



# Wege der Achtsamkeit

bei Depressionen, Ängsten und Burnout

Achim Kollross

Trainer für MBCT  
(Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy)

Kurse in ER / FÜ / BA



# Wege der Achtsamkeit - Einer dieser Wege ist MBCT

## Was ist MBCT und wofür ist es hilfreich?

MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) – auf Deutsch etwa „Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ – ist ein 8-Wochen-Gruppenprogramm für Menschen, die bereits depressiv erkrankt waren.

Im Kurs lernen Sie durch die Übung der Achtsamkeit neue Fertigkeiten, die Sie vor einem neuen Rückfall schützen können.

MBCT basiert auf dem Achtsamkeitsansatz von Jon Kabat-Zinn (genannt MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction) und verbindet diesen mit Interventionen aus der kognitiven Verhaltenstherapie bei Depressionen.

## Für wen ist ein MBCT-Kurs geeignet?

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die bereits depressive Episoden oder einen Burnout erlebt haben. Darüber hinaus ist er hilfreich bei anderen Erkrankungen, die mit einer erhöhten Grübelneigung einhergehen, z.B. Ängsten oder Zwängen.

Gute Erfahrungen bestehen auch bei Depressions- oder Burnout-Gefährdung.

Während einer akuten depressiven Episode ist die Teilnahme am Kurs nicht sinnvoll.

In einem ausführlichen Einzel- bzw. Vorgespräch bespreche ich mit Ihnen, ob der Kurs für Sie zum momentanen Zeitpunkt passt.

Weitere Informationen zum Ablauf eines MBCT-Kurses und Kurstermine finden Sie auf meiner WeBSITE. Dort können Sie auch ein telefonisches, unverbindliches Vor- bzw. Informationsgespräch buchen.

Fragen Sie bitte Ihre Krankenkasse nach einer Kostenübernahme. Ich unterstütze Sie gerne mit entsprechenden Informationen über MBCT.

