

MENTALE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN DURCH ACHTSAMKEIT UND KUNST FÖRDERN

Ressourcen stärken, Leichtigkeit und Freude leben
Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Kreativität
Traumasensitive und kunstbasierte Vermittlung



Mag. Helga Luger-Schreiner

www.powerful-heART.at



Mag. Helga Luger-Schreiner

multimediale Kunsttherapeutin, Künstlerin und Kunstpädagogin,

zertifizierte Mindful Self-Compassion **MSC** Teacher (Zertifizierung UC San Diego),

MCP-Trainerin - Mindful Compassionate Parenting (Jörg Mangold), **Metta**-Meditationslehrerin (Marie Mannschatz),

Expertin für kunstbasierte Meditation und meditationsbasierte Kunst

- Entwicklung **MSC+ART**
- Konzept **MAT - Mindfulness ART-based Transformation** kunst- und meditationsbasierte Selbsterfahrung
- Konzept und Leitung von **PAS - Pädagogik mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl** (UNI Wien)
- Mitentwicklung des **Masterlehrgangs** „Achtsamkeit in Bildung, Beratung u. Gesundheitswesen“ (KPH Wien)
- Mitentwicklung der **Weiterbildung** „achtsamkeitsbezogene Lehrendenbildung“ (AVE-Institut, DE)
- Dozentin an internationalen Bildungseinrichtungen
- **Koautorin:** TherapieTools Selbstmitgefühl (Beltz 2020), TherapieTools Selbstfürsorge (2022)
- **Autorin: digitaler Selbstlernkurs** „Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Kreativität“ (AVE Lernplattform)

Seminare, Workshops, Meditationsabenden, Retreats und individuelle Einzelbegleitung- ANANSI





Womit bin ich da?





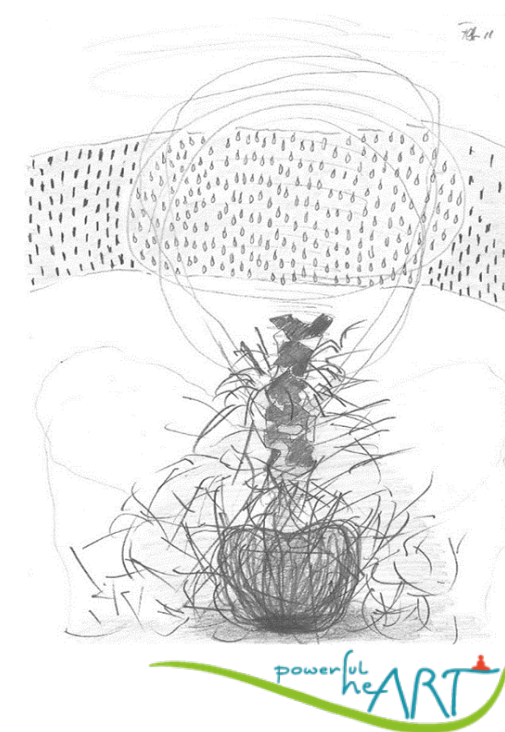
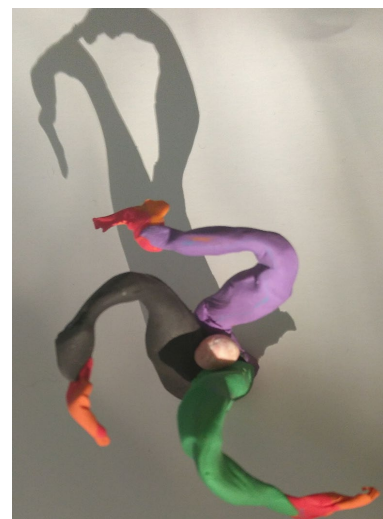
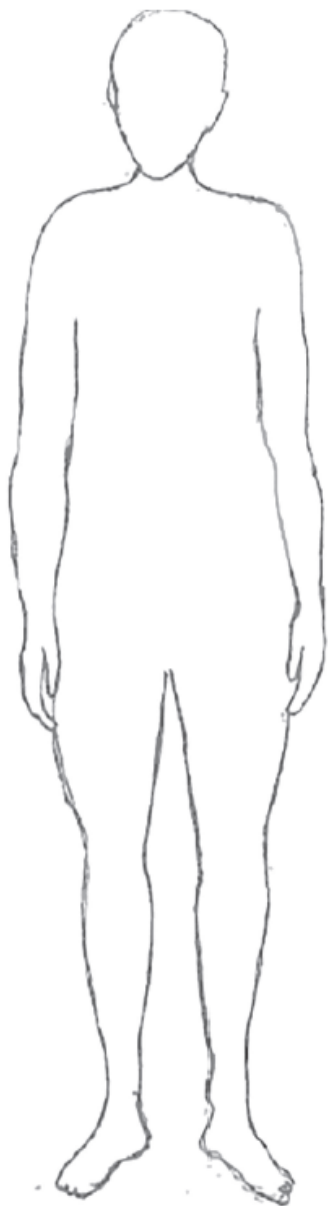
Wie bin ich gerade da?

