



TeilnehmerInnen-Stimme

aus dem „Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)“ an der Universität Stuttgart

Durchgang 2018

Das Training hat mir geholfen, Empfindungen, für ich in der Vergangenheit keine oder die falschen Erklärungen hatte, in den richtigen Kontext zu stellen. Darüber hinaus wurde ich mir der Ursprünge dieser Empfindungen bewusst. Sich und den Alltag anzunehmen und sich nicht über jeden und alles zu erzürnen, setzt viele Kapazitäten frei (Energie und Zeit für die schönen Dinge des Lebens), das habe ich nun erkannt. Die im Training vorgestellten Achtsamkeitsübungen bieten eine sehr gute Unterstützung. Sie sind gut in den Alltag integrierbar und sie helfen wirksam im Strudel des Alltags das Innehalten zu trainieren. Ich bin dankbar dafür so tolle Menschen getroffen zu haben und vor allem bin ich dankbar für die Erfahrung, dass Verständnis und Annahme für Situationen, Gefühle und Alltagsgeschehen bei einem selbst anfangen.

Nana Moutafidou

Das Training über 10 Wochen war sehr lehrreich und interessant. Aline Schmid hat als Trainerin mit ihrer ruhigen und einfühlsamen Art das Thema jeder Woche erstklassig „rübergebracht“. Aufgrund der begrenzten Zeitvorgaben war es leider nicht möglich, interessante Themen länger zu diskutieren. Die Achtsamkeit hat noch Spielraum, mehr Zeit in meinem Alltag einzunehmen, hat aber bereits durch das Training einen guten Anfang gemacht. Ich bin gespannt, wie es weitergeht. Danke an Aline!

Monika Carey

Ich habe Aline Schmid als sehr angenehme und kompetente Kursleiterin erlebt. Sie ging auf die Fragen der Teilnehmer ein, man hat sich wohl gefühlt in ihrem Kurs, es war eine sehr angenehme Atmosphäre.

Keine Namensnennung

Am ersten Tag des Trainings begrüßte mich Aline so freundlich, offen und zugewandt, dass ich dachte, das kann nur gut werden. Ich freute mich auf das Achtsamkeitstraining. Schnell gelang es mir, die ersten Übungen umzusetzen und ich spürte, wie hilfreich und gut z.B. die „Achtsame Körperwahrnehmung im Sitzen“, die „Progressive Muskelentspannung“ für mich war. Die regelmäßigen Treffen und der freundliche und offene Austausch in der Gruppe halfen mir, am Ball zu bleiben. Die Unterlagen, die uns Aline zur Verfügung stellte, waren sehr gut und hilfreich. Das Achtsamkeitstraining hilft mir sehr, meinen stressigen Alltag mit Familie, drei Kindern, pflegebedürftigen Eltern und meinem Job zu meistern.

Keine Namensnennung

Ich habe noch nie erlebt, wie schnelle eine Stunde vergehen kann. Ich reagiere auf manche Situationen gelassener als vor dem TAA-Training. Versuche jetzt öfters im Sein-Modus anstatt im Tun-Modus zu sein. Aline Schmid ist eine sehr kompetente und empathische Trainerin.

Keine Namensnennung

Das Seminar „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ wurde von der Universität Stuttgart angeboten. Ich fragte mich, was ist Achtsamkeit eigentlich und was macht es mit mir. Ich bin eher rational eingestellt. Analysiere meine Gedanken und Gefühle und setze das so erhaltene rationale Ergebnis einfach um. Aber plötzlich gab es für mich eine Situation, die ich nicht lösen konnte und die mich völlig aus der Bahn geworfen hat. Vorher war ich der absoluten Auffassung, dass mir so etwas nie passieren würde.

Um vielleicht einen anderen Betrachtungswinkel auf gefühlsmäßig schwierige Situationen zu erlangen, hatte ich an dem Seminar teilgenommen. Das Seminar wurde geleitet von Aline Schmid. Aline ist sehr einfühlsam. Sie schaffte es vom ersten Moment in der Gruppe, die sich zuerst fremd war, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu erzeugen. Jede / jeder in der Gruppe ist wichtig. Alle bekamen die Möglichkeit, sich zu äußern und Persönliches zu erzählen. Aline ging auf die Stimmung der Gruppe ein. Ich hatte mich direkt wohl gefühlt. Aline hatte die neuen Themen immer perfekt vorbereitet. Die Inhalte wurden nicht durch einen Frontalvortrag vermittelt, sondern wir konnten mitarbeiten, mitdenken. So konnten wir gemeinsam jedes Thema erarbeiten. Es war nie langweilig, nein ganz im Gegenteil, die Zeit war viel zu schnell vorbei.

