die Konzentration auf eine bestimmte Sache zu richten, ohne sich ablenken zu lassen. Anschließend lernen die Teilnehmer des Kurses eigene Gedanken, Empfindung und Gefühle wahrzunehmen und entwickeln Strategien zum Umgang mit ihnen. Dies hilft, in Stresssituation Ruhe und Übersicht zu bewahren.

Prof. Dr. Darko Jekauc, Leiter der Abteilung für Sportpsychologie, bietet in Kooperation mit der Weiterbildungsakademie Sportmedizin an der **Goethe-Universität Frankfurt am Main** ein wissenschaftlich fundiertes Achtsamkeitstraining an.

Termine: dienstags 20.02.2018, 27.02.2018, 06.03.2018, 13.06.2018

Uhrzeit: 17:30-19:30

Ort: Sportcampus, Ginnheimer Landstraße 39, Seminarraum 1

Kosten: 255 €

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung an:

Dr. K. Brettmann

Weiterbildungsakademie Sportmedizin

Abteilung Sportmedizin

Goethe-Universität Frankfurt

Ginnheimer Landstraße 39, 60487 Frankfurt am Main

Tel. +49 69 / 798-24419

Fax +49 69 / 798-763 24519

E-Mail brettmann@sport.uni-frankfurt.de

www.sportmedizin-akademie.de