

KURSINFORMATIONEN

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) 21. Jänner – 11. März 2021

Online



INHALTLICHES

Das Kursformat

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (mindfulness-based stress reduction, MBSR) ist eine wissenschaftlich fundiertes Kursformat zum Erwerb einer nachhaltigen formellen und informellen Achtsamkeitspraxis zur Entwicklung heilsamer Handlungsweisen inmitten von psychischer und emotionaler Belastung. Es wurde um 1979 von dem amerikanischen Mikrobiologen und Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn entwickelt, und findet heutzutage über das [Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society](#) weltweite Verbreitung. Weitere Informationen zu MBSR findest du auf der Webseite der [MBSR-MBCT Vereinigung Österreich](#) und dem [MBSR-MBCT Verband Deutschland](#).

Kursinhalte

- Kursteil 1: Achtsamkeit
- Kursteil 2: Wahrnehmung
- Kursteil 3: Körpergewahrsein
- Kursteil 4: Stress und Stressphysiologie
- Kursteil 5: Der Umgang mit Stress und schwierigen Gefühlen
- Kursteil 6: Achtsame Kommunikation
- Kursteil 7: Selbstfürsorge
- Kursteil 8: Achtsamkeit im Leben verankern

Kursumfang

- Acht zweieinhalbstündige Kurseinheiten und ein ganztägiges Retreat
- Formelle und informelle Übungen zum Entfalten von Achtsamkeit
- Supervidierter Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Angeleitete Übungen als MP3s
- Handout mit begleitendem Material
- Gedichte zum Thema Achtsamkeit
- Wöchentliche E-Mailzusammenfassungen der Kurseinheiten mit weiterführenden Links
- Eine achtwöchige Praxisgemeinschaft in einer Atmosphäre liebevoller, verbundener Präsenz

Theorie und Praxis

Der Kurs vermittelt die theoretischen Grundlagen zur Psychologie und Physiologie von Stress und dem Umgang mit schwierigen Gefühlen, Schmerz und Belastungen. Teilnehmer erlernen eine ganze Reihe von praktischen Achtsamkeitsübungen im Sitzen, im Liegen und im Gehen sowie sanfte achtsame Körperübungen, achtsame Kommunikation und die Übung von Achtsamkeit im Alltag. Theoretische wie praktische Unterstützung gibt es auch beim Umsetzen der Kursinhalte in den Alltag.

Zwischen den Kurseinheiten

Anhand der Kursunterlagen und mit Hilfe der angeleiteten Übungen (CD/MP3) gilt es, Achtsamkeit im Alltag zu stärken. Familie, Beziehungen, Arbeit aber auch die Freizeit bieten uns wichtige Möglichkeit zum heilsamen Umgang mit Stress und Emotionen. Die formelle Übungspraxis, für die täglich 45 Minuten vorgesehen sein sollten, unterstützt diese Entwicklung von Achtsamkeit. Die MBSR-Kursabende bieten Möglichkeiten, über die Erfahrungen und Schwierigkeiten, die dabei auftauchen, zu sprechen und einen hilfreichen Umgang damit zu entwickeln.

Gesundheitliche Effekte

Klinischen Studien zufolge hat sich MBSR bei der Behandlung folgender Gesundheitsprobleme nachweislich günstig ausgewirkt:

- Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen
- Leistungsabfall und chronische Müdigkeit; Burn-out
- Schmerzzustände des Bewegungsapparates
- Hoher Blutdruck und chronische Herzerkrankungen
- Schlafstörungen und sexuelle Funktionsstörungen
- Angst- und Panikerkrankungen
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Chronische Erkrankungen
- Beruflicher und familiärer Stress
- Existenz- und Versagensängste

Five Facet Mindfulness Questionnaire

Ein englischer Fragebogen zur Evaluierung von Achtsamkeit (FFMQ) ist online [hier](#) verfügbar. Er umfasst 39 Fragen die eine Gesamtpunktezahle ergeben. Wenn du magst, kannst den Fragebogen jeweils einmal vor und nach dem Kurs ausfüllen.

