

„Stress“-Bewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn



LEBENS
PRAXIS

MBSR: Leben mit „Stress“

Viele herausfordernde Aspekte des Lebens verursachen uns „Stress“ und werfen die Frage auf, wie wir damit umgehen können. Wie können wir in einer oft sehr fordernden Arbeitswelt bestehen, ohne Schaden zu nehmen?

Partner, Familie, Freunde, unsere Vernetzungen in der Welt haben ebenfalls Erwartungen an uns, die zu Stress werden können. Oft wird mit „Stress“ nur der Stress in der Arbeitswelt assoziiert, obwohl vieles mehr zu Stress führen kann: Jeder hat seine speziellen oft Angst machenden Herausforderungen. Davon abgesehen: Wo bleiben unsere eigenen Bedürfnisse inmitten all dieser stressigen Anforderungen?



Was tun? MBSR gibt eine eher unerwartete Antwort: Lass Dich auf Deine Erfahrung ein, so gut Du kannst. Wende Dich dem Leben und Dir selbst bewusst hier und jetzt zu!

In der Achtsamkeitspraxis untersuchen wir die unmittelbare Erfahrung des gegenwärtigen Moments und unsere Reaktion. So lernen wir die eigenen Verhaltensweisen besser kennen und nehmen wieder mehr wahr, was uns wichtig ist. Wir üben, das Leben anzunehmen, wie es ist und auch uns selbst anzunehmen, wie wir sind.

Mit Achtsamkeit lässt sich „Stress“ besser bewältigen, gleichzeitig öffnen wir uns wieder mehr für ein bewussteres Erleben des Lebens.

Praxis

MBSR stellt die praktische Erfahrung in den Mittelpunkt. Body-Scan, achtsames (sanftes) Yoga oder Gehmeditation unterstützen dabei, bewusster für unsere körperliche Erfahrung und die unmittelbare Erfahrung im Moment zu werden. Sitzmeditation und Atemmeditation vertiefen eine bewusste, annehmende und nicht wertende Haltung.

Für Reichtum und Fülle der Lebenserfahrung kann uns gelegentliches achtsames Essen öffnen. Achtsam entdecken wir auch unsere eigenen Denk- und Reaktionsgewohnheiten. Die Übungsmöglichkeiten, auch im Alltag, sind vielfältig.



MBSR in Forschung und Therapie

Der gesundheitsfördernde Effekt von MBSR ist durch wissenschaftliche Untersuchungen gut belegt. Nicht nur das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität, auch psychosomatische Beschwerden und Schmerzen können sich verbessern. Es wurden messbare positive Veränderungen in bestimmten Hirnarealen oder bei der Immunabwehr gefunden.

Achtsamkeitsübungen sind auch ein gerne genutztes therapeutisches Mittel, z. B. bei Burnout oder als Rückfallprophylaxe bei Depressionen (MBCT-Programm). Ausgehend von MBSR haben sich viele achtsamkeitsbasierte Anwendungen entwickelt. Achtsamkeit ist heute Inhalt einer regen Forschung.



Unserem Leben begegnen

Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte Programm der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein 8-wöchiger Kurs, in dem es um eine für viele Menschen neue Art und Weise geht, dem Leben und seinen Herausforderungen („Stress“) zu begegnen.

Der Kurs

Ein MBSR-Kurs beinhaltet 8 Kurseinheiten mit je 2,5 Stunden pro Woche. Ebenfalls zum Programm gehört ein „Tag der Achtsamkeit“ an einem Samstag, d. h. eine Übungseinheit mit ca. 6 Stunden. Sie erhalten ein Vor- und ein Nachgespräch, 2 Übungs-CD's und schriftliche Kursmaterialien.

Infos zu Terminen und Kosten finden Sie auf dem eingelegten Beiblatt oder unter www.lebenspraxis.com

Ich freue mich auf Ihren Anruf!
Telefon 0761 84828



Ihr MBSR-Lehrer

Rigobert Hofmann

Ausgebildet bei Arbor Seminare gGmbH
Langjähriger Krankenpfleger. Heilpraktiker.
40 Jahre Meditationspraxis.

Mehr zur Person auf
www.lebenspraxis.com



Kontakt 0761 84828
mail@lebenspraxis.com
www.lebenspraxis.com

