

Achtsamkeit

MBSR ist ein systematisches Training in Achtsamkeit von Moment zu Moment. Mit Interesse, Geduld und liebevoller Zuwendung üben Sie sich im direkten Erleben, Erfahren und Erforschen Ihrer Körperempfindungen und Gefühle, Ihrer Geisteszustände und der inneren Bilder und Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen. Dabei kümmern Sie sich nicht so sehr um den Inhalt Ihrer Erfahrungen, sondern nehmen auf direkte, unvoreingenommene Weise die eigentliche Natur Ihres Seins in diesem gegenwärtigen Moment wahr.

Achtsamkeit bringt Sie mit Ihrer innewohnenden Freude, Vitalität und Weisheit in Berührung. Sie beruhigen den Fluss der Gedanken, erlangen Gelassenheit, Klarheit und Einsicht und erlernen einen bewussten und hilfreichen Umgang mit Stress und Belastung. Auf diese Art und Weise können Sie die Richtung und Qualität Ihres Lebens selbstverantwortlich gestalten.

Stress

Stress ist eine komplexe physische und psychische Reaktion, die Sie bei körperlichen und geistigen Herausforderungen handlungsfähig macht. Problematisch wird es, wenn Sie anhaltend angespannt sind und Sie sich diesem Zustand ausgeliefert fühlen, sei es durch familiäre oder berufliche Belastung, durch Krankheit, Schmerzen, Trauer, seelische Konflikte oder auch durch ständige kleine Ärgernisse.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mit MBSR können Sie lernen Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zunächst einfach nur zur Kenntnis zu nehmen. Dadurch eröffnet sich ein erweiterter Raum für neue Möglichkeiten des Denkens und Handelns. Sie können sich von Ihren gewohnheitsmäßigen automatischen Reaktionsmustern im Stress und bei Belastung lösen und können dann auch in solchen schwierigen Situationen in einem guten Kontakt mit sich sein, klare Entscheidungen treffen und der Wirklichkeit mit Offenheit und Akzeptanz begegnen.

Trainingsangebot

Das Training **Stressbewältigung durch Achtsamkeit** (engl. MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction) bietet Ihnen eine effektive Methode im Umgang mit Stress, Emotionen, körperlichen Schmerzen und schwierigen Kommunikationssituationen. MBSR dient der Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen und Beeinträchtigungen. Dieses effektive Anti-Stress-Programm wurde von Prof. Dr. **Jon Kabat-Zinn** 1979 an der Universitätsklinik von Massachusetts in Worcester (USA) entwickelt. Wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung ergänzen das Programm.

Trainingsverlauf

- Unverbindliches Vorgespräch über die Inhalte des MBSR und über Ihre persönlichen Anliegen
- 8 wöchentliche Treffen (zu je 2,5 Stunden)
- Tag der Achtsamkeit (6 Stunden)

Trainingsinhalte

Der Kern des Trainings ist

- die **kontinuierliche Übung** der Achtsamkeit durch Formen der **geleiteten Achtsamkeitsmeditation**
 - Body Scan, Wahrnehmung des Körpers
 - Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem
 - Achtsame Körperhaltungen aus dem Yoga
 - Meditation in Ruhe (Sitzen) und in Bewegung (Gehen)
 - Meditation zu Liebevoller Güte (Metta)
- die **kognitive Auseinandersetzung** mit stressbezogenen Themen in Vorträgen und im Austausch in der Gruppe und
- dem **Transfer** der Inhalte in den privaten und beruflichen Kontext im Alltag.

Übungen für zu Hause

Wesentlicher Bestandteil des Trainings ist das regelmäßige Üben zu Hause. Während der Trainingsdauer sollten Sie deshalb eine tägliche Übungszeit von 40 Minuten einplanen, für die Sie als Unterstützung ein ausführliches Handbuch und 5 CDs mit geleiteten Achtsamkeitsmeditationen erhalten.



Zielgruppe

Das Training eignet sich für alle Menschen, die

- beruflich oder privat Stress fühlen und einen neuen Umgang mit Stress erlernen möchten,
- einen aktiven Beitrag zur Wiedergewinnung und zum Schutz der Gesundheit leisten möchten,
- die eine sinnvolle Ergänzung zu medizinischer und psychotherapeutischer Behandlung suchen (als gezielte Methode ist MBSR sehr wirkungsvoll z.B. bei Angst, Depression oder Burn-out),
- eine Methode zur Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung erlernen möchten,
- die Technik der Meditation außerhalb eines spirituellen Rahmens und innerhalb einer unterstützenden Gruppe erlernen möchten,
- lernen möchten mit sich selbst und Anderen in einer neuen Art und Weise umzugehen.

Das Training ist geeignet für alle Menschen unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung, Beruf und Weltanschauung.