



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR nach Jon Kabat-Zinn Mindfulness Based Stress Reduction

Was ist MBSR?

MBSR ist ein ganzheitliches, gesundheitsförderndes Training zum Erlernen eines bewussten, produktiven und kreativen Umgangs mit Stress und anspruchsvollen Lebensumständen. Es wurde vor über 25 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt. Die präventiven und therapeutischen Effekte von MBSR sind umfassend wissenschaftlich erforscht. In Deutschland wird MBSR von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und bezuschusst.

An wen richtet sich MBSR?

MBSR eignet sich für alle Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalten, bzw. nach einer Burn-Out-Erfahrung wieder aufbauen wollen. MBSR unterstützt Sie, Ihr Leben selbstverantwortlicher und bewusster zu gestalten und zu genießen. Sie lernen, achtsamer mit sich und anderen umzugehen.

Was sind die Erfolge des MBSR-Trainings?

- Steigerung der physischen und psychischen Entspannung & Gelassenheit
- Entwicklung von persönlichen (Stress-) Bewältigungsstrategien
- Linderung von und besserer Umgang mit psychischen & physischen Beschwerden
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Eine bewussteres, selbstbestimmteres und genussfähigeres Leben

(Unter www.mbsr-verband.org finden Sie einen Überblick über die wissenschaftlichen Nachweise)

Unser gewöhnlicher Umgang mit Stress

Im Alltag reagieren wir auf Stress und emotionale Herausforderungen meist mit eingeschliffenen, automatischen und unbewusst ablaufenden Verhaltensmustern. Viele dieser Reaktionsweisen sind mittel- und langfristig jedoch wenig hilfreich. Achtsamkeit ermöglicht uns, diese Automatismen zu erkennen und schädliche Reaktionsweise zu vermeiden. Sie schafft Momente größerer Wahlmöglichkeit und Flexibilität und hilft, im gegenwärtigen Augenblick auf heilsame Weise mit uns und anderen umzugehen. So wird es möglich, ausgeglichener zu werden und den Herausforderungen und Freuden des Lebens bewusster, gelassener und offener zu begegnen.

Welche Rolle spielt Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten und unser Erleben bewusst wahrzunehmen, ohne es vorschnell zu bewerten oder abzulehnen: Körperempfindungen, Sinneswahrnehmungen, Gedanken und Gefühle so wahr- und anzunehmen, wie sie wirklich sind. Und im Beobachten unserer automatischen (und oft wenig hilfreichen) Reaktionsmuster zu erfahren, wie wir mit unseren Erfahrungen gewohnheitsmäßig umgehen. Mit einer achtsamen Haltung versuchen wir dann mehr und mehr innezuhalten, um bewusstere und nützlichere Umgangs- und Entscheidungsweisen zu wählen.

Achtsamkeit und Akzeptanz bilden so die Basis für bewusste Veränderungsprozesse.

Inhalte des Trainings:

- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsübungen im Gehen und Sitzen (Meditation)
- Selbstbeobachtung und informelle Übungen für den Alltag
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und achtsame Kommunikation
- Stresstheorien und Strategien zur Stressbewältigung
- Automatische Gewohnheitsmuster vs. achtsames, kreatives Reagieren

Ablauf und Umfang des Trainings:

- 6 bis max. 12 Teilnehmer
- ein persönliches Vorgespräch per Telefon (ca. 20 Min.)
- 8 Termine á 2,5 h, einmal wöchentlich je freitags 9:30 - 12:00
- ein Achtsamkeitstag am Samstag nach der 6. Übungswoche (10:00 - 16:00)
- tägliche, eigenständige Übungszeit von ca. 30 - 45 Minuten
- Kursmaterialien als PDF-Datei, Übungsanleitungen als MP3-Audios zum Download
- persönliches Nachgespräch nach Bedarf

MBSR ersetzt keine medizinische Behandlung oder Psychotherapie, kann aber eine wirkungsvolle Ergänzung sein. Bitte setzen Sie vor einer Anmeldung Ihre(n) Behandler(in) in Kenntnis.

MITGLIED IM

mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN



Dr. phil. Willi Zeidler, Dipl.-Psych.

Psychologischer Psychotherapeut am C.G. Jung Institut.

MBSR-Ausbildung 2004 in den USA und 2007 am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS).

Mitarbeit am Meditationsprojekt „ReSource“

am Max-Planck-Institut (www.resource-project.org).

Langjährige eigene Achtsamkeitspraxis.

Kursort: Yoga und Klang in 10407 Berlin-Prenzlauer Berg (Bötzowkiez)

Dietrich-Bonhoeffer-Str. 11, www.yoga-klang-berlin.de

Kurstermin: den kommenden Kurs finden Sie unter: www.willi-zeidler.de/mbsr-kurse.html

Kosten: 365 € (Kassenbezuschung als Präventionskurs ist möglich)

Kontakt: info@willi-zeidler.de