

personell | service qualitäten

# Achtsamkeitstraining für Spa-Mitarbeiter

»It's all about relationship«

James Swank  
(Körpertherapeut und Achtsamkeitslehrer)

»Achtsamkeit« bezeichnet eine ganz besondere Kraftquelle, von der zunehmend mehr Spa-Kunden profitieren möchten. Sie wünschen sich im Spa- und Wellnessbereich eine achtsame Zugewandtheit der Spa-Therapien und -Therapeuten.

MARTIN BÖTTCHER

Foto: Hotel Ritz, Paris, Frankreich

### Was ist Achtsamkeit überhaupt?!

Achtsamkeit ist mehr innere Haltung als kognitive Leistung. Sie meint nicht Sanftheit und ist weniger Konzentration als vielmehr intensive Präsenz von Moment zu Moment. Im Buddhismus gilt sie als der Schlüssel zum Erkennen der Wirklichkeit.

Diese intensivierende Form der Wahrnehmung wirkt vitalisierend und einladend. Für körperliche Kontakte wie etwa eine Wellnessbehandlung heißt das: Die Fähigkeit, immer wieder aufs Neue »auf verschiedenen Kanälen« wahrzunehmen, entscheidet über die Qualität des Kontakts. Der Mensch in seiner Gesamtheit ist einbezogen.

Seit das aus dem Buddhismus stammende Prinzip Achtsamkeit Anfang der 1960er Jahre in die damals entstandene humanistische Psychotherapie aufgenommen wurde, entwickelt sich Achtsamkeit auch im Westen zu einer Schlüsselqualifikation in Therapie und Stressminderungsprogrammen sowie in den verschiedenen Formen von Körperarbeit und -behandlungen. Untersuchungen beweisen: Achtsamkeit führt zu mehr Feingefühl und Offenheit für Erfahrungen – und Patienten fühlten sich deutlich wohler, wenn ihr Therapeut meditierte!

### Achtsamkeit im Spa- und Wellnessbereich

Achtsamkeit bedeutet weder Übervorsichtigkeit noch besondere Sanftheit im Umgang mit Personen und Gegenständen. Sie ist nichts Meditatives und auch nicht auf eine Therapiemaßnahme für Stressgeplagte zu reduzieren. Achtsamkeit bedeutet »ganz da zu sein, wo man gerade ist« – ohne in gewohnten Denk- und Reaktionsmustern verhaftet zu sein. In der Praxis ist es die Beziehung zu sich selbst, die alle anderen Beziehungen beeinflusst. An oberster Stelle steht dabei die aufmerksame Hinwendung zum eigenen Erleben.

Die innere Haltung des Behandelnden spielt eine große Rolle für das Geschehen zwischen ihm und dem Klienten. Wenn Sie als Therapeut in sich ruhen und eine positive, lebensbejahende Einstellung haben, können Sie auf Ihren Kunden eingehen, ohne das, was er Ihnen entgegenbringt, abzuwehren oder zu beurteilen. Ihr Gegenüber spürt das als Einladung, einfach er selbst zu sein. Und das tut jedem Menschen gut.

### Qualitätsverbesserung durch Achtsamkeit

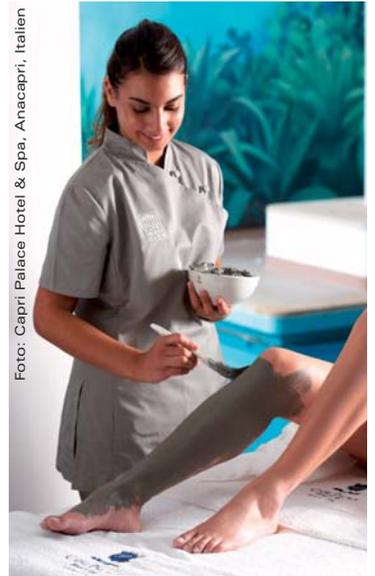
Der heutige anspruchsvolle Spa-Kunde wählt bewusst gut ausgebildete, aufmerksame Fachkräfte. Doch wodurch hebt sich eine exzellente von einer guten Behandlung ab? Speziell Frauen schätzen es, wenn ihr Therapeut »erspüren« kann, was sie wünschen. Vermag er ohne Nachfragen die »richtigen« Stellen zu finden, schafft das eine große Vertrauensbasis. Die Klientin fühlt sich gesehen. Männer wollen durch die Anwendung zuerst einmal etwas erreichen, sind aber dann oft positiv überrascht, wenn sie zusätzlich einen zweckfreien Raum erfahren können, der echtes Entspannen ermöglicht.

### Achtsamkeit lässt sich trainieren

Es gibt viele Wege, um Achtsamkeit zu entwickeln. Sobald die grundlegenden Prinzipien der Verbindung von Körper und Geist verstanden sind, lässt sich innerhalb kurzer Zeit ein spürbares Ergebnis erzielen. Dem geübten Anwender genügen wenige Atemzüge, um sich zu zentrieren!

Ein Achtsamkeitstraining für Spa-Mitarbeiter sollte fundiertes Wissen und praktikable Techniken vermitteln, vor allem aber zum eigenständigen Üben anregen. Denn: Achtsamkeit ist keine Technik! Deshalb ist es wichtig, dass die Fortbildung über mehrere Etappen stattfindet. Es werden bei unseren Schulungen folgende Bereiche geschult: Körperwahrnehmung und Körperhaltung, Wahrnehmung und Kommunikation, Meditation, Klarheit in Behandlung und Anwendung, Achtsamkeit in Routinehandlungen, Kundenorientierung, einfache Achtsamkeitsübungen für Gäste, Umgang mit schwierigen Kunden und die Bedeutung der inneren Haltung, »Psychohygiene« und Umgang mit schwierigen Gefühlen, Selbst- und Stressmanagement, Pausengestaltung.

Foto: Capri Palace Hotel & Spa, Anacapri, Italien



### Setzen Sie neue Maßstäbe durch Achtsamkeit:

- Das Achtsamkeitstraining
- ▶ schafft Räume zum Wohlfühlen
- ▶ schult die Fähigkeit, Entspannung zu vermitteln und selbst zu erlangen
- ▶ optimiert Gelassenheit und Klarheit
- ▶ harmonisiert zwischenmenschliche Beziehungen
- ▶ verbessert die Qualität von Therapie und Behandlung
- ▶ erhöht die Motivation und Freude an der Tätigkeit
- ▶ steigert Gesundheit und Lebensfreude
- ▶ dient der Burnout-Prophylaxe: 70 % weniger Energieverlust durch Achtsamkeit!
- ▶ erhöht die Kundenzufriedenheit.

**Martin Böttcher**, Dipl.-Sportwissenschaftler, Heilpraktiker für achtsamkeitsbasierte KörperPsychoTherapie. Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten körper- und psychotherapeutischen Verfahren, Tai Chi und Qi Gong. Eigenes Achtsamkeitstraining seit 1996. Praxistätigkeit im Gesundheitszentrum des MeridianSpa Hamburg-Wandsbek, Kurse und Seminare zu den Themen Achtsamkeitsentwicklung, Entspannung und Selfmanagement.

**Kontakt:** [www.koepergeistundmehr.de](http://www.koepergeistundmehr.de)  
Tel. 0151 - 11 66 32 90

