

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

## Der klassische MBSR-8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

*„Die beste Voraussetzung für eine gute Gesundheit ist ein ruhiger und ausgeglichener Geist.“*

Dalai Lama

*Haben Sie das Gefühl, dass es mit ihrem Leben nicht mehr so weiter gehen kann, dass sie in Arbeit ertrinken und ihr Leben nur noch aus Stress und Hektik besteht?*

Wer sich für einen MBSR-8-Wochen-Kurs interessiert, bekommt in der Regel einen Kurs angeboten, der aus acht Treffen und einem Tag der Achtsamkeit in Stille besteht. Die Treffen finden in der Regel einmal wöchentlich für zweieinhalb Stunden statt. Zusätzlich wird ein Achtsamkeitstag angeboten, der meist nach der 6. Kurswoche erfolgt und in der Regel ca. sieben Stunden dauert. An diesem Achtsamkeitstag im Schweigen werden alle Übungen noch einmal wiederholt und praktiziert. Die Teilnehmer sollten allerdings jeden Tag ca. 45 Minuten tägliche Praxiszeit für die Meditationsübungen fest in ihrem Terminkalender einplanen, damit sich die heilsame Wirkung der Achtsamkeit auf Wohlbefinden und Gesundheit entfalten kann.

**Kursinhalte:** Das MBSR-Achtsamkeitstraining beinhaltet Sitzmeditationen, Körpermeditationen wie Bodyscan, sanfte Yogaübungen, Vorträge über Stressmechanismen, Übungen zur achtsamen Kommunikation, Gruppengespräche und praktische Übungen, um die Achtsamkeit erfolgreich in den Alltag zu integrieren.

### *Entspannter, ruhiger gelassener*

**Kursziel** ist es, Wege aus privatem und beruflichem Stress zu finden, die durch eine ganzheitliche Achtsamkeitsschulung von Körper und Geist erfolgen. Unter kompetenter und sehr einfühlsamer Anleitung erlernen Sie in meinen Kursen, wie Sie Ihren Alltag wieder entspannter, ruhiger, bewusster und kreativer gestalten können. Weitere Kursziele bestehen darin, durch Geistestraining und Meditation aus dem Grübelkarussell und dem Autopiloten auszusteigen. Sie erfahren, wie Sie langfristig Ihren Alltag entschleunigen, alte negative Gewohnheitsmuster und Emotionen ablegen, und ... statt fremdbestimmt und unbewusst zu agieren, wieder über das eigene Leben zu bestimmen und neue Lebensfreude und Zufriedenheit zu erlangen, selbst wenn die Lebensumstände nicht ideal sind.

**Achtsamkeitstraining ist für alle Menschen geeignet**, die unter Stress, Burnout-Symptomen, Erschöpfung, Schlafstörungen, Ängsten, depressiven Verstimmungen, psychischen Problemen, Schmerzen, Nervosität oder Unruhe leiden oder Achtsamkeit einfach in ihr Leben integrieren wollen. Das Training ist allerdings kein Ersatz für Psychotherapie.

Die MBSR-8-Wochen-Kurse nach Jon Kabat-Zinn werden von der Schulmedizin und den Krankenkassen anerkannt. Achtsamkeit ist heute die am meisten erforschte Meditationsform. Die positive und heilsame Wirkung der MBSR-Achtsamkeitspraxis auf das Immunsystem und das psychische Wohlbefinden nach nur 8 Wochen wird

von der Gehirnforschung in zahlreichen Studien nachweislich wissenschaftlich belegt.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung und ein Kennenlernen! ☺

*Michaela Doepke, zertifizierte MBSR-Lehrerin*

*Feedback einer meiner Teilnehmerinnen nach Kursende:  
„Angst hat bei mir keine Chance mehr.“*

### **Forschung zum Thema Achtsamkeit**

Aktuelle Forschungsergebnisse und Studien: u.a. [www.nmr.mgh.harvard.edu/~britta/](http://www.nmr.mgh.harvard.edu/~britta/);  
[www.medmed.uniklinik-freiburg.de](http://www.medmed.uniklinik-freiburg.de); [www.umassmed.edu/cfm/index.aspx](http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx)

### **Weiterführende Informationen zu MBSR**

u. a. [www.mbsr-deutschland.de](http://www.mbsr-deutschland.de); [www.arbor-seminare.de/](http://www.arbor-seminare.de/)

### **Aktuelle Kurse**

Meine aktuellen MBSR-Kurse finden Sie auf der Seite [Kurse](#)

Weitere Kurse: [www.center-for-mindfulness.de](http://www.center-for-mindfulness.de);

[www.mbsr-kurse-muenchen.de](http://www.mbsr-kurse-muenchen.de); [www.mbsr-deutschland.de](http://www.mbsr-deutschland.de); [www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

\*

## **WARUM ACHTSAMKEIT BOOMT**

### **Die heilsame Kraft der Achtsamkeit**

*„Achtsam zu sein bedeutet, hier zu sein, vollkommen gegenwärtig, vollkommen lebendig, unbelastet von Gedanken an Vergangenes oder Zukünftiges, an unsere Sorgen und Projekte. Nur wenn wir innehalten, begegnen wir dem Leben.“*

Thich Nhat Hanh, Zur Ruhe finden, Herder Verlag

Achtsamkeit liegt im Trend. In den USA spricht man bereits von einer Achtsamkeitsrevolution. Auch in Europa hat Achtsamkeit ihren Weg in Wissenschaft, Therapie, Pädagogik und Wirtschaft gefunden.

Ursprünglich entstammt die Achtsamkeit der Lehre des Buddhismus und ist über 2500 Jahre alt. Das Pali-Wort für Achtsamkeit ist *sati*. Es bedeutet „Aufmerksamkeit“ oder „Gewahrsein des jetzigen Momentes, ohne ihn zu werten“, aber auch „sich erinnern, was heilsam ist.“ Achtsamkeit hat also immer auch eine ethische Komponente der liebevollen Fürsorge, mir und anderen nicht zu schaden und heilsam zu wirken. Achtsamkeit ist für mich daher keine Technik, sondern eine Geisteshaltung, die sich nicht nur auf mich, sondern auch auf das mitfühlende und verantwortungsbewusste Verhalten gegenüber der Mit- und Umwelt bezieht.

Der Molekularbiologe und Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn hatte die Achtsamkeit in den 70-er Jahren zunächst von ihrem spirituellen Mantel entkleidet, um sie zur Genesung seiner Schmerzpatienten einzusetzen. Er entwickelte mit dem standardisierten Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (*MBSR-Minfulness-Based Stress Reduction*) ein Erfolgsmodell, das heute unabhängig von Religion allen Menschen zugute kommt.

### **Wege aus dem Stress durch MBSR-Kurse**

Im Gesundheitswesen und Unternehmen werden MBSR-Kurse seither weltweit zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe eingesetzt. Gestützt auf die Ergebnisse aus der Gehirnforschung entdeckt eine gestresste Gesellschaft, deren Menschen teilweise den Kontakt zu sich und der Welt verloren haben, die heilende Kraft der Achtsamkeit.

*Michaela Doepke*