

Wie erleben Sie Ihr Leben?

Viele Menschen fühlen sich zunehmend überfordert. Häufig wächst das Ausmaß der täglichen Aktivitäten und Herausforderungen. Zeiten der Entspannung und Ruhe werden seltener....

Das führt nicht selten dazu, dass der Angst- und Stresspegel ansteigt und stressbedingte Reaktionen des Körpers und der Psyche nehmen zu.

„Ich laufe wie besinnungslos durch die Gegend.“

„Es ist mir einfach alles zu viel.“

„Ich vergesse so Vieles.“

„Ich habe Angst, das alles nicht mehr zu schaffen.“

...diese und ähnliche Gedanken rasen nicht selten durch den Kopf.

Stress hat viele Gesichter.

Die Palette des Erlebten reicht von reduzierter Lebensqualität bis hin zu körperlichen und seelischen Erkrankungen.

Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)

MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Dieses systematische Übungsprogramm wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn in den 70er Jahren an der Universitätsklinik in Worcester (Massachusetts, USA) entwickelt.

Das Training basiert sowohl auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der westlichen Welt als auch auf Techniken der östlichen Lehren.

Es ist das am umfangreichsten untersuchte Programm zur Achtsamkeitsschulung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen seine Wirksamkeit.

Weitere Informationen hierzu: www.mbsr-verband.org/forschung

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen dessen, was gerade im Moment geschieht. Sie wird begleitet von einer wohlwollenden, offenen Haltung, frei von Beurteilungen und Bewertungen. Mit jedem Moment, in dem wir achtsam sind, wächst unsere Fähigkeit, uns und unsere Umwelt so zu erleben, wie sie gerade sind. Wir kommen in Kontakt mit uns selbst und lernen, den Herausforderungen des Lebens mit Klarheit, Gelassenheit und Akzeptanz zu begegnen.

MBSR richtet sich an Menschen, die...

... sich in beruflichen, privaten oder gesundheitlichen Belastungssituationen befinden

... unter Stresssymptomen wie innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, psychosomatischen Beschwerden, Erschöpfung, akuten oder chronischen Schmerzen leiden

... von akuten oder chronischen Krankheiten betroffen sind oder vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun wollen, z.B. zur Burnout-Prophylaxe

... ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen und an einer achtsamen Lebensführung interessiert sind

Voraussetzungen für die Teilnahme

- ein persönliches Vorgespräch
- die Bereitschaft, täglich zu üben

Kursumfang

Der 8-wöchige MBSR-Kurs beinhaltet

- Ein persönliches Vorgespräch
- Acht Kurseinheiten á 2,5 Stunden
- Ein Achtsamkeitstag (ca. 6 Stunden)
- Ein persönliches Nachgespräch

Für die täglichen Übungen zu Hause erhalten alle Kursteilnehmer

- ein Kurshandbuch
- Audiodateien (BodyScan, angeleitete Sitzmeditation, Anleitung zur achtsamen Körperübungen im Liegen und im Stehen)

Bitte beachten Sie:

Die Praxis der Achtsamkeit ist keine Therapie und ersetzt diese auch nicht. Bei schweren Depressionen, Psychosen, starken Angststörungen und Traumata wird von Meditation abgeraten. Sollten Sie sich in einer psychotherapeutischen Behandlung befinden, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrem Therapeuten.