



Universität
Zürich^{UZH}



Die Kunst der Achtsamkeit: Eine Einführung

Dandan Pang, MSc

Doktorandin/Assistentin UZH

Über Mich

Dandan Pang



Über Mich



1989 Juli

China



September 2011



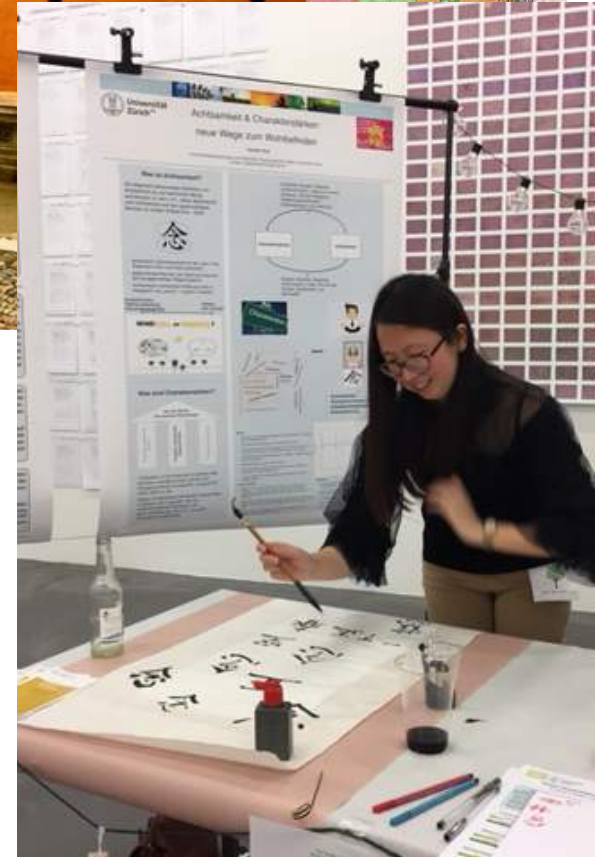
Universität Zürich



2018 February
Universität Pennsylvania



Über Mich



 Ryan Nienke Psychologie, Doktorat	 Dorinda Pang PhD, Statistik Research Associate at University of Zurich	 Nicola Winiwiler Medizinische Fakultät, Universität Zürich	 Robert Buehler National Library of Medicine	 Sarah Zumbach Clinical Social Worker, Runner, Yogi, Mom of 3
 Rebecca de Mijvar Diplomatische Beraterin	 Sandra Miescher College Professor and the artist	 Michael Parry with Oiler & Witzel Partnering a Director of Executive Leadership	 Bora Ruzic International Business School Diploma Coordinator at Lucerne International School	

MBSP Fall 2014



Einführung: Achtsamkeit



Einführung: Achtsamkeit

- **aufmerksam zu sein**
- **auf bestimmte Weise**
 - nichtwertend: momentane Erfahrung nicht in Kategorien, wie „positiv“ / „negativ“, einteilen
 - gegenwärtiger Moment: der Geist wird bewusst auf die gegenwärtige Tätigkeit gelenkt
 - absichtsvoll: Aufmerksamkeit für das, was in der Gegenwart internal und external geschieht

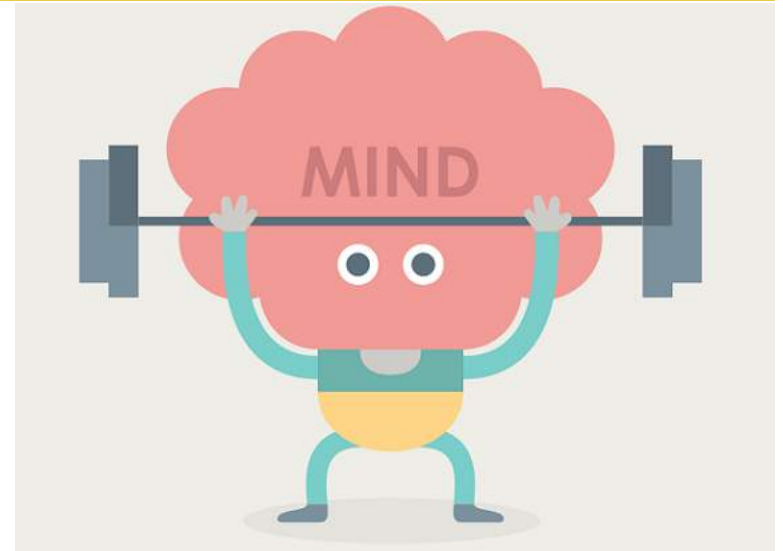


Einführung: Achtsamkeit

- Atemübung (10 Sekunden)



Einführung: Achtsamkeit



Achtsamkeitsbasierte Interventionen

Reduzierung der Pathologie

- Depression
- Angststörung
- Essstörung
- ADHS
- Substanzmissbrauch
- Chronisches Schmerzsyndrom
- Fibromyalgie

