



# HIER und JETZT



Achtsamkeit in  
Spiritualität und Psychotherapie

# Spiritualität – Psychotherapie

# Psychotherapie – Spiritualität

---

## **Gegeneinander**

(einander abwertend)

## **Zueinander**

(einander wertschätzend)

## **Miteinander**

(einander ergänzend)

## **Ineinander**

(einander befruchtend)

# Spiritualität – Psychotherapie Psychotherapie – Spiritualität

---

**„Unvermischt und Ungetrennt“**

**„Prophetie“**

# HIER und JETZT

## Achtsamkeit in Spiritualität und Psychotherapie

---

- ▶ Achtsamkeit in Spiritualität
- ▶ Achtsamkeit
- ▶ Achtsamkeit in Psychotherapie

# Achtsamkeit in Spiritualität

---

## Religion



# Achtsamkeit in Spiritualität

---

## **Spiritualität**

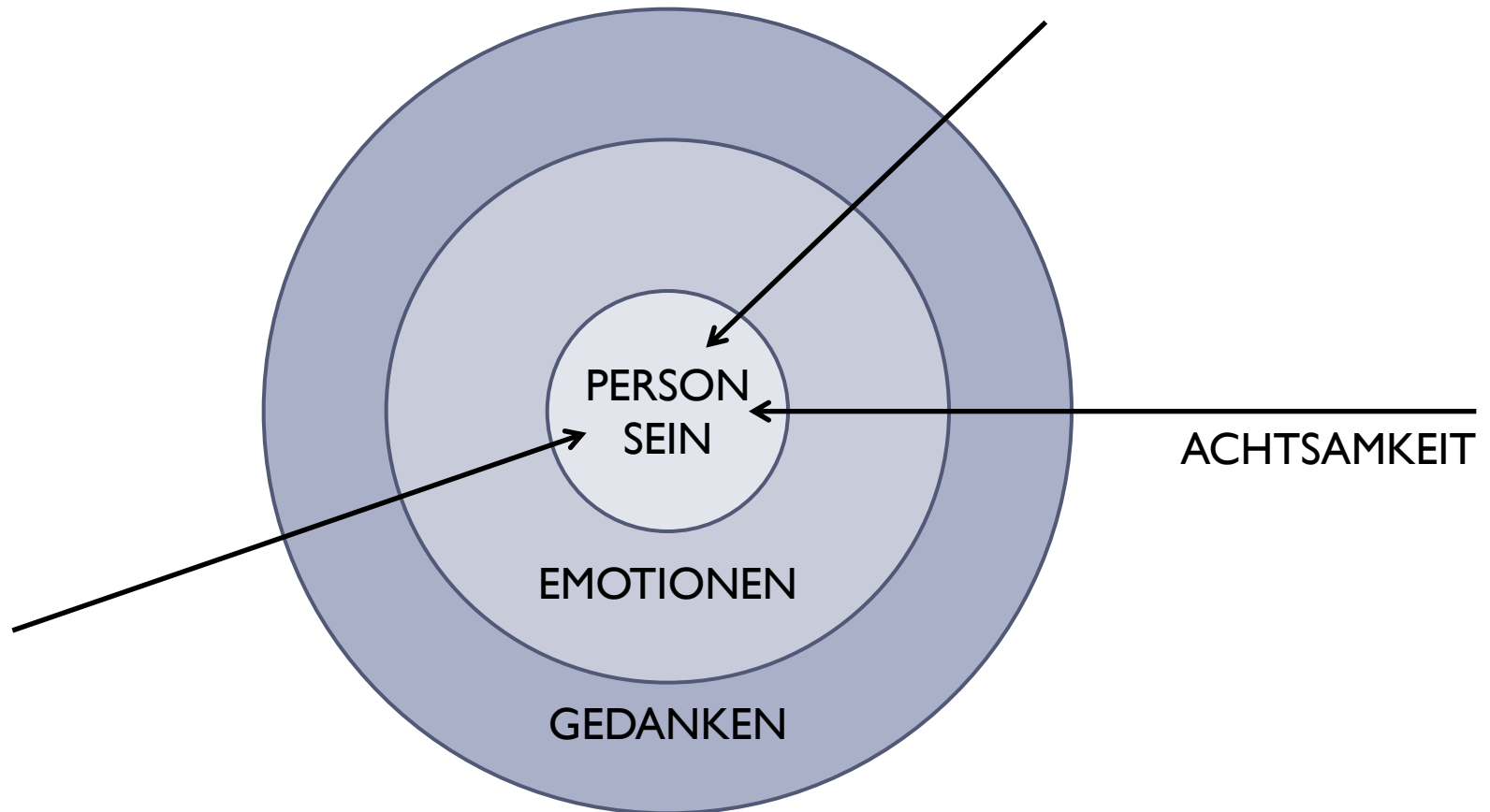
Werden, was ich im Grunde immer schon bin:

ein/e Liebende/r –  
und dies aus der Einung mit  
dem Gott, der Liebe ist

# Achtsamkeit in Spiritualität

---

## Person-Sein / Werden



# Achtsamkeit

---

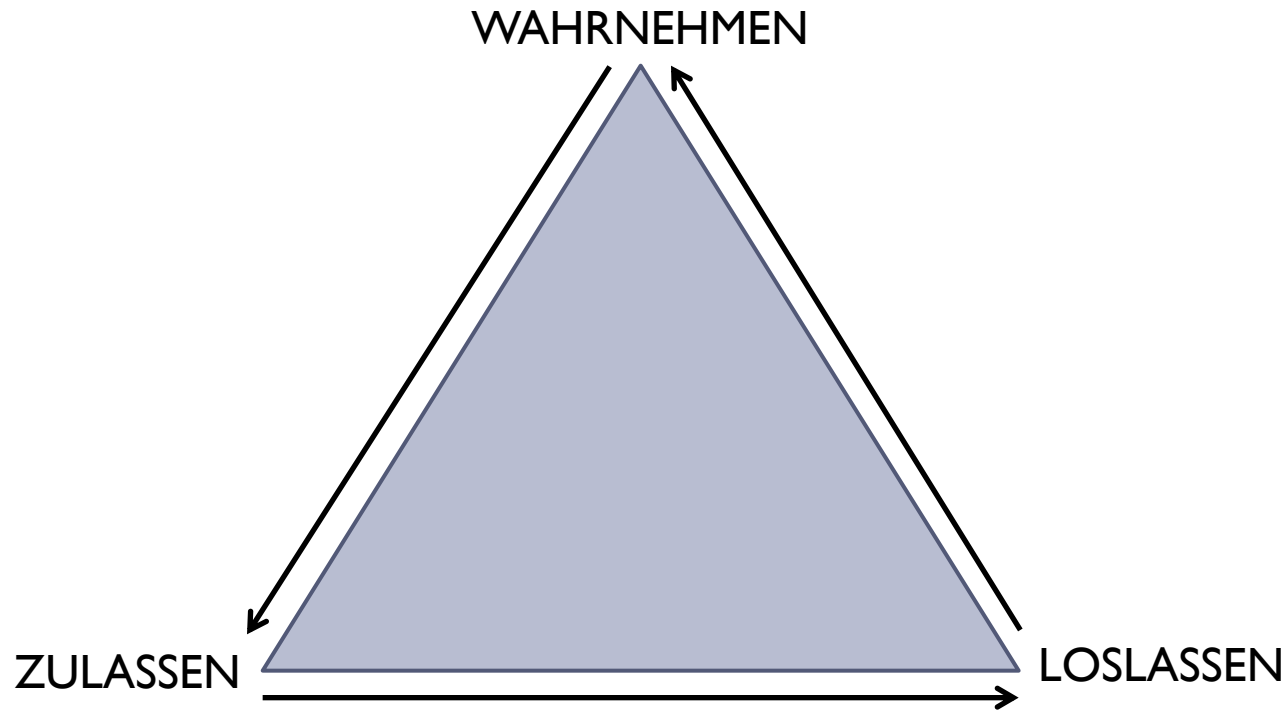
- ▶ Was sie ist
- ▶ Wohin sie führt
- ▶ Was sie bewirkt



# Achtsamkeit

---

Was sie ist ...



# Achtsamkeit

---

Was sie ist ...

*Wahrnehmen*

mit den Sinnen  
außen und innen  
hier und jetzt

# Achtsamkeit

---

Was sie ist ...

*Zulassen*

alles

so wie es ist

nichts anstreben / ablehnen / verändern

# Achtsamkeit

---

Was sie ist ...

*Loslassen*

kommen und gehen lassen  
an nichts anhaften  
sich mit nichts identifizieren

# Achtsamkeit

---

Wohin sie führt...

*von außen nach innen und darüber hinaus,  
vom Veränderlichen zum Bleibenden –  
zu dem, was immer war, ist, sein wird,  
vom kleinen und engen ich zum großen und weiten ICH ...  
zum PERSON-SEIN*

# Achtsamkeit

---

Was sie bewirkt...

*Sicher-Sein*

*Gelassen-Sein*

*Frei-Sein*

*Ganz-Sein*

*Ruhe, Frieden, Glück*

# Achtsamkeit in Psychotherapie

---

- ▶ **Achtsamkeit**

Haltung – Methode – Kunst

- ▶ **Gegenwart**

Heilsame Präsenz

Verbunden-Sein – horizontal / vertikal

- ▶ **Menschenbild**

Ich-Stärkung – Ich-Überschreitung/Transformation



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

