

Achtsamkeit im (therapeutischen) Alltag

KARIN HÜTTER^e

Achtsamkeit ist in aller Munde. Der Begriff wurde in den letzten Jahren aus dem esoterischen Eck geholt, die Wirkung ist durch Forschung untermauert und konnte so zu einem gesellschaftstauglichen Thema heranwachsen. Basiswissen aus Achtsamkeit bedeutet, relevantes theoretisches Wissen auf praktischer Ebene in der Arbeit mit Kindern und deren Eltern zusammen zu führen.

Achtsamkeit bietet praxistaugliche Tools für den beruflichen Alltag von Pädagog*innen bzw. Therapeut*innen. Der Einsatz im therapeutischen Tun und pädagogischen Alltag, achtsame Kommunikation, sowie Achtsamkeit innerhalb der Pausengestaltung nach anstrengenden Einheiten trägt zum Wohlbefinden bei und führt zu mehr Klarheit und Leichtigkeit.

Ich gebe einen Überblick über **Achtsamkeit** und ihre Kernkompetenz, ich vermittele Übungsanleitungen fürs direkte Umsetzen im privaten und beruflichen Alltag.