Erhöhung der positive Auswirkungen

- Subjektives Wohlbefinden
- Ökologisch verantwortlichen Handeln
- Persistenz
- Zwischenmenschliche Beziehung
- Selbstkonzept
- Positiver Affekt
- Empathie und Mitgefühl
- Kapazität für persönliches Wachstum

(e.g., Bowen & Marlatt, 2009; Kenny & Williams, 2007; Koszycki, Bengler, Shlik, & Bradwejn, 2007; Kristeller, Wolever, & Sheets, 2014; Ledesma & Kumano, 2009; Mitchell, Zylowska, & Kollins, 2015; Schmidt et al., 2011; Wong et al., 2011).

(e.g., Birnie, Speca, & Carlson, 2010; Brown & Kasser, 2005; Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004; Evans, Baer, & Segerstrom, 2009; Garland, Carlson, Cook, Lansdell, & Speca, 2007; Garland, Farb, Goldin, & Fredrickson, 2015; Haimerl & Valentine, 2001; Keng, Smoski, & Robins, 2011; Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard, & Davidson, 2004).

Einführung: Achtsamkeit

- Wirkmechanismen
 - Aufmerksamkeit
 - Awareness
 - Emotionsregulation



Science The World's Leading Journal of Original Scientific Research, Global News, and Commentary.

[Science Home](#)

[Current Issue](#)

[Previous Issues](#)

[Science Express](#)

[Science Products](#)

[My Science](#)

[About the Journal](#)

[Home](#) > [Science Magazine](#) > [12 November 2010](#) > Killingsworth and Gilbert, 330 (6006): 932

Article Views

> **Abstract**

> Full Text

> Full Text (PDF)

> Figures Only

> Supporting Online Material

Article Tools

Science 12 November 2010:
Vol. 330 no. 6006 p. 932
DOI: 10.1126/science.1192439

[< Prev](#) | [Table of Contents](#) | [Next >](#)

BREVIA

A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

Matthew A. Killingsworth^{*}, Daniel T. Gilbert

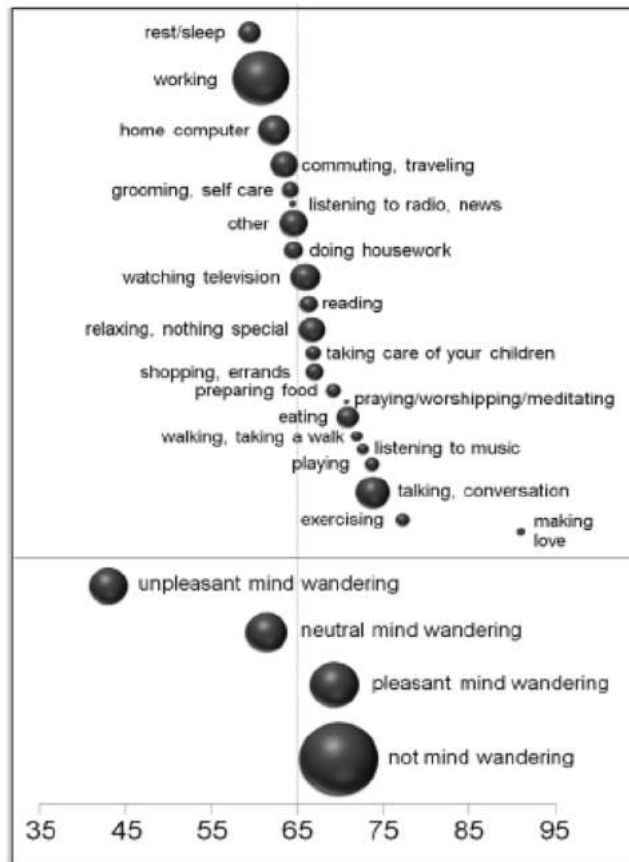
[+](#) Author Affiliations

[↵](#)^{*}To whom correspondence should be addressed. E-mail: mkillings@fas.harvard.edu

A wandering mind is an unhappy mind

- Stichprobe
 - 2250 Erwachsene (58.8% männlich)
 - Alter: $M = 34$
- Ablauf
 - iPhone-Anwendung (Echtzeitmessung)
 - “Wie fühlen Sie sich gerade?”
 - “Was machen Sie gerade?”
 - “Woran denken sie gerade?”

A wandering mind is an unhappy mind



46.9%

Fig. 1. Mean happiness reported during each activity (top) and while mind wandering to unpleasant topics, neutral topics, pleasant topics or not mind wandering (bottom). Dashed line indicates mean of happiness across all samples. Bubble area indicates the frequency of occurrence. The largest bubble (“not mind wandering”) corresponds to 53.1% of the samples, and the smallest bubble (“praying/worshipping/meditating”) corresponds to 0.1% of the samples.