Literaturempfehlungen*

Jon Kabat-Zinn. Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. Knauer MensSana TB, 2013. [[Leseprobe](#)]

Jon Kabat-Zinn. Achtsamkeit für Anfänger. Arbor Verlag, 2013.

Jon Kabat-Zinn. Das Abenteuer Achtsamkeit: Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln. Arbor Verlag, 2015. [[Leseprobe](#)]

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn. Der achtsame Weg durch die Depression. Arbor Verlag, 2015. [[Leseprobe](#)]

John Teasdale, Mark Williams & Zindel Segal. Das MBCT-Arbeitsbuch: Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress. Arbor Verlag, 2015. [\[Leseprobe\]](#)

* Eine Literaturübersicht in englischer Sprache über einige wissenschaftliche Forschungsergebnisse zum Thema Achtsamkeit (MBSR) findest Du beim [Center for Mindfulness](#) und dem [MBSR-MBCT Verband Deutschland](#).

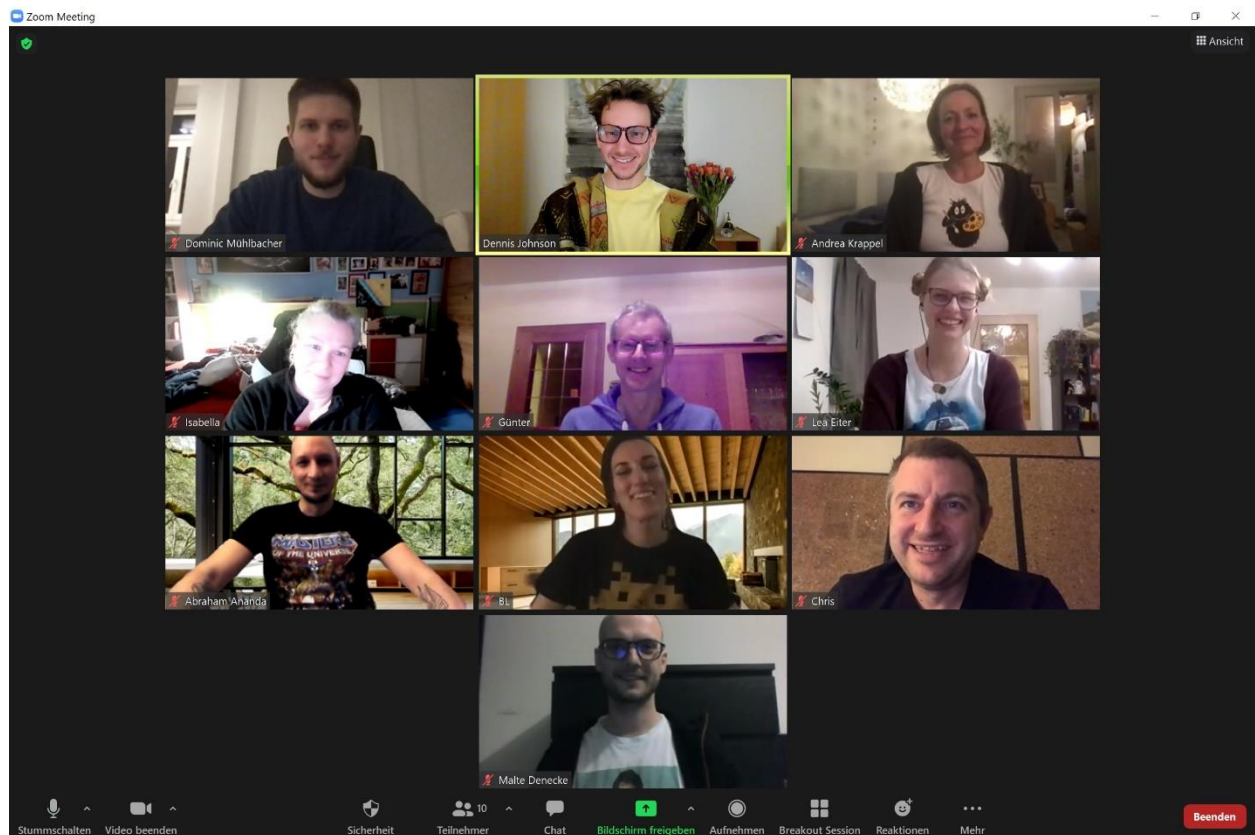
ORANISATORISCHES

Anmeldung

Dennis Johnson (+436641342223, office@dennis-johnson.com)

