

## Resilienz durch Achtsamkeit die 5 Werkzeuge

**Atem** - einfache Techniken für das Auslösen der vegetativen Entspannungsreaktion

**Achtsame Bewegung** - Körperübungen, die den natürlichen Bewegungsspielraum des Körpers ausschöpfen, um Kraft und Beweglichkeit auf gesunde Weise zu fördern

**Geführte Entspannung** - angeleitete Meditationsübungen (body scan, Yoga Nidra) zur tiefen Entspannung und zur Erholung von Geist und Körper

**Meditation** - kontemplative Achtsamkeitsübungen, die Aufmerksamkeit und Konzentration unterstützen

**Dankbarkeit** - einfache Übungen zur Kultivierung einer Geisteshaltung der Zufriedenheit und Dankbarkeit

*“Yoga hat mir geholfen, zu überleben.”*  
- Jim, Irak-Veteran



## Veterans Yoga Project

Wir sind eine gemeinnützige Organisation, die sich für die Gesundheit und das Wohlergehen von militärischen Einsatzkräften einsetzt. Unsere Mission ist, die Gesundheit und die Resilienz von Soldaten, deren Familien und damit der Gesellschaft zu fördern. In unserem *Mindful Resilience Training* lernen Soldaten, sich auf gesundheitsförderliche Weise zu bewegen, freier zu atmen, sich zu entspannen, klare Gedanken zu fassen, und somit für die eigene Gesundheit aktiv zu sein.



Kontakt Dr. Daniel J. Libby (USA):

[dan@veteransyogaproject.org](mailto:dan@veteransyogaproject.org)

Kontakt Simone Grözing (D):

[kontakt@praxis-aequilibrium.de](mailto:kontakt@praxis-aequilibrium.de)



ACHTSAMKEITSTRAINING  
ZUR FÖRDERUNG VON  
GESUNDHEIT UND RESILIENZ

PRÄVENTIV  
UND THERAPIEBEGLEITEND



## Kursleiter

Veterans Yoga Project Kursleiter sind hervorragend ausgebildete Yogalehrer und Yogatherapeuten, viele davon sind selbst ehemalige Soldaten oder Veteranen. Sie haben zusätzlich eine von erfahrenen klinischen Psychologen und Yogatherapeuten geleitete Fortbildung absolviert. Somit sind sie in der Lage, auf sichere Art und Weise präventiv und therapiebegleitend Yoga und Achtsamkeit für Soldaten zu unterrichten - auch nach belastenden Einsätzen.

Veterans Yoga Project Kursleiter erhalten regelmäßig Supervision durch Profis auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit von Soldaten und Veteranen.



## Resultate

Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis hat direkten Einfluss auf die Regulation des Vegetativums und der Emotionen, auf Kognition und Verhalten. Dadurch lässt sich eine Reduktion der stressbedingten Symptome, eine Steigerung der Resilienz und damit ein positiv selbstwirksames Gesundheitsverhalten erreichen. Kursteilnehmer berichten regelmäßig von Verbesserungen in puncto

- **Schlaf**
- **Konzentration**
- **Aggressionsbewältigung**
- **Stimmung**
- **impulsives Verhalten**

Das *Mindful Resilience* - Programm wurde unter Berücksichtigung des phasenorientierten Vorgehens in der Behandlung von PTBS entwickelt.

## Mindful Resilience

*Mindful Resilience (Resilienz durch Achtsamkeit)* ist ein klinisch bewährtes Verfahren aus der mind-body-Medizin. Das Übungskonzept wurde in den USA im klinischen Setting mit Hilfe der Rückmeldungen hunderter ehemaliger und aktiver Soldaten entwickelt, die sich in stationärer oder ambulanter Therapie befanden. Diese Übungsmethode ist eine ideale Ergänzung für die evidenzbasierten Therapien bei PTBS, chronischen Schmerzen, Suchterkrankungen und diversen anderen psychosomatischen Störungen

*“Wenn ich meditiere, fühle ich mich nicht mehr alleine. Die Dinge werden klarer und mein Herz öffnet sich. Es gibt sehr viel, für das ich dankbar sein kann, und ich habe immer die Wahl, gut und mitfühlend mir selbst und anderen gegenüber zu sein. Ich bin so viel mehr als die 12 Monate und 21 Tage meines Lebens in Vietnam. Ich kann mir selbst verzeihen.“*

– Daniel, Vietnam-Veteran

