

# Workshopbeschreibung für nachhaltigen Aktivismus

Achtsamkeit als innere Haltung und stetige Übung ist ein wirksames Tool gegen Burn-out.

Sie fördert ein genaueres Hinschauen im Hier und Jetzt, statt sich zu betäuben oder Zukunftssorgen zu dramatisieren. Indem wir auf unsere inneren Prozesse von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen schauen, gewinnen wir diesen Hauch von Distanz, der uns erlaubt, nicht immer alles zu glauben, was wir denken und fühlen. Achtsamkeit fördert Gelassenheit und ermöglicht mehr Toleranz von Ambivalenz und Unsicherheit. Ebenso fördert sie Freundlichkeit und Mitgefühl sich selbst und anderen gegenüber. Auch wenn Achtsamkeit kein Allheilmittel ist und Trauma-sensibel gelehrt und geübt werden muss, kann das Eingeeübte doch gerade in Krisenzeiten sehr hilfreich sein. Der Fokus des Workshops liegt auf gemeinsamem Üben von geführten Meditationen und dem Besprechen der Erfahrungen.

Claritta Martin - zu meiner Person: ärztliche Psychotherapeutin und seit über 25 Jahren in eigener Praxis in Hamburg niedergelassen. Ich engagiere mich bei den psychologists/psychotherapists for future und habe am Kurs mindful compassionate activism teilgenommen, sowie das EcoSattva Training von One Earth Sangha und das Moderator\*innentraining in Joanna Macys Work that Reconnects durchlaufen. Ich bin trained teacher des mindful self-compassion Kurses, habe dazu an 2 Fachbüchern Therapie Tools mitgeschrieben und leite als von Jack Kornfield und Tara Brach zertifizierte Achtsamkeitsmeditationslehrerin eine kleine Meditationsgruppe.

## Partizipations-Bewertung:

