Stressreduktion durch Achtsamkeit

Der MBSR© 8-Wochen-Kurs mit Beate Schaeidt

MBSR (engl.: Mindfulness Based Stress Reduction)

Dieses systemische und hoch effektive Anti-Stress-Programm wurde in den 1970er Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Ma (USA) entwickelt.
Es ist ein Trainingsprogramm für unseren Geist und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. Damit wird eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft.
Wissenschaftlich fundierte Ansätze aus der Gehirnforschung und Stressforschung ergänzen das Programm.

Dieser 8-Wochen-MBSR-Kurs bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen und schwierigen Kommunikationssituationen.
Die Wirksamkeit für eine ganze Reihe von körperlichen und psychischen Faktoren ist sehr gut untersucht und vielfach bestätigt.

Sie können Einfluss nehmen auf Ihren eigenen körperlichen Zustand, Ihre Emotionen und Gedanken.
Es sinken meist der Blutdruck und die Erregung des vegetativen Nervensystems, es stellen sich eine größere Gelassenheit ein und eine Beruhigung von Körper und Geist.

Zahlreiche internationale Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR.
Die Untersuchungen reichen von dem Umgang mit unterschiedlichen Formen von chronischen Schmerzen und körperlichen Leiden, über Wirkungen bei psychischen Leiden bis zur Wirkung auf Kinder in Kindergärten und Schulen, sowie Effekte für Mitarbeiter in Unternehmen im Umgang mit Stress, Belastungen oder Konflikten.

Eine Wirkung der Achtsamkeitsübungen ist gut nachgewiesen für:
1. die Steigerung der Aufmerksamkeitsregulation
2. die Vertiefung des Körper-Gewahrseins und damit eine Verbesserung des eigenen gesundheitsfördernden Verhaltens
3. die Wahrnehmung der Gedanken und Grübeleien und gleichzeitig ein besserer Umgang damit, sowie die präventive Wirkung u.a. für Depressionen
4. die Veränderung im Umgang mit Gefühlen, insbesondere mit belastenden Gefühlen
5. eine gesteigerte körperliche Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft (Resilienz)

MBSR ist geeignet für alle Menschen die nach effektiven Möglichkeiten der Stressbewältigung in ihrem täglichen Leben suchen.

Quelle: MBSR Verband.de

Der Kurs gliedert sich in praxisorientierte Seminareinheiten und selbstständiges Üben zuhause.

Übungsabende in der Gruppe: acht Termine, jeweils mittwochs von 18:30 – 21:00 Uhr, sowie ein Achtsamkeitstag am Samstag, 12. November 2022 von 9:30– 16:00 Uhr.

Start: am 05. Oktober 2022
in den Seminarräumen von rondo, 54293 Trier, Mechtelstrasse 12
https://www.coaching-in-trier.de
Tel.: 00 49 651 300737

Daten :
Jeweils mittwochs von 18:30 – 21:00 Uhr
Termine: 05.10.22 / 12.10.22 / 19.10.22 / 26.10.22 / 02.11.22 / 09.11.22 / 16.11.22 / 23.11.22
Achtsamer Tag: Samstag, 12.11.22, von 09:30 – 16:00 Uhr

Kosten
395,- Euro incl. Vor- und Nachgespräch, Kurshandbuch, Achtsamkeitsanleitungen (CD oder MP3)

Der MBSR-8-Wochen-Kurs wird geleitet von Beate Schaeidt, (MBSR-Trainerin in Ausbildung), Personaltrainerin, Coach seit 25 Jahren, NLP-Lehrtrainerin, wingwave-Coach-Lehrtrainerin, Yogalehrerin.

Vor Kursbeginn findet ein telefonisches Kennenlerngespräch statt

MBSR basiert auf einem intensiven Training von Achtsamkeitsmeditation und achtsamem Körperübungen. Der von Jon Kabat-Zinn Ph.D. ursprünglich entwickelte Kurs ist Ausdruck dieses Kernprinzips.

Das Programm, das an der Mindfulness-Based Stress Reduction Clinic der University of Massachusetts Medical School kontinuierlich weiterentwickelt wird, soll Teilnehmende eines MBSR-Kurses darin schulen, WIE sie lernen können, Achtsamkeit zu praktizieren, in ihr Leben zu integrieren und im Alltag anzuwenden. Hauptziel des MBSR-Kurses ist es, Menschen, die mit vielfältigen Herausforderungen durch körperliche und psychische Erkrankungen und die allgemein menschlichen Anforderungen und Stressoren des Lebens konfrontiert sind, einen strukturierten Weg anzubieten, um Leiden zu mindern und Wohlergehen zu steigern.

Das Erkennen eines uns innewohnenden und immer gegenwärtigen Gewahrseins ist die Basis für die Entwicklung eines positiven Gesundheitsverhaltens, psychischer und emotionaler Resilienz sowie eines allumfassenden Wohlbefindens, das wirksam kultiviert werden kann und über die gesamte Spanne des Erwachsenenlebens verlässlich und präsent ist.

