

Herzlich
Willkommen

Ausgeglichen durchs neue Jahr

Achtsamkeit & Sport
für das Wohlbefinden



WEBINAR

INHALTS- VERZEICHNIS

- Achtsamkeit
- Sport
- Studienergebnisse "Sport- & Meditationsprogramm"
- Achtsamkeitsübungen
- HIFT-Übungen
- Tipps zur langfristigen Umsetzung
- Meditation zum Loslassen





ISABEL BAUHOFFER

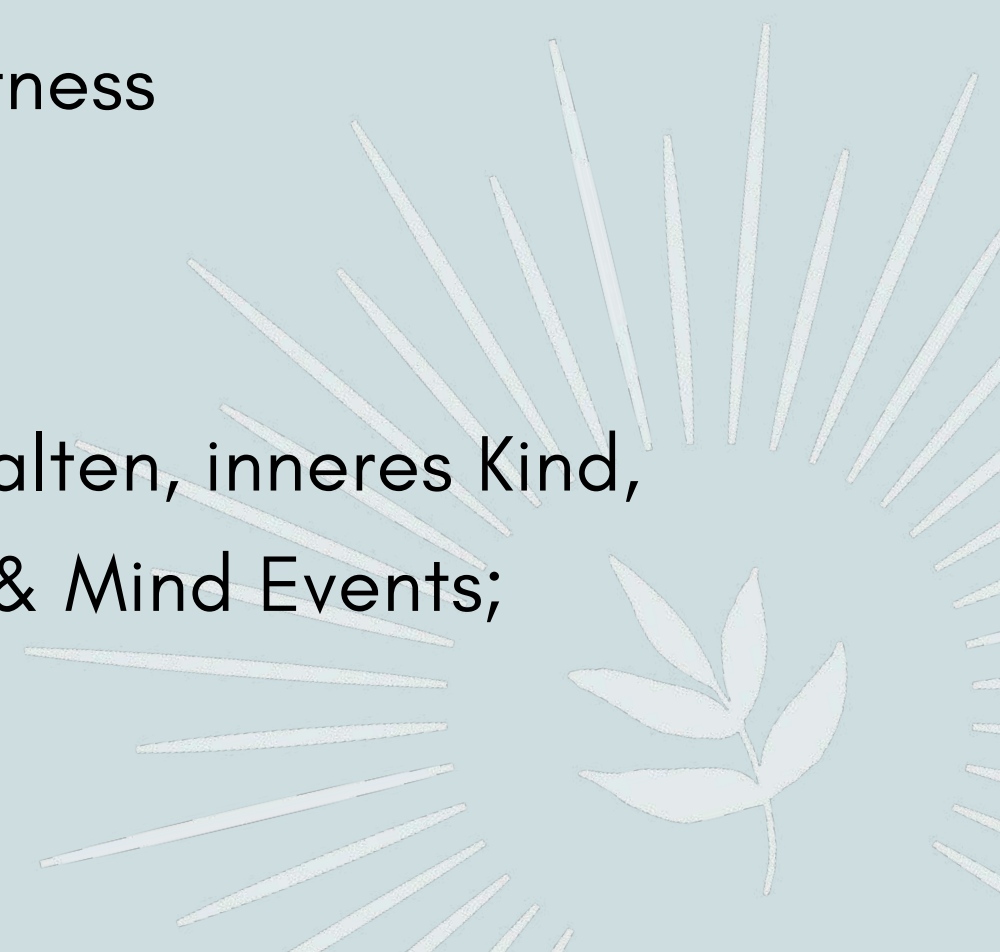
**M. SC. PRÄVENTION & GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE,
COACH FÜR INNERE BALANCE UND
FITNESSTRAINERIN**

