

Achtsamkeit in der  
Ehrenamtsarbeit –  
lernen, auf sich  
selbst zu schauen

Dr. Katharina Gold

# Agenda

- Was ist Achtsamkeit – Modebegriff oder Altbewährtes
- Ehrenamt vs. Beruf
- Warum Achtsamkeit im Ehrenamt so wichtig ist
- Was hat mein System damit zu tun?
- Achtsamkeit in der ehrenamtlichen Praxis
- Übungen für sich selber
- Fazit

# Was ist Achtsamkeit?



# Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit (engl. mindfulness) ...meint ... das absichtsvolle Gegenwärtigsein unseres Geistes bei allem, was gerade im Moment geschieht, bei Empfindungen des Körpers, Bewegungen des Geistes, Wahrnehmungen und Gefühlen, ohne dass diese beurteilt werden.

- Quelle: Dorsch Lexikon der Psychologie

# Warum Achtsamkeit im Ehrenamt so wichtig ist

- Psychohygiene/ Psychische Gesundheit
- Stressreduktion
- Work life balance
- Burn out Prävention
- Professionalität
- Selbstschutz
- Modellfunktion
- Usw.

# Ehrenamt

vs.

# Beruf

- Freiwillig und unentgeltlich
- Zeitlich meist nicht begrenzt
- Unterschiedliche Intentionen für die Tätigkeit
- Freizeit
- Bild in der Öffentlichkeit/ Umfeld polarisiert
- ....

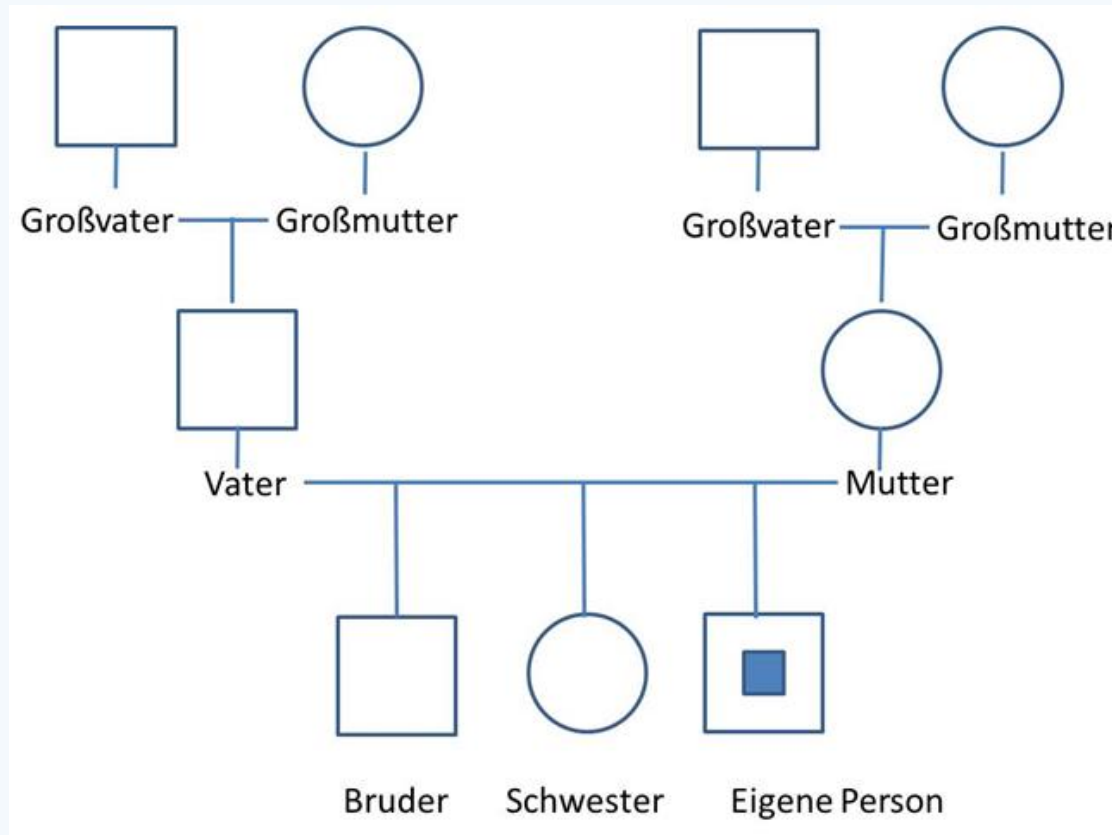
- Feste Rahmenbedingungen
- Bezahlungen
- Notwendig
- Angesehen
- Intention klarer erkennbar
- Zeitlich Begrenzt
- Rechtlicher Schutz
- ....

# Warum brauche ich mehr Achtsamkeit?

- Es wird mir alles zu viel?
- Ich reagiere manchmal mit körperlichen Symptomen
- Ich schaffe nichts mehr so, wie ich es mir vornehme
- Ich vergesse mehr, als früher
- Mein Umfeld spiegelt mir das zurück?
- ...

