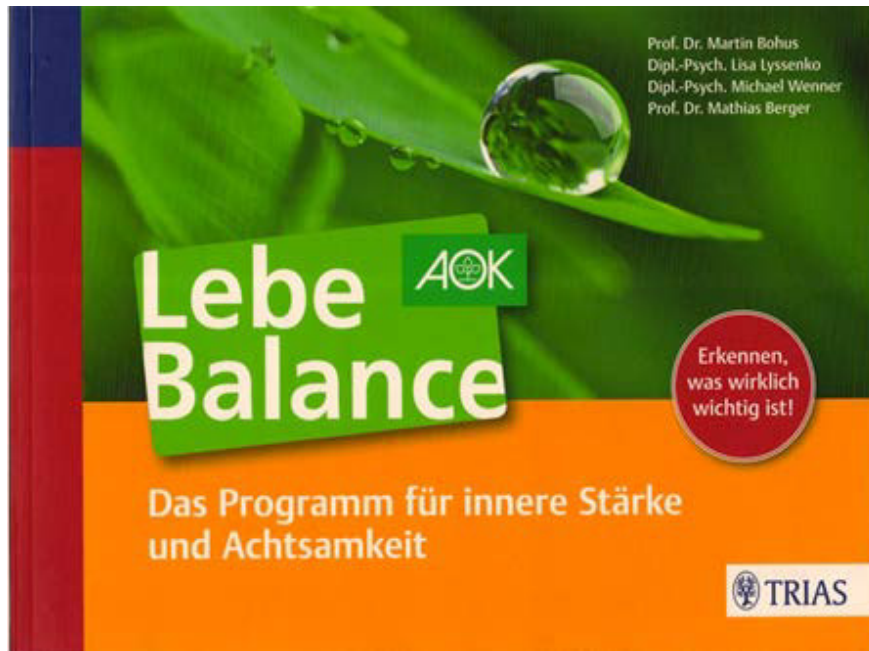


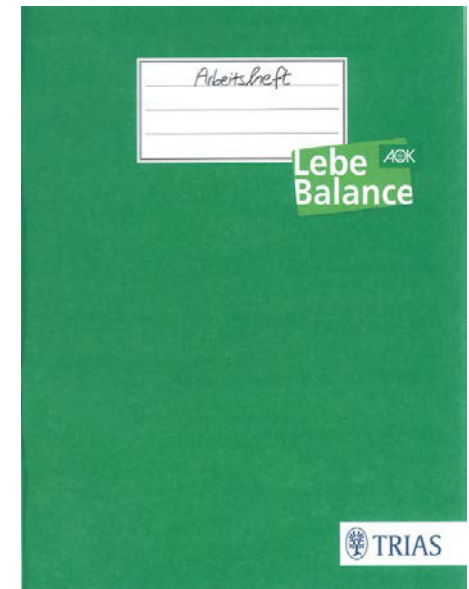
# Präventionsprogramm zur Stärkung psychischer Schutzfaktoren im Betrieb



Lyssenko et al (2015) Life Balance – a mindfulness-based mental health promotion program: conceptualization, implementation, compliance and user satisfaction in a field setting. . BMC Public Health15:740

# Lebe Balance

- Selbstmanagementprogramm bzw. Gruppeninterventionsprogramm (im Betrieb)
- Zielgruppe: psychisch gesunde Menschen
- Dauer. 8 Wochen
- Ziele: Stärkung von Achtsamkeit und Resilienz



# Lebe Balance: 8 – Wochen im Überblick

1. Achtsam wahrnehmen – sich selbst und die Welt um sich herum
2. Sich selbst kennenlernen und fürsorglich begegnen
3. Wissen, was wirklich zählt – die persönlichen Werte
4. Wie lebe ich meine Werte?
5. Etwas ändern, wenn es zu ändern ist
6. Abstand gewinnen und schwierige Dinge annehmen
7. Soziale Netze und Kommunikation
8. Was tun, wenn man in Gefahr ist, die Balance zu verlieren?



# Eine kurze Geschichte...

Ein Zen-Mönch wurde einmal von einem modernen Menschen gefragt, welche geistlich-religiösen Übungen er pflege. Er antwortete:

*„Wenn ich esse, dann esse ich.*

*Wenn ich sitze, dann sitze ich.*

*Wenn ich stehe, dann stehe ich.*

*Wenn ich gehe, dann gehe ich.“*

Darauf der Frager: „Das ist doch nichts Besonderes. Das tun doch alle!“

Da meinte der Mönch: „Nein, wenn du sitzt, dann stehst Du schon. Und wenn du stehst, bist Du schon auf dem Weg.“

# Literatur

Bohus M (2012) Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie. Nervenarzt 83 (11): 1479-1489

Bohus M, Lyssenko L, Wenner M & Berger M (2013) Lebe Balance. Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit. Stuttgart: Trias-Verlag

Kabat-Zinn J (2013) Achtsamkeit für Anfänger Arbor-Verlag

Ken SL, Smoski MJ & Robins CJ (2011) Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. Clinical Psychology Review, 31 (6): 1041-1056

Lyssenko et al (2015) Life Balance – a mindfulness-based mental health promotion program: conceptualization, implementation, compliance and user satisfaction in a field setting. . BMC Public Health 15:740