Kursort

Online via Zoom



Kurszeiten

Montag 12. April – 31. Mai 2021, 18:30-21:00 Uhr
Retreat am Sonntag 23. Mai 2021, 11-17 Uhr

Kostenlose Online-Infoveranstaltung

Online: Freitag, 9. April, 18:30-19:30 Uhr

Für TeilnehmerInnen ist die Teilnahme an der Infoveranstaltung verpflichtend. Um Anmeldung wird gebeten!

Kursgebühr

€390. Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich. Nach dem telefonischen Vorgespräch überweise bitte die Kursgebühr auf das Konto lautend auf Mag. Dennis Johnson (IBAN AT37 1200 0007 6816 2489) bei der Bank Austria.

Stornogebühren

25% bis 4 Wochen vor dem Kursbeginn, 50% bis 2 Wochen vor dem Kursbeginn, und 100% ab 2 Wochen vor Kursbeginn. Es kann allerdings eine Ersatzperson gesendet werden. Versäumte Einheiten eines Kurses können nicht in einem Folgekurs nachgeholt werden.

Voraussetzungen

Ein kurzer Fragebogen und ein telefonisches Vorgespräch mit dem Kursleiter ist Teilnahmevoraussetzung. TeilnehmerInnen sollten sie sich vornehmen für den Verlauf des Kurses jeden Tag mindestens für vierzig Minuten Achtsamkeit zu üben. Technische Voraussetzungen sind ein Internetzugang und ein Computer mit Kamera und Mikrofon.

GEDICHT

Das Gasthaus Rumi

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.
Freude, Kummer und Niedertracht –
Auch ein kurzer Moment der Achtsamkeit
Kommt als unverhoffter Besucher.

Begrüße und bewirte sie alle!
Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,
die gewaltsam alle Möbel
aus dem Haus fegt –
erweise dennoch jedem Gast die Ehre.
Vielleicht bereitet er dich vor
Auf ganz neue Freuden.

Dem dunklen Gedanken,
der Scham, der Bosheit –
begegne ihnen lachend an der Tür
und lade sie zu dir ein.
Sei dankbar für jeden, der kommt,
denn alle sind dir zur Führung geschickt worden
aus einer anderen Welt.

ABOUT

Kontemplatives Training

Kontemplatives Training vermittelt Schulungen zu Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und positiver Neuroplastizität für Einzelpersonen, Gruppen und Unternehmen, online sowie in Person.

Diese achtsamkeitsbasierten und ressourcenorientierten Ansätze ermöglichen uns, unsere gegenwärtige Erfahrung mit mehr Gelassenheit zu akzeptieren, uns selbst in schwierigen Zeiten mit mehr Freundlichkeit zu begegnen, und das Positive im Leben bewusster aufzunehmen.

Kontemplatives Training beruht auf standardisierten und evidenzbasierten Kursformaten, wird erfahrungsorientiert und partizipativ vermittelt, und steht darüber hinaus für eine kritische Auseinandersetzung mit kulturellen, geschichtlichen und biographischen Zusammenhängen.



Mag. Dennis Johnson

Dennis Johnson ist Kursleiter und Trainer für achtsamkeitsbasierte Verfahren (MBSR, MSC, PNT) in Ausbildung. Nach einem Studienabschluss der Tibet- und Buddhismuskunde und langjähriger beruflicher Tätigkeit als Bibliothekar, Übersetzer und Dolmetscher hat er zahlreiche Fortbildungen in diversen achtsamkeitsbasierten, psychosozialen und psychotherapeutischen Verfahren belegt und war als Forschungsassistent am Oxford Mindfulness Centre tätig.