

**Dr. phil.  
Katharina  
Balmer**

## **Das Konzept der Achtsamkeit in der psychosozialen Praxis**



### **Workshop 8**

Freitag,  
05.06.09  
10.30 - 12.30 Uhr

**Raum ORI 108**

### **Achtsamkeit – Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung zur Stressbewältigung**

In Zeiten hoher Beanspruchung und Stress können wir Gefühlen nicht entkommen. Chronischer Ärger, Versagensangst und Zweifel beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die gesundheitlichen Folgen.

Eine achtsame Geisteshaltung dient der Beruhigung und schafft Raum zur Ressourcenaktivierung. Allerdings muss eine achtsame Haltung gelernt und verinnerlicht werden; das klappt nicht von heute auf morgen – das braucht Geduld mit sich selbst.

#### **Literatur:**

- Heidenreich, T., & Michalek, J. (2004). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie - Ein Handbuch: Dgvt-Verlag.
- Jon-Kabat, Z. (2006). Gesund durch Meditation: Das grosse Buch der Selbstheilung. Das grundlegende Übungsprogramm zur Entspannung, Stressreduktion und Aktivierung des Immunsystems. (M. B. Kroh, Trans.). Frankfurt: Fischer.
- Kornfield, J. (2008). Meditation für Anfänger, mit 6 Audio-CDs (R. Eicheldeck, Trans.): Verlag Goldmann.

#### Zur Person

##### **Dr. phil. Katharina Balmer**

Jahrgang 1971, arbeitet seit 2000 als Psychologische Psychotherapeutin. Langjährige Tätigkeit im Bereich Psychosomatik und Schmerztherapie.

Mitarbeiterin der Universität Basel als Dozentin und Forscherin, u.a. im Bereich „Prävention psychischer Störungen“ bis 2008.

Führt seit 2005 eine eigene Praxis in Basel, ist Supervisorin und externe Dozentin an der Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Olten.