Kurseinheit 1 am 05.10.2022
Die Achtsamkeit – Kennenlernen und entdecken

„Du hast eine Verabredung mit Deinem Leben.
Und diese Verabredung findet im gegenwärtigen Augenblick statt.
Wenn du ihn verpasst, verpasst du deine Verabredung mit dem Leben.
Das ist einfach, das ist klar“
Thich Nhat Hanh

Themen:

- Aufmerksam sein und Gewahrsein der Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen im gegenwärtigen Augenblick
- Die Grundlagen von Achtsamkeit
- Achtsame Bewegungen im Stehen
- Achtsamkeit auf den Atem
- Der Body Scan

Kurseinheit 2 am 12.10.2022
Achtsamkeit im Alltag

„Ich mach mir die Welt wie sie mir gefällt“
Pippi Langstrumpf

„Wir müssen nur bereit sein, dem Augenblick Beachtung zu schenken und uns klar machen, dass wir allein in ihm unser Leben leben.“
Jon Kabat Zinn

Themen:

- Die Rolle unserer Wahrnehmung und Muster bei der Bewertung von Stress
- Wie entsteht Stress in unserem Gehirn ?
- Unsere positive Entwicklung zu gesundheitsstärkenden Verhaltensweisen
- Die „kurze“ Sitzmeditationen
- Achtsamkeit im Alltag.

Kurseinheit 3 am 19.10.2022
Achtsamkeit - Im Körper zu Hause sein

„Das einzig beständige ist der Wandel“
I Ging

Themen:

- Die Achtsame Sitzmeditation
- Die Gehmeditation und der Focus auf den Atem
- Unsere Wahrnehmung der Sinne
- Zuhause im Körper sein (somatische/körperliche Erfahrungen)
- Freundlichkeit und Sanftheit gegenüber dem Selbst
- Die Freude und Kraft der Gegenwärtigkeit
- Reflexion angenehmer Erlebnisse / Dankbarkeit
- Achtsamkeit bei Routineaktivitäten

Kurseinheit 4 am 26.10.2022
Achtsamkeit – Herausforderungen bewusst wahrnehmen und erleben

„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, nur lernen auf Ihnen zu reiten„
Jon Kabat Zinn

Themen:

- Entwicklung von Konzentration und der Fähigkeit die Aufmerksamkeit zu trainieren
- Die systematische Ausdehnung des Feldes des Gewahrseins
- Wie Konditionierung und Wahrnehmung unsere Erfahrungen prägen
- Möglichkeiten zum Umgang mit äußeren oder inneren Ereignissen
- Aufmerksamkeit als Selbstregulations- und Bewältigungsstrategie

Kurseinheit 5 am 02.11.2022
Achtsamer Umgang mit herausfordernden Situationen

„ Nicht die Dinge sind positiv oder negativ,
sondern unsere Einstellung“
Epiktet, griechischer Philosoph

Themen:

- Achtsam situative und bewusste Entscheidungen treffen
- Die Fähigkeit der bewussten Aktion statt Reaktion weiterentwickeln
- Gewohnheitsmuster unterbrechen
- Stressresistenz, Bewältigungsstrategien, Resilienz
- Freundliche Aufmerksamkeit, ohne Veränderungs-Wollen
- Was lasse ich los ? (Bewerten oder Wahrnehmen)
- Jeden Moment als einen Neuanfang betrachten / der Anfängergeist

Kurseinheit 6 am 09.11.2022
Achtsamkeit – Kommunikation

„Wahrnehmung ist Wahrmachung“
Paul Watzlawik

Themen:

- Unser Gewahrsein und unsere inneren Einstellungen und Verhaltensweisen, die Stressresistenz bzw. Resilienz fördern.
- Gefühle kennen und benennen / Gefühle klar ausdrücken
- Ein größeres Bewusstsein für zwischenmenschliche Kommunikationsmuster entwickeln
- In Beziehungen bewusst und ausgeglichen bleiben
- Umgehen mit Erwartungen anderer
- Gewohnheiten erkennen und sich ändern lassen durch die Achtsamkeitspraxis

Seminartag am Samstag, 12.11.2022
Tag der Achtsamkeit: Ein Tag der Stille

„Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden“
Friedrich Wilhelm Nietzsche

Thema:
Üben, von Moment zu Moment präsent und offen für jede Erfahrung zu sein, ob wir sie als angenehm, unangenehm oder neutral bewerten, als eine Gelegenheit, achtsames Gewahrsein zu praktizieren.
Der Tag wird begleitet durch achtsame Meditationen in der Stille.

Kurseinheit 7 am 16.11.2022
Achtsamkeit - im Hier und Jetzt, Reflexion meines Alltags

„ Möge ich die Gelassenheit haben, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut , Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden „

Themen:
- Wege zur Disziplin und der Flexibilität für eine persönliche tägliche Achtsamkeitspraxis
- "Was ist jetzt / heute angesagt ?"
- "Was brauche ich jetzt, um gut für mich zu sorgen ?"
- Die Achtsamkeitspraxis noch mehr und individueller in den Alltag integrieren
- Absichtsvoll über meine Entscheidungen bzgl. Lebensstil reflektieren
- Hilfreiche und Nährende Situationen im täglichen Leben

Kurseinheit 8 am 23.11.2022
Achtsamkeit in die Zukunft, Rückblick und Ausblick

„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind nur Kleinigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder“
Henry David Thoreau

Themen:
- Strategien für die tägliche Praxis um Achtsamkeit zu praktizieren
- Würdigung der persönlichen Erfahrungen im Kurs
- "Meine kurz- und mittelfristigen Ziele und mein Erfolgsmodell"
- Umgehen und Strategien mit möglichen Hindernissen