



ATOSMETHODE – PSYCHOLOGIE DES AUSGLEICHS oder Der Weg zu optimaler Leistungsfähigkeit

Was ist die Atosmethode?

Die Atosmethode ist ein Verfahren, mit dessen Hilfe körperliche und geistige Prozesse ausgeglichen werden können.

Sie setzt sich aus kurzen mentalen Aufgaben zusammen. Die Übungen basieren auf bestimmten Wahrnehmungsprinzipien, die im Seminar vermittelt werden. Sie können in wenigen Minuten durchgeführt werden. Die Atosübungen wurden auf der Grundlage der ‚Ausgleichstheorie‘¹ entwickelt.

Grundannahmen der Ausgleichstheorie

Jeder Mensch hat eine angeborene Neigung zum körperlichen und mentalen Ausgleich. Das bedeutet, dass der Organismus automatisch mit einer Ausgleichsreaktion reagiert, wenn sein ‚Normalzustand‘ gestört wird. Mit Hilfe dieses Prozesses schützt der Organismus seine Energiereserven und kann sie dann wirksam einsetzen um aktuelle Aufgaben effizient zu bewältigen und sich weiterzuentwickeln.

Der Ausgleichsmechanismus ist in vielen Bereichen von Bedeutung, beispielsweise bei der Steuerung der Gehirnaktivierung, des Herz-Kreislauf-Systems und des Autonomen Nervensystems. Als Beispiel werden im Folgenden die Neigung zum Ausgleich, sowie die Blockierung des Ausgleiches im Autonomen Nervensystem beschrieben.

Beispiel: Ausgleich und Autonomes Nervensystem

Die Steuerung des allgemeinen Aktivierungsniveaus ist für den Menschen sehr wichtig. Nur durch diese Regulation können wir zwischen Zeiten der Leistung und der Entspannung abwechseln, uns aktivieren und erholen.

Hierbei spielt das so genannte *Autonome* (auch: *vegetative*) *Nervensystem* eine zentrale Rolle. Es wird primär durch zwei Systeme gebildet: *Sympathikus* und *Parasympathikus*. Ist der Sympathikus aktiv, wird die Leistungsbereitschaft des Organismus erhöht, der Parasympathikus schafft hingegen die Voraussetzung für Erholung und Entspannung.

Das Autonome Nervensystem funktioniert normalerweise in einem ‚mittleren Betriebszustand‘ – wir sind nicht verspannt, jedoch auch nicht völlig entspannt. Müssen wir eine anspruchsvolle Aufgabe bewältigen, arbeitet verstärkt der Sympathikus, benötigen wir Erholung, schaltet sich der Parasympathikus ein.

Unglücklicherweise kann dieses gesunde ‚Wechselspiel‘ durch verschiedene Einflüsse - emotionale Belastungen, falsche Gewohnheiten, Krankheiten und Umweltfaktoren - gestört werden.

Die Folge ist, dass Sympathikus oder Parasympathikus nicht mehr miteinander harmonieren. Der dynamische Ausgleichsprozess wird blockiert.

Viele gesundheitliche Probleme haben ihren Ursprung in der Störung dieses Gleichgewichts.

Es können allgemeine Verspanntheits- oder Erschöpfungsgefühle, Rastlosigkeit, Reizbarkeit, Trägheit, und Depressionen auftreten. Häufig wird auch von Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen und anderen körperlichen Symptomen berichtet, die auf einen chronischen Stresszustand schließen lassen.

¹ Die Ausgleichstheorie ist im Buch ‚Die Atosmethode - Psychologie des Ausgleichs‘ von M. Vlajkov umfassend beschrieben.

Warum Atosübungen?

Die Atosübungen haben zwei Zielrichtungen:

1. Aktivierung der ausgleichenden Prozesse

Wenn durch die Atosmethode die Blockaden des Ausgleichsprozesses aus dem Weg geräumt werden, haben Geist und Körper die Chance in diesen optimalen Zustand zurückzukehren. Die Person erhöht ihre emotionale Stabilität und gibt dem Organismus die Chance seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Gesundheit zu fördern.

