Maria Köhne
Psychologische Gesundheitsförderung

MBSR 8 Wochenkurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR 8 Wochenkurs

- **Einführungsabend am Montag, 15.08.2022 von 19:00 - 20:30 Uhr**
- **Ab 29.08.2022 acht fortlaufende Kursabende montags von 19:00 - 21:30 Uhr**
- **Letzter Kursabend am 31.10.2022**
- **Vertiefender Achtsamkeitstag am Sonntag 23.10.2022 von 10:00 - 17:00 Uhr**
- **Kursort: Meschede, Walburgastr.29**
- **Kursleitung: Dipl.-Psych. Maria Köhne, MBSR-Lehrerin, www.maria-koehne.de**
- **Kursgebühr: 385 €**

Der Kurs ist zertifiziert als Präventionsangebot zur Stressbewältigung und kann von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst werden.

Anmeldung: 0171 1745403 oder **info@maria-koehne.de**

Der **MBSR-8-Wochen-Kurs** ist ein **Präventionsprogramm zur Stressbewältigung** von **Professor Dr. Jon Kabat-Zinn.** Er umfasst einen Einführungsabend mit der Möglichkeit zu einem kurzen persönlichen Gespräch, 8 Kurs-Abende mit jeweils 2,5 Stunden Dauer und einen Tag der Achtsamkeit.

MBSR ist die Abkürzung für **Mindfulness Based Stress Reduction** und wird im deutschsprachigen Raum übersetzt mit **„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.**

In einer sich immer mehr beschleunigenden (Arbeits-)Welt verbunden mit einer ständig wachsenden Flut an Informationen, permanenter Geschäftigkeit und Erreichbarkeit eröffnet das Konzept der Achtsamkeit Chancen zur Stärkung von Gelassenheit, Gesundheit und Vitalität.

"*Achtsamkeit beinhaltet auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.*" Jon Kabat-Zinn - Molekularbiologe, Begründer der Stress Reduction Clinic, Massachusetts USA, entwickelte das Programm "Mindfulness-Based-Stress-Reduction" MBSR

Die Praxis der Achtsamkeit hat ihre Wurzeln in der östlichen Philosophie und wird im MBSR weltanschaulich neutral vermittelt und mit Erkenntnissen der kognitiven Psychologie verbunden. Im Umgang mit Stress bietet ein Verankern im gegenwärtigen Augenblick die Chance, Körperempfindungen zu beruhigen und sich über Gedanken und Gefühle bewusst zu werden. Dabei werden auch unangenehme Empfindungen in die Achtsamkeit integriert. Sie werden nicht vermieden, sondern interessiert zur Kenntnis genommen und erforscht. Blockierende Muster verlieren in der Beobachtung ihre Bedrohung, so dass innere Distanz und Gleichgewicht gestärkt werden und kompetentes Handeln unterstützt wird. Phasen tiefer innerer Ruhe und Entspannung können gefördert und erlebt werden.

Zum Ablauf des MBSR-8-Wochenkurs:

Im Rahmen des Informationsabends am 15. August 2022 können Sie sich über den genauen Kursablauf informieren, offene Fragen klären und dann entscheiden, ob die Teilnahme für Sie gerade sinnvoll und hilfreich ist. Es besteht bei Bedarf auch die Möglichkeit zu einem kurzen persönlichen Gespräch. Ebenso erfolgt an diesem Abend die genaue Terminabsprache für die Kursdurchführung.

Im Laufe der 8 wöchentlichen Kursabende werden verschiedene Meditationsübungen vermittelt und gemeinsam praktiziert: der Body-Scan, achtsame sanfte Yogaübungen, Sitzmeditation und Gehmeditation. Zu den Übungen erhalten Sie jeweils eine Audioanleitung im MP3-Format, mit der Sie zu Hause weiter üben können.

Neben diesen formellen Übungen erhalten Sie fortlaufend Anregungen für eine informelle Praxis, d.h. Sie lernen die Haltung der Achtsamkeit in Ihren Alltag zu integrieren, z.B. beim Ausführen täglicher Routinetätigkeiten, in der Kommunikation oder im Umgang mit eigenen Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmungen.

Jede Kurseinheit hat außerdem ein Schwerpunkt-Thema, das durch Übungen, Impulse, Austausch und Reflexion erforscht und in Verbindung mit den Erfahrungen des täglichen Lebens gebracht wird: zum Beispiel die Natur unserer Wahrnehmung, die Entstehung von Stress, Stressauslöser und Stressverstärker, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge und Selbstverantwortung.

Am Tag der Achtsamkeit können die verschiedenen Meditationsübungen unter Anleitung gemeinsam intensiv und mit Ruhe praktiziert werden. Ein Teil der Zeit wird im Schweigen verbracht.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist als zertifiziertes Präventionsprogramm zur Stressbewältigung anerkannt.