HOBBIES

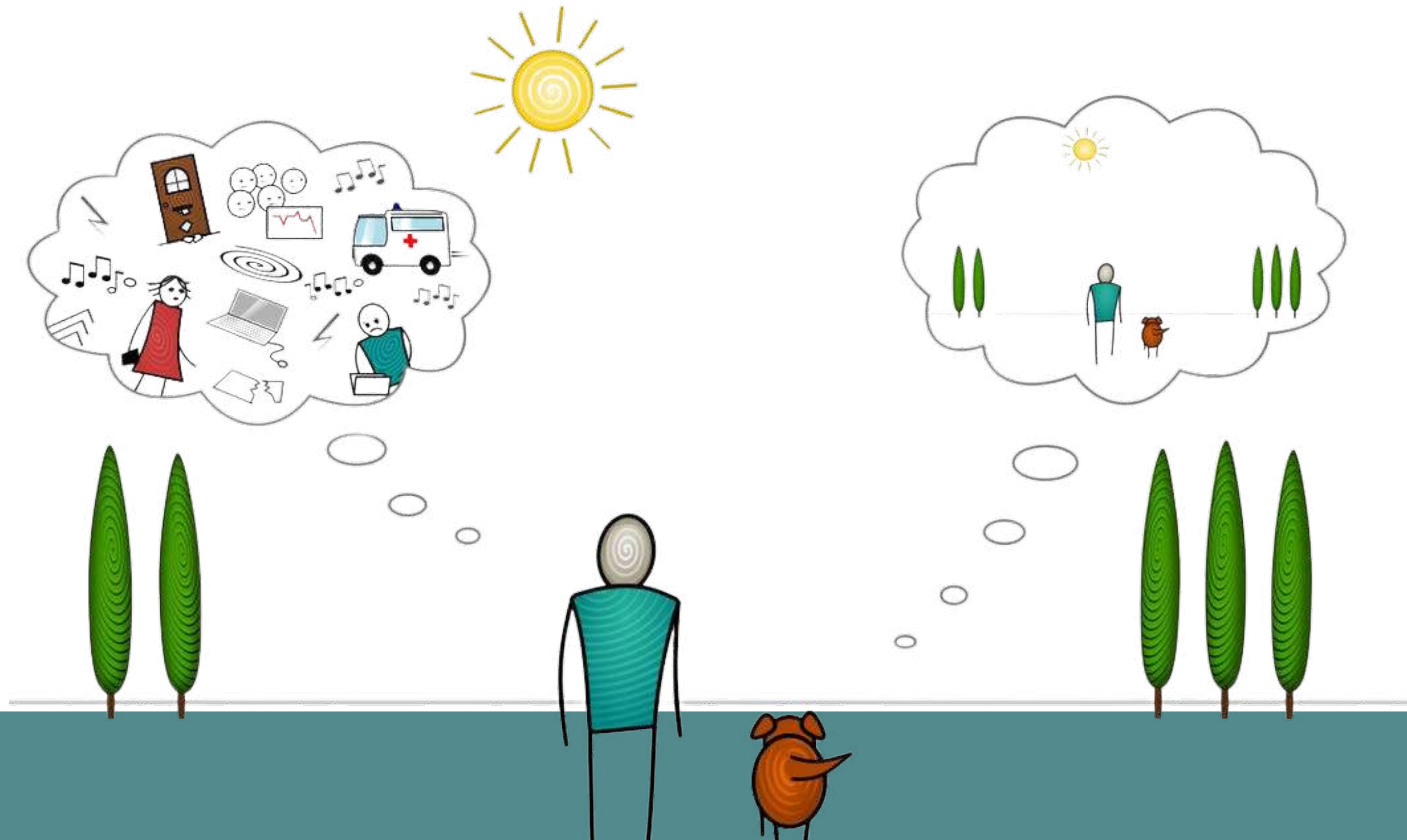
Reisen, Tauchen, Snowboarden, Downhill, Fitness

SPEZIALGEBIETE

Stressmanagement, dysfunktionales Essverhalten, inneres Kind,
innere Unruhe und Abgeschlagenheit; Body & Mind Events;
intuitive Meditationen; Gruppenfitnesskurse;
Prä- & Postnatale Fitness



MIND FULL VS. MINDFUL





WAS IST ACHTSAMKEIT?

SICH SELBST KOMPLETT DEM MOMENT HINGEBEN
IM HIER UND JETZT ZU SEIN
WAHRNEHMEN OHNE ZU BEWERTEN



Das Achtsamkeitskonzept hat seine Wurzeln im Buddhismus, wo Meditationen eine zentrale Bedeutung einnehmen.

Achtsamkeit bildet das Fundament sämtlicher Meditationspraktiken. Es ist jedoch möglich, Achtsamkeit auch ohne Meditation zu praktizieren, was oft zu Verwirrung in der Begrifflichkeit führt.

25 %

STEIGERUNG DES WOHLBEFINDENS



16%

STEIGERUNG DER KONZENTRATION



30 %

VERBESSERUNG DER EMOTIONSREGULATION



33 %

LINDERUNG VON CHRONISCHEN SCHMERZEN





WAS IST SPORT?

KÖRPERLICHE ÜBUNGEN,
DIE DARAUF ABZIELEN, DIE FITNESS, KRAFT, AUSDAUER,
BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION ZU VERBESSERN

15%

STEIGERUNG DER KOGNITIVEN FUNKTION



30 %

SENKUNG DES RISIKOS VON HERZKRANKHEITEN



50 %

SENKUNG DES RISIKOS VON FETTLEIBIGKEIT



80 %

BERICHTEN VON STRESSABBAU



STUDIENERGEBNISSE

8-WÖCHIGES SPORT UND MEDITATIONSPROGRAMM

RESILIENZ

ACHTSAMKEIT

WOHLBEFINDEN

EMOTIONS-
REGULATION



Studie mit 88 Probandinnen zur Untersuchung der Auswirkungen eines 8-wöchigen Sport- & Meditationsprogramms auf Resilienz, Achtsamkeit, Wohlbefinden und Emotionsregulation



WAS IST MEDITATION?