Was nehme ich wahr in meinem Körper?

Spüre ich Stress in meinem Körper? Wenn ja, wo?

Spüre ich Wohlbefinden? Wenn ja, wie und wo?





**Körperempfindungen
erspüren und
darstellen**

**Anregung:
graphisches Körper-Tagebuch**



ISLA

im Alltag kleine Inseln schaffen



Warum Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine innere Haltung,
die uns in Kontakt sein lässt, mit uns selbst und der Welt.

Achtsamkeit bedeutet,
Erlebtes und innere Zustände wahrzunehmen und zu spüren,
lässt einen geistigen Freiraum entstehen,
der Handlungsspielräume erweitert und
das Auflösen belastender Verhaltensmuster ermöglicht

Achtsamkeit fördert Wohlbefinden,
unterstützt Selbst-Mitgefühl und Kreativität.



Warum achtsames Selbst-Mitgefühl?

Achtsames Selbst-Mitgefühl ist die Fähigkeit auch in schwierigen Situationen gut für sich selbst zu sorgen und eine liebevolle innere Stimme zu entdecken.

Dies ist die Basis für eine wohlwollende Haltung sich selbst und auch anderen gegenüber.



Warum kunstbasiert?

Achtsamkeit und künstlerische Kreativität sind präverbale Potentiale, die uns Zugang zu uns selbst und zu Welt ermöglichen und weit über Sprachliches hinausreichen.

Künstlerische Kreativität birgt ganz besondere Qualitäten, sie ermöglicht zu reflektieren und hinterfragen und diesen kontemplativen Prozess auf eine Art und Weise sichtbar zu machen, die über alltägliche sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten hinausgehen.

Künstlerische Prozesse lassen uneingeschränkt Zuwendung und ungeteilte Aufmerksamkeit gelingen, sind Weg und Ziel gleichermaßen.

Künstlerische Kreativität ist ein ganz besonderes menschliches Potenzial, das gelebt werden möchte. Sie zu wecken, zu entdecken und zu kultivieren macht Fülle spürbar.



Die permanenten Herausforderungen des pädagogischen Arbeitsalltags können persönliche Energien schwinden lassen.

Ein Rückzug in einen Schonungsmodus kann entstehen (Marcus Stück), der einen Verlust von Beziehungsfähigkeit bedeutet.

Wenn wir gut für andere da sein wollen, engagiert und kreativ sein wollen – müssen wir gut für uns selbst sorgen können!

ACHTSAMKEIT ist Offenheit für das, was ist
SELBSTMITGEFÜHL trägt durch die turbulenten Wellen der Erfahrungen
KREATIVITÄT ist Offenheit für das, was sein kann





Wie gehe ich mit anderen um?

Wie gehe ich mit mir um?

Innere kritische Stimme

Reflexion



Motivationsysteme



ALARMSYSTEM
Bedrohungs-fokussiert
Auf Selbstschutz gerichtet

Kampf/Flucht/Erstarrung
Ärger, Ängstlichkeit, Ekel
Ich-zentriert

Motivator: Angst
„die Peitsche“



ANTRIEBSSYSTEM
Antrieb/Ressourcen-fokussiert
Auf Belohnung gerichtet
Wollen/Ziele verfolgen
Leisten/Konsumieren

Trieb / Erregung / Vitalität

Motivator: Erreichen
„die Karotte“



FÜRSORGESYSTEM
Bindungs-fokussiert
Nicht-suchend

Erholung/Auftanken
Fürsorge/Selbstfürsorge
Freundlichkeit/Selbstfreundlichkeit

Motivator: Verbundenheit
„Leichtigkeit & Frieden“



Die Motivationssysteme im pädagogischen Kontext?