Entscheidungshilfen für eine Teilnahme am MBSR-8-Wochen-Kurs:

Für eine Teilnahme am MBSR-8-Wochen-Kurs ist keinerlei Vorerfahrung notwendig. **Für die Wirksamkeit der Achtsamkeitspraxis ist es jedoch wichtig, sich während der Kursdauer täglich Zeit zu nehmen für die Durchführung der jeweiligen Übungen.**

MBSR-8-Wochenkurse werden seit über 40 Jahren mittlerweile weltweit durchgeführt. Die Wirkung ist gut erforscht. Bei regelmäßiger Praxis der verschiedenen Meditationsübungen berichten Teilnehmer z.B. über:

- mehr Energie und Lebensfreude,
- eine verbesserte Aufmerksamkeitssteuerung,
- mehr Kompetenz im Umgang mit kurz- und langfristigen Stresssituationen,
- eine erhöhte Entspannungsfähigkeit,
- die Entwicklung eines bewussteren Umgangs mit Gedanken und Emotionen,
- mehr Kreativität und Perspektivwechsel zur Unterstützung von Problemlösungen,
- eine Stärkung der Präsenz in der Verbindung mit sich selbst und anderen,
- eine verbesserte Selbstfürsorge und Abgrenzungsfähigkeit,
- eine anhaltende Verbesserung der Lebensqualität im Kontext verschiedener körperlicher und psychischer Beschwerden.

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie

- Stress im privaten oder beruflichen Bereich erleben.
- nach Wegen suchen, im permanenten Kopfkino Ihre Gedanken abzuschalten.
- den Wunsch spüren, sich zu entwickeln und etwas in Ihrem Leben zu verändern.
- Ihren Alltag entschleunigen und Ihre eigene Präsenz stärken möchten.
- interessiert sind, Meditationsübungen kennenzulernen und auszuprobieren.
- eine stärkende Ergänzung zu einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung wünschen z.B. bei Migräne, Schlafstörungen, Verspannungen, Herz-Kreislauferkrankungen, Ängsten, depressiven Verstimmungen oder Burnout-Symptomen.
- mit Menschen arbeiten z.B. in beratenden, medizinischen, sozialen, pflegerischen, unterrichtenden oder dienstleistenden Berufen.

Aktuelles & Organisatorisches

In den letzten zwei Jahren haben wir neben den bekannten Herausforderungen unseres Alltags auch vielfältige Faktoren psychischer Belastung im Kontext der Corona-Pandemie erlebt: Kontaktbeschränkungen, Abstandsregeln, Mundschutz, vermehrte digitale Kommunikation oder Arbeit im Home-Office sind wichtige Schutzmaßnahmen. Sie verändern aber auch unsere Bewertungen von Anforderungen und können zu Stressreaktionen führen. Dazu kommen mentale Herausforderungen durch ständig wechselnde und überwiegend negative Nachrichten und damit einhergehende Unsicherheiten und Ängste. Eingeschränkt ist seit Monaten auch das Bedürfnis nach sicherer Kontrolle und Planbarkeit, um zielorientiert und gestaltungsfähig handeln zu können. Stattdessen befinden wir uns oftmals in einem Raum des Nichtwissens, in dem es gilt, bestmöglich zu navigieren. Unterstützend ist der Blick auf Ressourcen und Schutzfaktoren, die sich bewusst trainieren lassen - gerade auch für den Umgang mit unserer momentanen Situation.

Der MBSR-8-Wochenkurs bietet in der Verbindung von praktischen Übungen und mentaler Reflexion wirkungsvolle Möglichkeiten, die psychische Widerstandskraft zu stärken. Regelmäßig im Alltag praktiziert unterstützt Achtsamkeit ausgleichende Gegenpole zur Beanspruchung durch Stress: Innehalten, Stille und Entschleunigung. Eine Haltung von freundlicher Akzeptanz und Selbstfürsorge wird gefördert. Innere Ruhe und Entspannung stärken die Vitalität und damit die persönliche Regenerationsfähigkeit.

Kursleitung: Dipl.-Psychologin Maria Köhne, MBSR-Lehrerin, Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)

Kursort: Praxis psychologische Gesundheitsförderung, Walburgastr.29, 59872 Meschede

Kurszeiten: ab 29.08.2022, 19.00 – 21.30 Uhr, danach sieben Folgetermine jeweils Montagabend, kein Kursabend am 03.10.2022 und am 24.10.2022. Kursende am 31.10.2022, Tag der Achtsamkeit am Sonntag 23.10.2022, 10.00 – 17.00 Uhr

Kursgebühr: 385 Euro inkl. Kursmaterialien und MP3-Download und/oder CD's mit Übungsanleitungen / Der Kurs ist nach §20 SGB V als Präventionsangebot zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. / Nach Absprache ist Ratenzahlung möglich. / Bitte sprechen Sie mich an auf Möglichkeiten einer reduzierten Kursgebühr z.B. bei Ausbildung, Studium oder Arbeitslosigkeit.

Anmeldung und Information: bis zum 15.08.2022 unter info@maria-koehne.de oder telefonisch: 0171-1745403

Eine Geschichte aus dem Zen

Ein Mann wurde einmal gefragt,
warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen
immer so glücklich sein könne.

Er sagte: "Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich ..."

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:
"Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"

Er sagte wiederum: "Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich ... "

Wieder sagten die Leute:
Aber das tun wir doch auch!"

Er aber sagte zu ihnen: "Nein -
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann geht ihr schon,
wenn ihr geht, dann seid ihr schon am Ziel."

© 2022 Maria Köhne.

MBSR-8-Wochenkurs

Veröffentlichung:
April 2022

Autorin und Herausgeberin:
Maria Köhne www.maria-koehne.de

Bildnachweis:
Maria Köhne / S.5 https://stock.adobe.com/de/images/water-drop-isolated/104809425?prev_url=detail