2. Förderung mentaler Funktionen

Langfristig wird durch das Praktizieren der Atosübungen die Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit verbessert.

Wie wichtig eine gute Konzentrationsfähigkeit ist, wird zum Beispiel bei Hochleistungssportlern deutlich. Sie versetzen sich durch ‚mentales Training‘ in einen Zustand, in dem sie optimal konzentriert und leistungsbereit sind - und können somit Spitzenleistungen erbringen. Östliche Meister erwerben durch ihre Übungen ebenfalls eine hervorragende Konzentrationsfähigkeit, die Grundlage für ihre außergewöhnlichen Fähigkeiten ist.

Es muss nicht besonders betont werden, dass gute Aufmerksamkeit gerade im Alltag wünschenswert ist. Gute Konzentration ist die Voraussetzung dafür, dass wir effizienter lernen, ein besseres Gedächtnis entwickeln und unsere kreativen Potentiale aktivieren. Kurz: Wir leben wacher und intensiver.

Was sind die Atosübungen?

Die Atos-Übungen sind kurze mentale Übungen, die in praktisch allen Situationen eingesetzt werden können.

Werden die Übungen über einen längeren Zeitraum regelmäßig geübt, schalten das Gehirn und der gesamte Organismus immer schneller ‚automatisch‘ in den angestrebten Zustand um. Durch die Atosübungen wird eine leichte körperliche und mentale Spannung erzeugt – ein Zustand zwischen Stress (zu viel Anspannung) und völliger Entspannung (zu wenig Anspannung). In dieser Verfassung sind wir gelassen, zugleich aber wach und aktiv. Wir sind in der Lage optimal auf Anforderungen aus der Umwelt zu reagieren und können unseren Energieeinsatz so dosieren, dass wir soviel Energie aufwenden wie es die momentane Aufgabe erfordert – nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Welche Effekte kann man erwarten?

Die Atosübungen wirken kurz- und langfristig harmonisierend auf das Bewusstsein und den Körper. Im Autonomen Nervensystem wird die Wirkweise von Sympathikus und Parasympathikus harmonisiert. Die Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit wird verbessert. Die erhöhte Gehirnaktivität- und Durchblutung kann die Alterungsprozesse des Gehirns verzögern und degenerativen Erkrankungen vorbeugen.

Die Effekte der Atosübungen wurden in einer wissenschaftlichen Studie untersucht. Es zeigte sich, dass Personen, die die Übungen über einen Zeitraum von einigen Wochen geübt hatten, besser als zuvor mit erlebten Belastungen umgehen konnten. Sie grübelten weniger über Verluste in der Vergangenheit nach und fühlten sich weniger als Opfer der Umstände. Sie entwickelten eine aktive Einstellung und berichteten, dass sie ihr Leben besser kontrollieren und steuern konnten. Außerdem hatten Sie weniger körperliche Beschwerden.

Das Atosseminar

Ablauf des Atosseminars

Die Atosseminare finden als 3-tägiger *Workshop* statt. Bei den Workshops werden die theoretischen Grundlagen der Ausgleichstheorie vermittelt und die Atos-Übungen erlernt und eingeübt.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Das Atosseminar ist für alle Personen geeignet, die ihre Gesundheit, ihre emotionale Stabilität und ihre Effizienz steigern möchten.

Seminarleitung

Das Seminar findet im Institut für Kognitives Management, Eberhardstr. 4a, 70173 Stuttgart statt.

Das Institut ist ein Ausbildungsinstitut (affiliated training center des Albert Ellis Institute) für Rational-Emotive Verhaltenstherapie.

Im Institut für Kognitives Management werden Psychotherapeuten in Kognitiver Verhaltenstherapie, Berater im Human-Ressource Management und Atoslehrer ausgebildet. Außerdem werden Seminare, sowie Einzel- und Gruppensitzungen abgehalten.

Die Seminarleiter für die Atos-Workshops am Institut für Kognitives Management sind ausgebildete Therapeuten und Supervisoren für Rational-Emotive Verhaltenstherapie.

Ort: KM Institut für Kognitives Management GmbH
Eberhardstr. 4a
70173 Stuttgart