Einführung: Achtsamkeit

Autopilotmodus

Tägliche Ablenkung

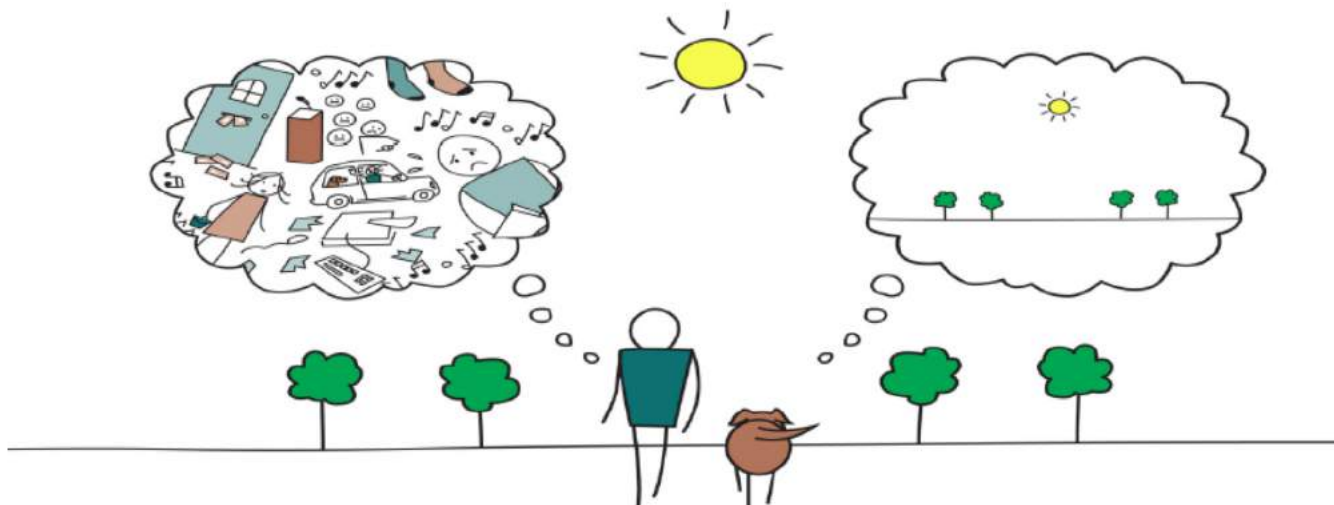
Zukunft/Vergangenheit

Präsenz

Hier und jetzt



MINDFULL or MINDFUL?



Einführung: Achtsamkeit

- Wirkmechanismen
 - Aufmerksamkeit
 - Awareness
 - Emotionsregulation

[Home](#)[Articles](#)[Front Matter](#)[News](#)[Podcasts](#)[Authors](#)

NEW RESEARCH IN

Physical Sciences

Social Sciences

Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners



J. A. Brefczynski-Lewis, A. Lutz, H. S. Schaefer, D. B. Levinson, and R. J. Davidson

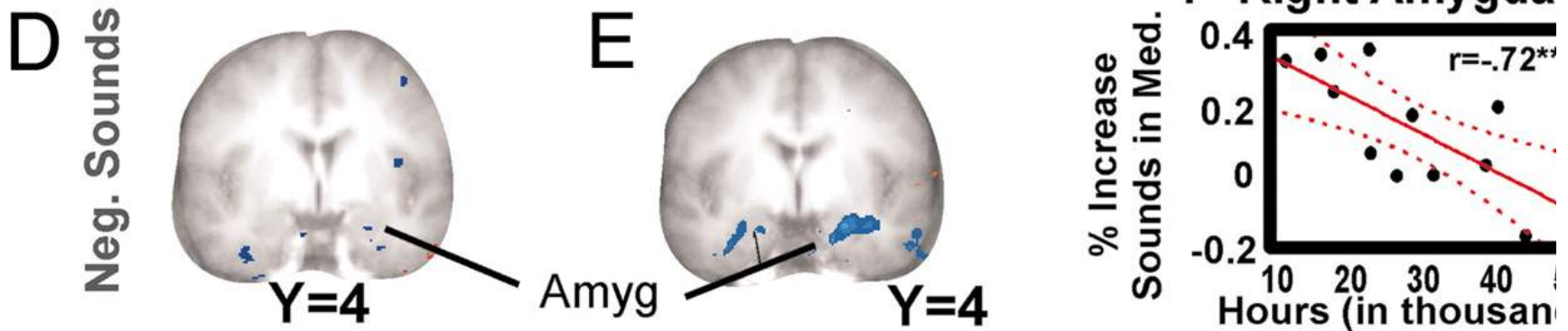
PNAS July 3, 2007 104 (27) 11483-11488; <https://doi.org/10.1073/pnas.0606552104>

