|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | * Begrüßung der Teilnehmenden * Vorstellung des Referierenden * Hintergründe zum „Tag der Rückengesundheit“ * Kurze Vorstellung des „Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR e.V.) * Kurze Vorstellung der Aktion Gesunder Rücken (AGR e. V.) |  |
| 2 | * *Vorlesen der Schwerpunkte* |  |
| 3 | * Die psychischen Erkrankungen sind in den vergangenen Jahren ganz erheblich gestiegen * Die Erkrankungen des Muskel-Skelett-System sind an erster Stelle unverändert hoch * Beide Diagnosegruppen verursachen zusammen 57.3 % der Arbeitsunfähigkeit * Tatsache ist, dass beide Gruppen stark zusammenhängen * Die Denkweise „Achtsamkeit“ bietet sehr gute Chancen die Arbeitsunfähigkeit zu reduzieren * *Hinweis: KG-Tage sind Krankengeldtage* |  |
| 4 | * Das zentrale Anliegen der achtsamen Denkweise ist die Konzentration auf den Augenblick * Die Gedanken sind nicht in der Vergangenheit * Die Gedanken sind nicht in der Zukunft * Die Gedanken sind im Hier und Jetzt – also in der Gegenwart |  |
| 5 | * Wir konzentrieren uns auf die Sinneswahrnehmungen unseres Körpers * Was sehe ich? * Was höre ich? * Was rieche ich? * Was schmecke ich? * Was fühle ich auf der Haut oder im Körper? |  |
| 6 | * Ein weiteres wichtiges Kennzeichen der Achtsamkeit ist die Wahrnehmung ohne Bewertung * Achtsamkeit bedeutet, den Augenblick ohne das denkende Gehirn wahrzunehmen * In diesem Augenblick beurteilen wir nicht, wir denken nicht über unsere früheren Erfahrungen nach, wir kritisieren oder loben nicht |  |
| 7 | * Wir betrachten Dinge so, als würden wir sie zum ersten Mal sehen * Wir können staunen, sind begeistert und sind neugierig * Wir sind hochkonzentriert bei einer Sache – wie Kinder im „Flow“ |  |
| 8 | * Achtsamkeit bedeutet, die Umstände, meinen Gesundheitszustand, meine Gedanken einfach zu akzeptieren * Registrieren, dass Gedanken kommen, diese aber einfach vorbei ziehen lassen - Wie die Wolken am Himmel * Sich an den gesetzten Zielen nicht festbeißen |  |
| 9 | * Wie können wir die „Denkweise Achtsamkeit“ in unseren Alltag integrieren? * Die Atmung bietet sehr gute Chancen, sich mit der Achtsamkeit vertraut zu machen * *Hinweis: es bietet sich an dieser Stelle an, während des Vortrags eine Übung zur Bewusstmachung der Atemräume praktisch durchzuführen* |  |
| 10 | * Auch das ist ganz einfach, nehmen Sie beim Sitzen oder Stehen Ihren Körper wahr * Spüren Sie in Ihre Füße, Beine, Gesäß, Rücken, Schulter, Nacken, Arme und Hände * Diese Übung kann überall im Alltag ausgeführt werden |  |
| 11 | * Ebenso können Sie Ihren Körper im Liegen (Body-Scan)oder beim Gehen (Gehmeditation) bewusst wahrnehmen |  |
| 12 | * Beim Bewegen in der Natur bietet es sich gut an, auf die Geräusche, Farben, Wind und Sonne zu achten * Beim Barfußgehen unterschiedliche Böden zu erspüren |  |
| 13 | * Nehmen Sie sich die Zeit, z. B. genussvoll an einer Blüte zu schnuppern oder die Struktur einer Baumrinde zu spüren |  |
| 14 | * Man könnte meinen, was ist das für ein Quatsch „Den Augenblick wahrzunehmen ohne zu bewerten“ * Die Bedeutung der Achtsamkeit wird nur verständlich, wenn wir uns intensiv mit den **Wirkungen** der Achtsamkeit beschäftigen * Veränderungen im Gehirn sind besonders eindrucksvoll und wissenschaftlich gut belegt * Es verändern sich im Gehirn vor allem die neurophysiologischen Stressverarbeitungsprozesse |  |
| 15 | * Achtsamkeit führt langfristig dazu, dass psychische Stressoren nicht so starke Stressreaktionen auslösen können * Achtsame Personen zeigen im Alltag mehr Gelassenheit |  |
| 16 | * Achtsamkeit erhöht die Lebensenergie und die Lebensfreude |  |
| 17 | * Achtsamkeit fördert die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) einer Person * Resilienz beschreibt die Fähigkeit, sich nach einer Belastungssituation wieder angemessen schnell erholen zu können |  |
| 18 | * Achtsamkeit fördert das Sozialverhalten in einer Gruppe * Achtsame Personen zeigen mehr Empathie gegenüber z. B. Fremden oder anders aussehenden Menschen * Achtsame Personen zeigen eine allgemeine Dankbarkeit und Wertschätzung gegenüber ihrem Leben |  |
| 19 | * Achtsamkeit stärkt das Immunsystem, Entzündungsherde werden relativ effektiv beseitigt * Die Schutzkappen an den Chromosomen (Telomere) verkürzen sich bei Zellteilungen durch Achtsamkeit weniger schnell. Dadurch kann der Alterungsprozess einer Zelle verringert werden. |  |
| 20 | * Das achtsamkeitsbasierte Stressreduktionsprogramm von Kabat-Zinn (seit 1979) (MBSR) kann nachweislich chronische Rückenschmerzen lindern |  |
| 21 | * Achtsame Personen haben ein gutes Körpergefühl und spüren, dass die allgemeine körperliche Aktivität gut tut und man sich danach besser fühlt * *Hinweis: an dieser Stelle bietet sich eine Bewegungseinheit mit* * *z. B. Therabändern an* |  |
| 22 | * Die Ausdauerbewegung in der freien Natur (Walking, Nordic Walking, Jogging) ist besonders gesundheitsförderlich für Körper und Geist |  |
| 23 | * Achtsame Personen gestalten Ihren Arbeitsplatz oder ihr privates Umfeld rückenfreundlich * Ein ergonomischer Bürostuhl oder ein höhenverstellbarer Schreibtisch fördern die Bewegung im Büro * Das AGR-Gütesiegel für besonders rückenfreundliche Produkte bietet Beratern und den Endverbrauchern eine wertvolle Orientierungshilfe |  |
| 24 | * Schlussbetrachtung/Zusammenfassung * Feedback der Teilnehmenden * Vorstellung der eigenen Bewegungsangebote * Verabschiedung |  |