Das Seminar hat mir viele neue Wege und Betrachtungsweisen eröffnet. Es hat sich seit dem Seminar einiges für mich verändert. Ich bin mir gegenüber achtsamer geworden. Aber auch meinem Umfeld gegenüber und das macht sich natürlich auch am Arbeitsplatz bemerkbar. Es ist nicht so, dass das Seminar mich komplett verändert hat, aber es hat mein Bewusstsein geschärft. Achtsamkeit kann man in vielen kleinen und großen Begebenheiten des Lebens anwenden. Es hat mir die Augen geöffnet, die Augen für die Achtsamkeit. Und das Wissen, dass es noch einer längeren Übung bedarf, die Achtsamkeit wie selbstverständlich ins Leben einfließen zu lassen. Der erste Schritt ist für mich gemacht. Liebe Aline, vielen Dank für deinen angenehmen Stil. Ich hoffe, wir haben die Möglichkeit, uns in weiteren Seminaren zu treffen.

Dagmar Hansen.

Durchgang 2019

Nach den Kursabenden fühlte ich mich immer sehr geerdet und bei mir angekommen. Mit dem anschließenden durcharbeiten im Buch über die Woche sowie beantworten der Fragen für mich selbst und den wöchentlichen Übungsblättern habe ich viel über mich erfahren. Viel schneller bemerke ich Körperempfindungen und kann mir gegenüber warmherzig und humorvoll begegnen.

Anneliese Graze

Aline Schmid's warmherzige und dennoch „hartnäckige“ Art der Wertschätzung selbst kleinster Veränderungen und Fortschritte nahm bei mir Druck heraus, irgendwas ganz Bestimmtes mit dem Kurs erreichen zu wollen. Ich bin mir einigen Mustern bewusst geworden und das ist zunächst gut und genug.

Keine Namensnennung

Sehr wichtig waren die wöchentlichen Treffen und die Durchsprache der „Hausaufgaben“ und das Üben in der Gruppe. Dies motiviert viel mehr zum Ausprobieren der Achtsamkeits-Übungen usw. als E-Mail-Achtsamkeitskurse (habe ich zuvor zwei gemacht und dabei immer stark angefangen und dann stark nachgelassen). Ich empfand den Kurs, die Teilnehmer und die Kursleiterin als sehr positiv und kann ihn nur jedem weiterempfehlen!

Manfred Bender

Die Achtsamkeitsübungen wurden während des Seminars sehr gut und anschaulich erklärt. So ist das Üben zuhause leicht gefallen. Die Atmosphäre während des Seminars war entspannt. Die Übungen sind aber besser für zuhause (vor und nach der Arbeit) geeignet. Die 15-minütigen Übungen in den Berufsalltag zu integrieren ist stark vom eigenen Arbeitsplatz abhängig. Der A-L-I ist hingegen sehr gut integrierbar.

Oliver Kästner)

Der anfänglich lockere Einstieg in den Kurs führte unmerklich in die Tiefe des Ich. Mit dem Fortgang des Trainings lernte ich mich besser kennen. Gleichzeitig lernte ich auch das Verhalten meines Partners oder der Kollegen besser zu verstehen und leichter zu respektieren. Auch meine Ablehnung gegenüber manchen Mitmenschen konnte ich abbauen und diese eher tolerieren. Durch den markanten Sachverstand und die bildhafte Erklärung kam das doch schwere Thema verständlich bei mir an. Ich bin dankbar und von Herzen froh, dabei gewesen zu sein. Herzlichen Dank!

Franz J. Pauser

Ich bin sehr zufrieden mit dem Kurs TAA an der Universität Stuttgart – und dankbar, dass ich daran teilnehmen durfte und konnte. Viele praxisnahe Impulse unterschiedlicher Zeitdauer (von ein paar Atemzügen bis ca. 15 min) regen zum eigenen Üben und Umsetzen im Alltag an. Für mich war der zeitliche und inhaltliche Aufbau insgesamt und je Übungseinheit stimmig und angenehm. Die Trainerin Aline Schmid lebt, was sie lehrt. Achtsam, freundlich, zugewandt, motivierend, aber nicht drängend, führt sie durch die 90-minütigen Einheiten. Ich freue mich für sie und alle Übenden, dass sie ihre Berufung gefunden hat und ausübt. Nicht unerwähnt möchte ich das Begleitbuch inkl. CD lassen: ein sehr empfehlenswertes Buch mit Tiefe und Wärme. Kurzum: Weiter so!

Erich Steinbeißer