



## Allgemeines über MBSR

Der 8-Wochen-Kurs zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit basiert auf dem von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Mitarbeitern entwickelten **Mindfulness- Based Stress Reduction Programm (MBSR)**. Dieses wird kontinuierlich wissenschaftlich erforscht und weltweit an mehr als 250 Kliniken und Gesundheitseinrichtungen erfolgreich eingesetzt. Als therapiebegleitendes Angebot und zur Prävention trägt es zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit bei.

### *Was ist Achtsamkeit?*

Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand, der durch eine nicht-urteilende Anwesenheit im gegenwärtigen Augenblick und ein lebendiges Erleben des Hier und Jetzt gekennzeichnet ist. Diese Art der Aufmerksamkeitslenkung fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Dabei nutzt man den Atem, um den Geist zu zentrieren.

### *Kursinhalte/ Themen:*

Im Mittelpunkt des Programms stehen formale Achtsamkeitsübungen:

- Schulung von Achtsamkeit in Ruhe und Bewegung
- Achtsames Sitzen, Gehen, einfache Dehn- und Yogaübungen, Body Scan
- Achtsamkeitsübungen im Alltag

Die Übungen werden ergänzt durch Kurzvorträge und Gruppengespräche zu folgenden Themen:

- Umgang mit beruflichem und privatem Stress
- Umgang mit Schmerzen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und belastenden Gedanken (wie Trauer und Depressionen)
- Selbstachtung und Mitgefühl mit sich und mit anderen
- Achtsame Kommunikation

Anhand von Kursmaterialien wie z.B. CDs werden die Übungen regelmäßig zu Hause praktiziert.

Das regelmäßige Üben ist ein wesentliches Element der Schulung der Achtsamkeit und bestimmt die Wirkung der Methode. Um die Programminhalte in den Alltag zu integrieren, wird deshalb die Bereitschaft vorausgesetzt, über die Dauer von 8 Wochen an 6 Tagen die Woche eine Übungszeit von ca. 45 Minuten zu Hause einzuplanen.

### Wirkungen der Achtsamkeitsmeditation:

- Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Wachsendes Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Mehr Energie und Lebensfreude

### Der Kurs ist geeignet für Menschen, die:

- Stress erleben, der aus Arbeit, Familie, Beziehung und Krankheit resultiert
- mit akuten oder chronischen Schmerzen belastet sind
- mit stressbedingten und psychosomatischen Beschwerden wie innere Unruhe, Schlafstörungen, Erschöpfung, Angst, Migräne, Rückenschmerzen etc. belastet sind
- eine Ergänzung zur medizinischen und psychotherapeutischen Behandlung suchen
- im Gesundheits-, Bildungs- oder Sozialwesen tätig sind
- an einer achtsamen Lebensgestaltung interessiert sind

### Ablauf des Acht-Wochen Programms

- Acht Termine, jeweils 2 1/2 Stunden, einmal wöchentlich
- ein Achtsamkeitstag
- individuelles Vorgespräch und/oder Informationsveranstaltung.

Der Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Aktuelle Kurstermine entnehmen Sie bitte meiner Webseite: [www.mbsr-kollross.de](http://www.mbsr-kollross.de)