

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (mindfulness based stress reduction)



In der Geschäftigkeit des Alltags stehen heute viele vor der Aufgabe, sich beruflich und persönlich durch Zeiten von Aufgabenvielfalt, Termindruck und Veränderungsprozesse zu lotsen. Diese Mischung von Herausforderung oder Anstrengung erfordert eine kontinuierliche Suche nach Strategien im Umgang mit Stress.

Jon Kabat-Zinn, der Begründer von MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) hat ein wissenschaftlich gut evaluiertes und sehr strukturiertes Stressbewältigungsprogramm entwickelt, das die Entwicklung von Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Präsenz stärkt.

Inhalte

An drei Intensivtagen wird das Konzept von MBSR von Jon Kabat-Zinn vermittelt. Dieses Angebot richtet sich an alle, die aus geographischen oder zeitlichen Gründen nicht an wöchentlichen Kursterminen teilnehmen können. Bei dem Kompaktkurs werden die Inhalte des klassischen 8-Wochen-Kurses vermittelt.

Impulsreferate zu den Themen Achtsamkeit, Stress, achtsame Kommunikation, Umgang mit Gefühlen und Gedanken stellen Hintergrundwissen zur Verfügung und vertiefen die Praxiserfahrungen. Die innere Haltung von Freundlichkeit und Wohlwollen wird gestärkt.

Es werden Entspannungs- und Meditationsübungen trainiert: u.a. Body Scan, Sitzmeditation, achtsames Yoga und Gehmeditation. Selbstbeobachtungsaufgaben und die eigene regelmäßige Übungspraxis der TeilnehmerInnen sorgen für die Integration in den Alltag und die Nachhaltigkeit der Wirkungen.

Im Gruppenaustausch werden die Erfahrungen und die daraus entstehenden Fragen reflektiert und damit ein gemeinsames Lernen ermöglicht.

So entwickelt sich eine individuelle Übungspraxis, die auch nach Ende des Kurses selbständig fortgesetzt werden kann.

Wirkungen von MBSR:

- Bessere Aufmerksamkeitslenkung und Präsenz
- Höhere Körperbewusstheit
- Bessere Emotionsregulation und Stressbewältigungskompetenzen
- Metakognitive Awareness
- Strategien im Umgang mit Herausforderungen
- Steigerung des Wohlbefindens und der Resilienz
- Mehr Selbstmitgefühl, freundlichere Haltung zu sich und anderen



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (mindfulness based stress reduction)



Für wen ist das Training geeignet?

MBSR hat sich als Stressbewältigungsverfahren in der Prävention und der Burnout-Prophylaxe bewährt. Das Training unterstützt sowohl Menschen, die ihre Strategien im Umgang mit Stress stärken möchten als auch Menschen, die mit Erschöpfung, Burnout, negativen Selbstgesprächen oder Schmerzen einen neuen Umgang lernen möchten.

Die TeilnehmerInnen müssen über eine psychische Stabilität verfügen und sollten sich nicht in einer Krisensituation befinden. Die Wirksamkeit des Trainings entwickelt sich durch eine einstündige tägliche Übungspraxis an 6 Tagen in der Woche. Die KursteilnehmerInnen bringen die Bereitschaft für das regelmäßige Üben mit.

Kursablauf:

Alle Themen und Übungen eines 8 Wochenkurses werden auf 3 Kompakttreffen à 6 Stunden verteilt. Am 3. Übungstag wird eine Zeit in Stille geübt und der Aufbau einer Übungspraxis nach Kursende angeregt. Es besteht die Möglichkeit zwischen den Gruppentreffen die Trainerin für ein Telefonat oder einen Emailaustausch zu kontaktieren.

Zeiten und Ort:

Samstag: 27. Oktober 2018 10-17 Uhr in Hannover

Samstag: 17. November 2018 10-17 Uhr in Hannover

Samstag: 07. Dezember 2018 10-17 Uhr in Hannover

Interessieren Sie sich für eine Teilnahme?
Leider sind die Termine im Winter bereits ausgebucht! Die Daten für 2019 werden demnächst hier bekannt gegeben.

Material:

Ein umfangreiches Kurshandbuch wird für jede/n TeilnehmerIn zur Verfügung gestellt; zum Herunterladen werden alle Audiodateien mit den Meditationen des Kurses in MP3 Format für die TeilnehmerInnen zur Verfügung gestellt (in Studioqualität).

Trainerin Ulrike Juchmann:



Diplompsychologin, Psychologische Psychotherapeutin, MBCT und MBSR Trainerin, Verhaltenstherapeutin, Systemische Therapeutin. Lehrerin im Resource Projekt des Max Planck Instituts Leipzig. Eigene Praxis für Therapie, Coaching, achtsame Selbstführung und betriebliches Gesundheitsmanagement. Ich leite MBSR und MBCT Kurse und Seminare in Kliniken und anderen Unternehmen und führe MBSR als Einzeltraining für Führungskräfte durch.

