

Achtsamkeit im Umgang mit Emotionen

SEMINAR MIT ANDREAS KNUF

26. – 28. Februar 2021

Freiburg

In diesem Wochenendseminar widmen wir uns der achtsamen Wahrnehmung unserer Gefühle und lassen unsere innere Bereitschaft wachsen, sie wahrzunehmen ohne sie verändern zu wollen. Das ist verdammt schwierig, denn im Alltag laufen wir immer wieder vor unangenehmen Gefühlen wie Angst, tiefer Verzweiflung oder Einsamkeit davon. Damit erzeugen wir letztlich unser Leid selber, denn die Gefühle holen uns über kurz oder lang wieder ein, und wir bleiben in einem ständigen Kampf gegen sie gefangen.

Aber auch angenehme Gefühle werden oft manipuliert. Manche Menschen unterdrücken sogar Freude, andere versuchen sie besonders lange aufrechtzuerhalten oder künstlich herbeizuführen. Achtsam mit unseren Gefühlen umzugehen meint vor allem, die innere Bereitschaft zum Fühlen zu entwickeln. Wir werden erleben, wie oft wir letztlich unachtsam mit unseren Gefühlen umgehen, indem wir sie wegdrücken, über sie nachdenken, sie blockieren oder umdeuten. Der erste Schritt im achtsamen Umgang mit unseren Gefühlen besteht darin, diese Regulationsstrategien zu durchschauen und zu beenden.

Manchmal werden auch Meditationstechniken genutzt, um unsere Gefühle unter Kontrolle zu bringen. Eine absichtlich langsame Atmung kann beispielsweise unsere Angst oder unseren Ärger unterdrücken. Daher werden wir uns auch mit Meditationsformen beschäftigen, die uns nicht von unseren Gefühlen abschneiden, sondern es uns ermöglichen, auf der berühmten Welle der Gefühle zu reiten, ohne uns von ihr wegtragen zu lassen.

Wie kann es gelingen, Gefühle wahrzunehmen und sie zu beobachten? Wie können sie als das erkannt werden, was sie sind, nämlich Regungen von kurzer Dauer, mit denen wir uns nicht identifizieren müssen?

Neben Achtsamkeitsmeditationen und Körperübungen werden in kurzen Theorie-Inputs Grundelemente der Achtsamkeit der Gefühle vermittelt:

- Anhaften an angenehmen und Unterdrückung unangenehmer Gefühle
- Parallelität von Beobachten und Fühlen
- Emotionale Unterregulation („in Gefühlen baden“) und Überregulation („im emotionalen Flachwasser leben“)
- unterschiedlicher Umgang mit Gedanken und Gefühlen, Umgang mit scheinbar unerträglich wirkenden Gefühlen

Das Hintergrundwissen dient dem Vertiefen der eigenen Achtsamkeitspraxis und gibt Teilnehmenden aus helfenden Berufen zugleich Anregungen für den Umgang mit Gefühlen bei Klienten.

Andreas Knuf ist Diplompsychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Autor. Er arbeitet in eigener Praxis in Konstanz. Seine Psychotherapieausbildungen schloss er in Verhaltenstherapie, Körperpsychotherapie und Existentieller Psychotherapie ab. In seiner Arbeit sind in den letzten Jahren zunehmend körpertherapeutische und emotions- und erlebnisorientierte Methoden wichtiger geworden. Er arbeitet unter anderem mit Methoden aus der *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) und entwickelt seit Jahren seine eigenen emotionsorientierten Methoden, mit denen er in der Einzeltherapie und in Gruppen arbeitet. Achtsamkeitsbasierte Verfahren und verschiedene Formen der Meditation sind ihm besonders wichtig. Mehr Infos zu Andreas Knuf und seinen Angeboten finden Sie auf seiner Website:

www.andreas-knuf.de

Kurszeiten:

Freitag, 26. Februar 2021: 18 – 21 Uhr

Samstag, 27. Februar 2021: 10 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr

Sonntag, 28. Februar 2021: 10 – 13 Uhr

Teilnahmegebühr:

240 Euro

(ohne Unterkunft und Verpflegung)

Veranstaltungsort:

K12 – Hinterhofstudios für Bewegung, Kunst & Familienkultur

Katharinenstraße 12, 79104 Freiburg, <https://www.k12-freiburg.de>

Hinweis für Menschen mit eingeschränkter Mobilität:

Der Seminarraum ist nur über Treppenstufen zu erreichen. Ein Aufzug ist leider nicht vorhanden. Sollte dies ein Problem für Sie sein, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Übernachten

In den K12 – Hinterhofstudios kann nicht übernachtet werden. Bitte kümmern Sie sich bei Bedarf selbst um eine Unterkunft. Eine gute Übersicht über Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen finden Sie auf der [Website der Stadt Freiburg](#).

Stornierungsbedingungen:

- Bei Stornierungen bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn werden 50% der Teilnahmegebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn, wird die gesamte Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro erhoben.
- Bei Nicht-Erscheinen oder vorzeitigem Verlassen der Veranstaltung ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktritts-Versicherung abzuschließen. Bitte wenden Sie sich hierfür an einen Versicherungsanbieter Ihrer Wahl.

Haftungshinweis:

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Seminarleiter und Veranstalter übernehmen keine Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.