

MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction von Jon Kabat- Zinn *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein einfaches und effektives Trainingsprogramm, das Jahrtausende altes Wissen über die positiven Wirkungen von Meditation mit modernen Erkenntnissen der Medizin, der Stressforschung, der Psychologie und der Kommunikationsforschung verbindet. Das praxis- und erfahrungsorientierte Achtsamkeitstraining bietet ganz konkrete Hilfen, auch in schwierigen Zeiten inneren Halt zu finden.

Prof. Jon Kabat-Zinn hat Ende der 70er Jahre das Trainingsprogramm im Rahmen von Klinik entwickelt. Heute ist MBSR das bestbeforschte Achtsamkeitstraining. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit. Zu den Wirkmechanismen zählen vor allem Aufmerksamkeitsregulation: verbesserte Aufmerksamkeitslenkung und -dauer, Fokussierung und Weitung der Aufmerksamkeit, kognitive Flexibilität und metakognitive Bewusstheit (sich über den Prozess des eigenen Denkens bewusst werden und diesen zu reflektieren).

Emotionsregulation: verbesserte Fähigkeit, schwierige Emotionen zu tolerieren, reduzierte Vermeidung von Emotionen, größere Akzeptanz von Gedanken und Gefühlen, weniger Grübelneigung.

Zunahme von Mitgefühl und Freundlichkeit: Durch die Fähigkeit der Nicht-Identifikation mit Gedanken und Gefühlen entsteht Raum, der Bewusstheit ermöglicht und so vor automatisierten, gewohnheitsmäßigen Reaktionen schützt.

Kursinhalt

- Geleitete Achtsamkeitsübungen mit Austausch über die Erfahrungen
- Körpermeditation /BodyScan
- Achtsame Körperübungen
- Sitzmeditation

Themenschwerpunkte

- Wahrnehmung
- Umgang mit Stress, Schmerzen, schwierigen Gefühlen (z.B. Angst, Wut, Trauer)
- Achtsame Kommunikation
- Selbstfürsorge, Mitgefühl und Freundlichkeit
- Achtsamkeit im Alltag

Übungen zu Hause: Den „Achtsamkeitsmuskel“ trainieren

Die regelmäßige Praxis ist ein wesentliches Element des Trainingsprogramms und begründet die Wirksamkeit der Achtsamkeitspraxis. Wie bei jedem anderen Muskeltraining wird der Achtsamkeitsmuskel auch durch die Kontinuität ausgebildet.

Kursformat

8 Termine, jeweils 2.5 – 3 Stunden

Ein Tag der Achtsamkeit

Vor- und Nachgespräch

An wen richtet sich das Training?

Es ist für alle Menschen geeignet

- die aktiv etwas zum Erhalt oder Wiederherstellung ihrer Gesundheit tun wollen
- die an ihrem persönlichen (und spirituellen) Wachstum interessiert sind
- mit akuten oder chronischen Erkrankungen
- mit Ängsten und Depressionen
- mit somatischen Beschwerden
- mit Schlafstörungen
- Antriebslosigkeit/Burn-out-Syndrom
- die sich mehr Freundlichkeit, Gelassenheit und Mitgefühl für ihr Leben wünschen
- die im Gesundheits-, Bildungs- oder Sozialwesen arbeiten

Im Vorgespräch klären wir gemeinsam, ob das Training auch für Sie zum jetzigen Zeitpunkt geeignet ist.

Infoabend MBSR

Es werden immer vor Start eines Kurses kostenfreie Informations-Abende angeboten.

Das MBSR-Programm wird sowohl in Gruppen als auch in Einzelarbeit vermittelt.

Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl (MBCL)

MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) ist ein Aufbaukurs für MBSR. MBCL ist wie MBSR ein acht wöchiger Kurs, der die Entwicklung und Erfahrung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl fördert, und damit zur psychischen und physischen Gesundheit beiträgt.

Mitgefühl ist ein menschliches Potential, das in jedem Menschen vorhanden ist, sich aus unterschiedlichen Gründen aber nicht immer voll entfalten kann. Diese Fähigkeit zum Selbstmitgefühl und Mitgefühl kann durch regelmäßiges Üben gestärkt werden.

Neben den praktischen Übungen werden auch theoretische Grundlagen aus der Gehirnforschung zum besseren Verständnis der Wirkung von Selbst-Mitgefühl vermittelt. Wie im MBSR-Kurs gibt es Audio-Aufnahmen mit Übungen, die zuhause praktiziert werden. Es gibt einen Praxistag und ein Arbeitsheft.