ÜBUNG ZUR ACHTSAMKEIT

PRAXIS UM GEIST UND KÖRPER ZU BERUHIGEN

KONZENTRATION AUF EINE SACHE

GEDANKEN UND GEFÜHLE WAHRNEHMEN UND

OHNE ZU BEWERTEN LOSLASSEN

SICH AUF DAS HIER UND JETZT KONZENTRIEREN



WAS IST HIFT?

HIFT (= HOCHINTENSIVES FUNKTIONELLES TRAINING)

TRAININGSTIL MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT
FUNKTIONELLE BEWEGUNGEN BEI HOHER INTENSITÄT
MULTIMODALE BEWEGUNGEN, DIE FÜR KURZE AKTIVE
ERHOLUNGSPHASE DIENEN

WOHLBEFINDEN

Sport

Sport & Meditation

Meditation

KG



RESILIENZ

Sport

Sport & Meditation

Meditation

KG



Noch nicht veröffentlichte Studienergebnisse (2024).
Bei Interesse bitte bei der Autorin anfragen unter:
isi.balance@outlook.de



↑
↑
signifikant
großer Effekt

Meditation & Bewegung



Sport in Kombination mit Bewegung steigert signifikant dein Wohlbefinden, deine Körperzufriedenheit, deine Fitness, deine Resilienz, deine Konzentration und baut dein Stress ab.

(Quelle: Bauhofer, 2024)

ACHTSAMKEITS- ÜBUNGEN



MEDITATION

Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Atme tief ein und aus und versuche, alle anderen Gedanken loszulassen.

ACHTSAMES ESSEN

Nimm dir Zeit, um eine Mahlzeit bewusst zu genießen. Achte auf die Textur, den Geschmack & den Geruch der Speisen, während du langsam isst.

BODY SCAN

Lege dich bequem hin und lenke deine Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Körperteile, beginnend bei den Zehen bis hin zum Kopf. Nimm wahr, wie sich jeder Teil anfühlt, ohne zu urteilen.

DANKBARKEITS- TAGEBUCH

Schreibe jeden Tag drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Dies hilft, den Fokus auf das Positive in deinem Leben zu lenken.

Achtsamkeits- übungen



5-4-3-2-1 ÜBUNG

Nenne 5 Dinge, die du sehen kannst, 4 Dinge, die du fühlen kannst, 3 Dinge, die du hören kannst, 2 Dinge, die du riechen kannst, & 1 Sache, die du schmecken kannst.

ACHTSAME PAUSEN

Mache während des Arbeitstags kurze Pausen, um innezuhalten und bewusst zu atmen. Nutze diese Zeit, um dich zu dehnen oder einfach nur zu entspannen.

NATUR- BEOBACHTUNG

Gehe nach draußen und nimm dir Zeit, die Natur um dich herum zu beobachten. Achte auf die Farben, Geräusche und Gerüche, die dich umgeben.

EMOTIONALE ACHTSAMKEIT

Nimm dir Zeit, um deine aktuellen Emotionen zu erkennen und zu benennen, ohne sie zu bewerten. Frage dich, wo du diese Emotionen im Körper spürst.

Achtsamkeits- übungen



SPORTÜBUNGEN



BURPEES

Beginne im Stehen, gehe in die Hocke, springe in die Plank-Position, mache einen Liegestütz (optional), springe zurück in die Hocke und springe dann explosiv nach oben.

LUNGES

Mache abwechselnd Ausfallschritte nach vorne oder hinten. Du kannst auch Sprung-Lunges machen, um die Intensität zu erhöhen.

SQUAT JUMPS

Mache einen tiefen Squat und springe dann explosiv nach oben. Land sanft und gehe direkt in den nächsten Squat.

MOUNTAIN CLIMBERS

Beginne in der Plank-Position und ziehe abwechselnd die Knie zur Brust, als würdest du auf der Stelle laufen.

HIFT- übungen

VORGEHEN

Du kannst diese Übungen in einem Zirkel kombinieren und je nach Fitnesslevel anpassen.

Zum Beispiel könntest du 30 Sekunden lang eine Übung machen, gefolgt von 15 Sekunden Pause, und das Ganze für 15-20 Minuten wiederholen.



TUCK JUMPS

Springe hoch und ziehe die Knie zur Brust. Achte darauf, sanft zu landen.

JUMPING JACKS

Das sind ganz normale "Hampelmänner".

PUSH UPS

Liegestütze, die du auch auf den Knien ausführen kannst.

PLANK

Sützposition – du bist auf den Unterarmen und Zehenspitzen und hältst deinen Körper möglichst gerade – wie ein "Brett".