# Was hat mein System damit zu tun?

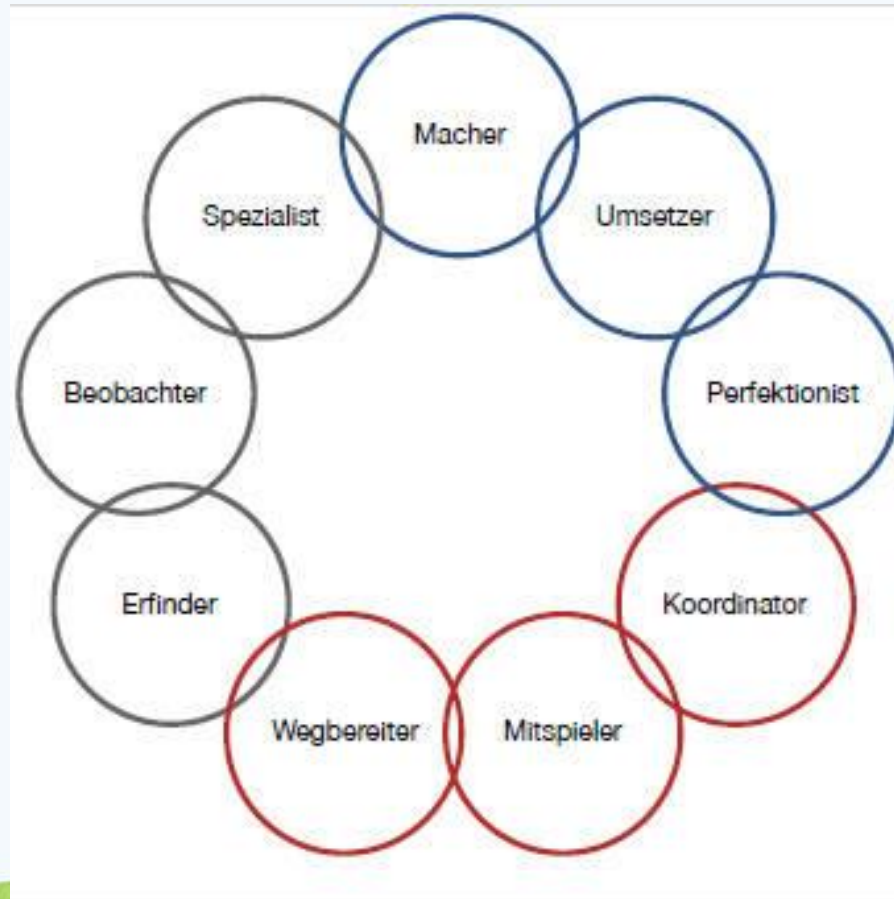
- *Mein eigenes System aus meiner Herkunftsfamilie*





# Was hat mein System damit zu tun?

- *Das System meiner ehrenamtlichen Tätigkeit*





Achtsamkeit in der  
ehrenamtlichen  
Praxis ... 5 Übungen  
für Ihren Alltag



1. Auszeiten  
schaffen ...  
dazu gehört ein  
gutes  
Zeitmanagement!

**Bspl. Übung!**  
z.B. Max. 2  
Termine am Tag



2. Sich selber etwas gutes tun ...

Übung: was tun Sie sich selber Gutes?

Brauchen Sie mehr davon oder überhaupt wieder ein festes Ritual, bei dem Sie sich selber etwas Gutes tun?



### 3. Mein persönlicher Lebenssinn...

Übung: überlegen Sie doch mal für sich selber... "wenn ich nur noch 1 Jahr zu leben hätte..." was wäre Ihnen wichtig? Womit würden Sie Ihre Zeit verbringen?



4. Refraining...oder,  
das Glas ist halbvoll..

Übung: alles zunächst  
Negative hat auch eine  
positive Seite / Lernerfolg  
/ Entwicklung von  
Fertigkeiten usw.  
Versuchen Sie 3 negative  
Dinge positiv umzudeuten  
(4er Gruppen)



5. Achtsamer durchs  
Leben gehen...

Übung: was  
könnten Sie in  
Ihrem Leben wieder  
achtsamer  
wahrnehmen?  
z.B. Weg zur  
Arbeit, Essen usw.

# ♡ Fazit ♡

Ich bin für mich verantwortlich – helfen  
heißt manchmal auch Verantwortung  
abgeben!



The background features a stylized landscape with rolling hills. The top portion consists of several layers of light blue and white wavy bands, suggesting a sky or distant mountains. The bottom portion consists of rolling green hills in various shades of green, from light to dark, creating a sense of depth and texture.

*... was brauchen Sie heute noch von mir?*



*Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!*

# Literatur

- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A. et al. (2013). Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness*, 4 (1), pp. 1–15. doi: 10.1007/s12671-012-0122-5
- Zimmermann, M., Spitz, C. & Schmidt, S. (Hrsg.). (2012). *Achtsamkeit: Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Huber.
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (Hrsg.). (2009). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie: ein Handbuch* (3., überarb. Ausg.). Tübingen: DGVT-Verlag.