

Buddhistische Psychologie gegen Stress und Burnout

Traditionelle buddhistische Techniken scheinen eines der besten Heilmittel gegen Stress zu sein, weil sie die Aufmerksamkeit auf den Atem, den Gedankenfluss und die Körperhaltung lenken und uns ins Hier und Jetzt führen.

Meditationstechniken sind eines der besten Mittel gegen Stress. Vor allem, wenn Sie unter lang anhaltendem Stress leiden, sind

Entspannungs- und
Meditationsübungen ideal für Sie
und verbessern Ihr Leben sehr
schnell, wenn Sie sie regelmäßig
praktizieren. Im Rahmen unserer
Beratung zeige ich Ihnen
verschiedene Techniken.

Wenn sich Ihr Geist beruhigt hat
und Sie gelernt haben, Ihre
Atmung und Ihre Gedanken klar
zu beobachten, werden wir uns
gemeinsam der letztlich
wichtigen Frage zuwenden: Was
ist wichtig in Ihrem Leben? Was
sind Ihre Prioritäten?

Mit den Werkzeugen der buddhistischen Psychologie und der Achtsamkeitstherapie werde ich Ihnen helfen, Ihre Prioritäten herauszuarbeiten und einen stärkeren Fokus auf die Dinge zu legen, die für Sie am wichtigsten sind und Ihnen eine dauerhaftere Zufriedenheit und Freude bringen.

Buddhas Anliegen war es nicht, eine in sich geschlossene psychologische Theorie zu vermitteln, sondern einen

praktischen Weg aufzuzeigen, wie man sich vom Leiden befreien kann. Er vermittelte der Welt einen Weg, den er selbst gegangen war, und entwickelte Lehren, wie man sich durch meditative Übung und Geistesschulung selbst befreien kann. Da er jedoch eine konsistente Theorie der menschlichen Psyche entwarf und darüber hinaus eine empirisch fundierte Methode zur Linderung von Leiden vermittelte, spricht man in diesem Zusammenhang von

einer »buddhistischen
Psychologie«.

www.psychosozialeberatung.org