Edited by Edward E. Smith, Columbia University, New York, NY, and approved May 29, 2007 (received for review August 3, 2006)

[Article](#)[Figures & SI](#)[Info & Metrics](#)[PDF](#)

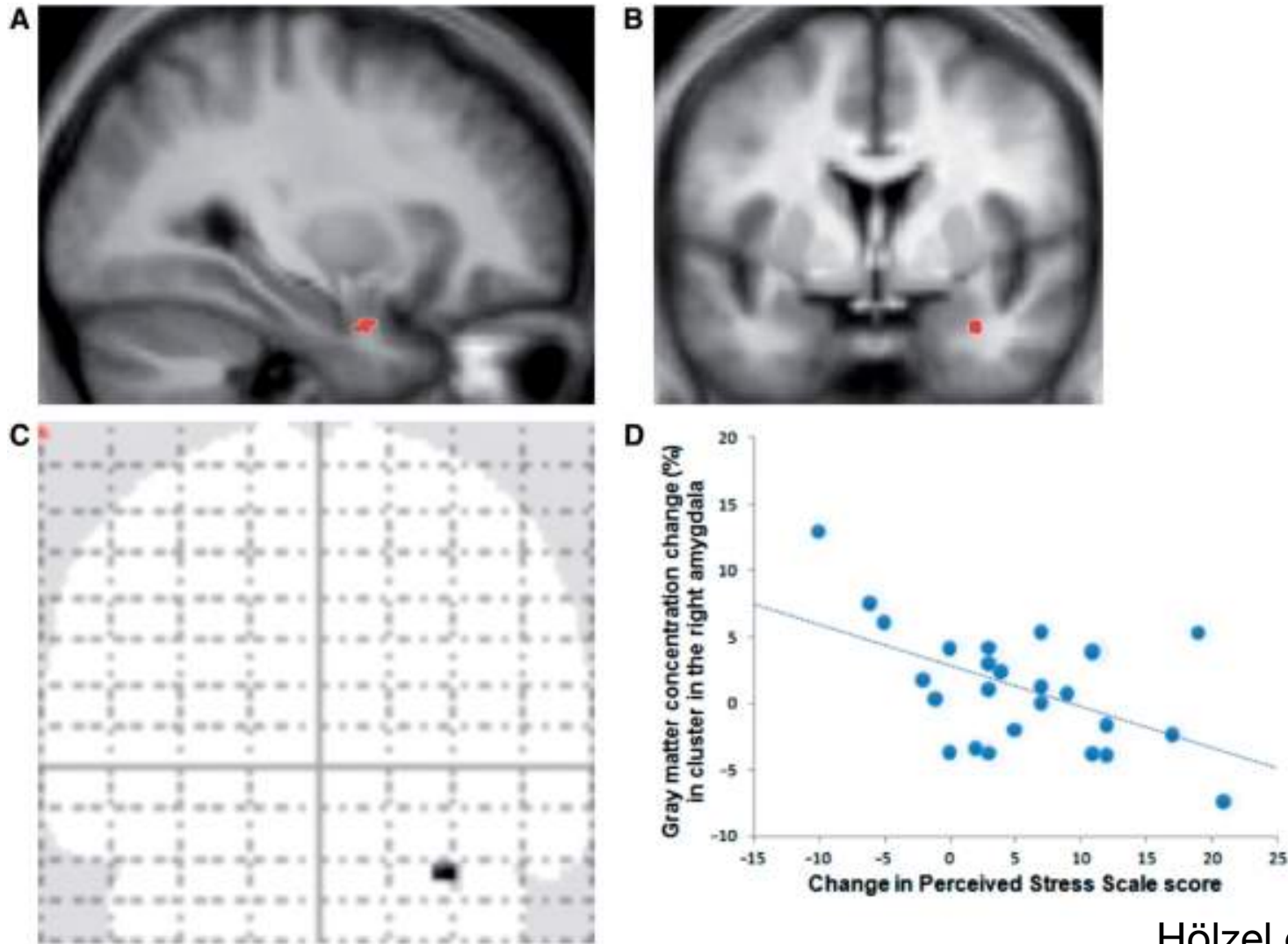
Achtsamkeit & Emotionsregulation

- Lang-zeit-Meditierenden: 10,000 - 54,000 Stunden
- Laie: Altersgematchten Kontrollen



Brefczynski-Lewis et al., 2007

Achtsamkeit & Emotionsregulation



Hölzel et. al., 2009



Körper Meditation



A sunset scene with a large, bright sun low on the horizon, casting a golden glow over the sky and water. In the foreground, several dark, rounded objects, possibly stones or pebbles, are floating on the water's surface, creating ripples. The overall atmosphere is serene and contemplative.

Vielen Dank für Ihre AUFMERKSAMKEIT!

The unexamined life is not worth living!