

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Jon Kabat-Zinn

## ein 8-Wochen Kurs im Februar/März 2014

Die unter der Bezeichnung MBSR bekannt gewordene Methode der „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ wurde Ende der 70er Jahre von dem amerikanischen Arzt Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt. Von zentraler Bedeutung ist dabei die Praxis der Achtsamkeit in Form von Körperwahrnehmung, Yoga und Meditation in Zusammenhang mit Erkenntnissen aus der modernen Stressforschung. Neben den praktischen Übungen werden verschiedene Themen behandelt wie zum Beispiel „Umgang mit Stress“, „Emotionen und schwierigen Situationen“ oder „achtsame Kommunikation“. Inzwischen ist die Wirksamkeit von MBSR in zahlreichen Studien untersucht und nachgewiesen worden und findet als Methode eine immer weitere Verbreitung. Ein wichtiges Ziel ist es, unser reiches Potential für einen gesundheitsförderlicheren Umgang mit Stress, schwierigen Lebensumständen und dem ganz normalen Leben zu erkennen und zu nutzen.

### Achtsamkeit

Bei der Übung der Achtsamkeit geht es darum, ohne zu urteilen und ohne ein bestimmtes Ziel zu verfolgen im gegenwärtigen Moment präsent zu sein. Mit einer offenen und wohlwollenden Haltung uns selbst gegenüber erleben und sehen wir die Dinge so wie sie sind. Dadurch entsteht ein Raum, der uns auf eine sehr direkte Art und Weise immer wieder neu mit dem Leben in all seinen Aspekten in Verbindung bringt. In dieser vorurteilslosen und wachen Geisteshaltung eröffnen sich neue Freiheiten und Möglichkeiten für grundlegende persönliche Veränderungen und eine bewusstere und gesündere Art zu leben.

### Kursinhalte

- Achtsamkeit auf den Körper, Body Scan
- Achtsame Körperarbeit (Yoga)
- Meditation in Ruhe und in Bewegung
- Umgang mit Stress
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Entwicklung neuer Strategien im Umgang mit Stress und schwierigen Lebensumständen
- Achtsame Kommunikation
- Übung und Übertragung des Gelernten in den Alltag

## 8-Wochen Kurs

MBSR wird traditionell als 8-Wochen-Kurs unterrichtet. Dabei treffen sich die Teilnehmer ein Mal in der Woche für 2,5 Stunden um neue Übungen und Themen zu erarbeiten. Für diese acht Wochen sollte man sich darauf einlassen können, ca. 45 Minuten am Tag zu Hause zu üben. Nach dem 6. Termin findet ein "Tag der Achtsamkeit" statt. Der Kurs endet mit einem Ausblick darauf, wie man das Gelernte künftig im Alltag anwenden möchte.

## MBSR ist geeignet

- um eine gesündere Art zu finden, um mit Stress und den alltäglichen Belastungen umzugehen
- um einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit zu leisten
- bei allgemeinen Stresssymptomen und als Burn-out-Profilaxe
- um mit Krankheiten besser umgehen zu können oder auch deren Symptomatik abzumildern (z.B. Schlafstörungen, Depression, Ängste, chronische Schmerzerkrankungen)

## Was

- Ein individuelles Vor- und Nachgespräch
- 8 Termine von jeweils 2,5 Stunden
- Ein "Tag der Achtsamkeit" von ca. 6 Stunden
- 3 CDs mit Übungsanleitungen
- Arbeitsheft

**Wann** ab dem 12. Februar 2014 acht Termine in Folge immer mittwochs um 18:45 Uhr

**Wo** Buschestr. 82, 58089 Hagen, "Yoga am Buschey"

**Kosten** €280,-

## Zu meiner Person

- Studium der deutschen Literatur, Philosophie und Psychologie
- Seit 24 Jahren buddhistische Meditationspraxis
- Lebte 14 Jahre in buddhistischen Zentren in Deutschland und Frankreich
- Ausbildung zum MBSR-Lehrer beim Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung

**Christoph Schröder**

angehender MBSR-Lehrer

[christoph.marfond@gmail.com](mailto:christoph.marfond@gmail.com)

Telefon 02331-61334

Mobil 0172 2112830