ALARMSYSTEM

Bedrohungs-fokussiert
Auf Selbstschutz gerichtet

Kampf/Flucht/Erstarrung

ANTRIEBSSYSTEM

Antrieb/Ressourcen-
fokussiert
Auf Belohnung gerichtet

Wollen/Ziele verfolgen
Leisten/Konsumieren

Immer Höher/Weiter/ Mehr
Wachstum
Zugewinn
Wettbewerb
Der Stärkere gewinnt

FÜRSORGESYSTEM

Bindungs-fokussiert

Sicherheit/Freundlichkeit
Fürsorge/Zufriedenheit



Beruhigende Berührung





Pause für Selbstmitgefühl Achtsamkeit - Verbundenheit – Selbstmitgefühl/Selbstfürsorge



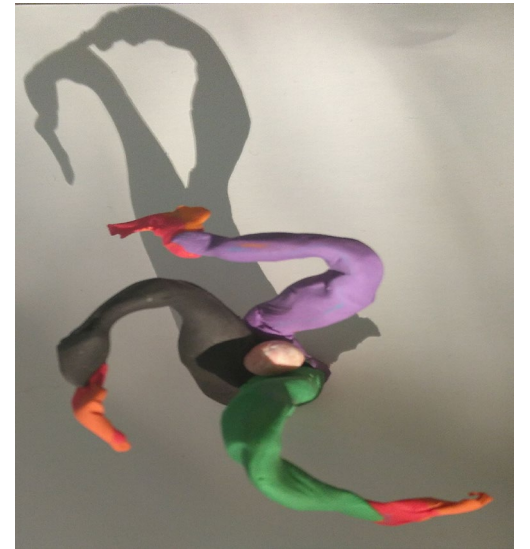
Trauma-sensitive Vermittlung von Achtsamkeit und achtsamem Selbstmitgefühl

- Einladend
- Wahlmöglichkeiten (Selbstermächtigung)
- Überflutung vermeidend
- Kunstbasiert





Methodenvielfalt und Methodentransfer





- + Spiel mit Dimensionen
- + mehrmaliges Bearbeiten und Hineinarbeiten
- + Zuwendung zum Körper und Externalisierungsprozess
- + Körperwahrnehmung in Bewegung
- + Medientransfer
- + Naturbezug





Naturbegegnung

Sinneswahrnehmung, Körpergewahrsein,
Wertschätzung, Genießen und Auskosten





schauen
tasten
lauschen
schnuppern
schmecken
begreifen

STAUNEN!
WERTSCHÄTZEN!



Selbstlernkurs

8 Module:

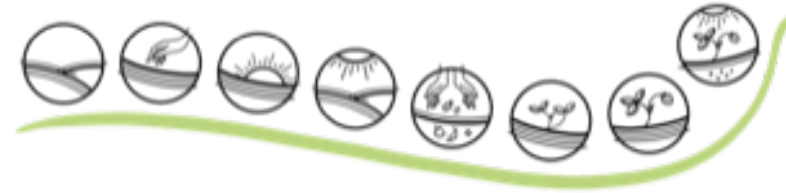
Videos, Audios und schriftliches Begleitmaterial

Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Kreativität

Dozentin Helga Luger-Schreiner

<https://lernen.ave-institut.de/courses/achtsames-selbstmitgefuehl/>

ACHTSAMKEIT • SELBSTMITGEFÜHL • KREATIVITÄT





TERMINE 2024/2025

powerful-heART MEDITATIONSABENDE

Jeden zweiten Dienstag; 19.00 - 20.30, Einstieg jederzeit
Teilnahme auch online möglich! Präsenz in Wien 6. Bezirk
Anmeldung: helga.luger-schreiner@powerful-heart.at

MSC+ART Intensivkurs

das 8 Wochenprogramm in 5 Tagen, MSC-Programm mit Vertiefung durch künstlerische Prozesse
23. - 28. März 2025 am Benediktushof nahe Würzburg, gemeinsam mit Jörg Mangold,
Anmeldung im Benediktushof

RETREAT - Ressourcen stärken

eine erholsame und zugleich praxisvertiefende Auszeit für jene, die im pädagogischen Kontext tätig sind
12. – 17. April 2025 im Haus Birnbaum, Berlin, gemeinsam mit Nils Altner,
Anmeldung bei AVE

Zeit- und ortsunabhängig:

SELBSTLERNKURS Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Kreativität
8 Module in Videos, Audios und schriftlichem Begleitmaterial
[Buchung und Download](#)



Gemeinsam reflektieren

**Was nehme ich mir mit?
Was hat mich berührt?**

**Inwiefern können die Inhalte des Workshops und meine
Erkenntnisse daraus zur „salutogenen Wende“ an Schulen
beitragen?**





Helga Luger-Schreiner KUNSTBASIERTE ACHTSAMKEITSVERMITTLUNG www.powerful-heART.at



Vielen Dank

Für Fragen und weitere Infos gerne
helga.luger-schreiner@powerful-heART kontaktieren

Fotos: Quelle/copy-right/ Helga Luger-Schreiner



Mag. Helga Luger-Schreiner
www.powerful-heART.at

