

# MINDFUL-COMPASSION- TRAINING CCA

## COMPASSION-COMMITMENT-ACCEPTANCE

Ein 11-wöchiges lizenziertes Achtsamkeits-Training zur  
Steigerung von Resilienz, Gesundheit und Gelassenheit

**A**

### ACHTSAMKEIT VERSTEHEN

Die Drei Säulen der Achtsamkeit.  
Was ist Akzeptanz?  
Eine Frage der Haltung.  
Was ist Erfolg? Was ein Ziel?  
Formale-, Selbst- und Alltagsmeditationen.  
Geschenke an sich selbst: Möge ich ...

MINI-MEDITATIONEN

STA  
RT



**B**

### KRAFT DES ATMENS

Atmung sein lassen und spüren.  
Erleben hier und jetzt.  
Wahrnehmen und Lächeln.  
Doing Mode - Being Mode.  
Atemfreude - Berührende Sätze.

ATEMMEDITATIONEN

**C**

### AN-ERKENNEN WAS IST

Das Jetzt Annehmen mit Freundlichkeit.  
Zentrierung in der Atmung.  
Wahrnehmung und Akzeptanz ausdehnen.  
Motive und Bedürfnisse hinter den Gefühlen.  
Den Atem nutzen zur Hinwendung.  
Loslassen von Gedanken und Gefühlen.

ERKENNTNIS-MEDITATIONEN "RAIN"

**1**

### BIOLOGISCHE WURZELN

Big History und Gehirnevolution.  
Vom Reptil zum denkenden Menschen.  
Aus Sternenstaub gemacht.  
Aus Geschichte und Umfeld gemacht.  
Ungefragt - aber mit Freiheit der Wahl.

MEDITATIONEN DER FREIHEITSWAHL

LO  
VE



**2**

### KÖRPER - FREUNDSCHAFT

Mit dem Körper anfreunden.  
Heilen oder Umsorgen (healing or care).  
Leiden durch Widerstand und (Sehn)Sucht.  
Licht, Kraft, Zuversicht, Atem verteilen.  
Aus Ablehnung wird Verständnis und Liebe.

MEDITATIONEN FÜR DIE KÖRPERFREUNDSCHAFT

3

## GEFÜHLE UND EMOTIONEN

Startgefühle: Aversion - Zuwendung - Neutralität  
Emotionen als steuernde Botschaften.

Emotions-Systeme: Threat - Drive - Soothing  
Stärkung des Soothing-Systems

SOOTHING- UND BALANCE-MEDITATIONEN

4

## GEDANKEN - MUSTER

Stärkung des Drive-Systems mit Herzenswerten.  
Emotions-Gedanken-Schleifen.

Gedanken des Herzens: Möge ich ...  
Gütiges Denken stärken.

Das Sechseck des ACT: Hexaflex  
Weisheit entwickeln.

WERTE- UND WEISHEITSMEDITATIONEN

5

## MITEINANDER

Bindung und Entwicklung.  
Ich sehe mich in dir (Goldene Regeln).  
Compassion in Rede und Begegnung.  
Vergebung in drei Richtungen.  
Liebe geben und annehmen.

MEDITATIONEN DER BEGEGNUNG

6

## WILLENS - KRAFT

Motive und Engagement.  
Vom Entschluss zur Handlung.  
Training des Geistes.  
Vermeiden oder gut sein? Die ACT-Matrix.  
Freunde und Berufe.

MEDITATIONEN ZUM GÜTIGEN WILLEN

7

## TRANSFORMATION

Die Kraft der kleinen Schritte.  
Den Kompass stetig ausrichten.  
Wie sich Sinn entfaltet.  
"Heilung" als neue Beziehung.  
Selbstfürsorge als Kraftquelle.

MEDITATIONEN DER TRANSFORMATION

8

## FLUSS DES LEBENS

Achtsamkeit als Haltung im Alltag.  
Was immer kommen mag.  
Weich wie Seide - scharf wie Stahl.  
Das Leben als Flow.

MEDITATIONEN ZUR LEBENSKUNST