HIFT- übungen



TIPPS ZUR UMSETZUNG

SETZE KLARE
ZIELE

BEGINNE KLEIN

SCHAFFE EINE
ROUTINE

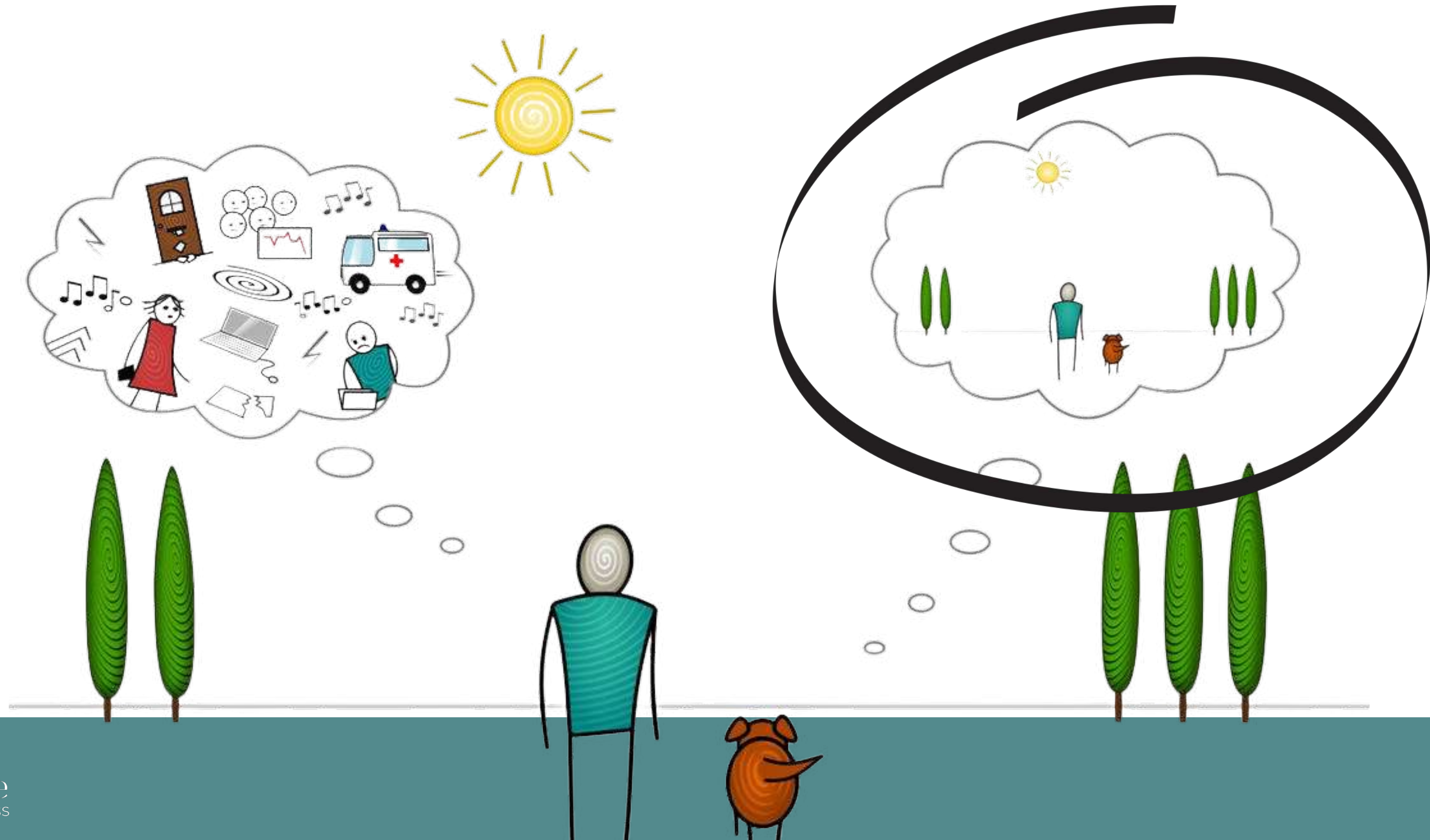
VERFOLGE
DEINEN
FORTSCHRITT

BELOHNE DICH

STÖRFAKTOREN
ELIMINIEREN



MIND FULL VS. MINDFUL



LOSS- MEDITATION



**Die Gegenwart ist der einzige
Ort, an dem das Leben
wirklich stattfindet.**

JON KABAT-ZINN

ANREGUNG
ZUM
NACHDENKEN



Danke die Aufmerksamkeit und ein ausgeglichenes Jahr 2025!

KONTAKT



www.isibalance-psychologie.de



[@isibalance_psychologie](https://www.instagram.com/isibalance_psychologie)



info@isibalance-psychologie.de

