

MBSR GRAZ

MINDFULNESS

BASED

STRESS

REDUCTION

Stressbewältigung

durch

Achtsamkeit

MBSR

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

„Die Achtsamkeit lässt die Dinge so erscheinen, wie sie sind. Und so können auch neue Aspekte der Dinge hervortreten, die sonst durch Gewohnheiten der Wahrnehmung, Gedanken und Gefühle verdeckt sind... Der Achtsamkeit eignet eine Schöpferkraft, die allen Dingen die Freiheit ihres Erscheinens gewährt.“

Karl Heinz Brodbeck

MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction Program) ist ein erfolgreiches Stressbewältigungsprogramm, das von Prof. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Hochschule von Massachussetts in Worcester entwickelt wurde.

MBSR ist eine einfache, alltagstaugliche, wissenschaftlich überprüfte und sehr wirksame Methode, den schädlichen Folgen von Stress und Burnout vorzubeugen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Grundlage und Herzstück des Programms ist die Schulung der Achtsamkeit. **MBSR** ist standardmäßig ein intensives achtwöchiges Trainingsprogramm mit wöchentlichen 2,5 bis 3-stündigen Gruppensitzungen und einem ganztägigen Stilletag, der üblicherweise nach der 6. Woche stattfindet. Das Programm kann allerdings auch im Rahmen von Tagesseminaren, Wochenend- oder Wochenseminaren durchgeführt werden.

Bausteine des Programms sind:

- meditative Übungen
- achtsames Yoga
- Gruppendiskussionen u. Erfahrungsaustausch

- achtsamer Dialog (Mindful Dialogue)
- Kurzvorträge

MBSR eignet sich für Menschen, die...

- unter beruflichen und familiären Stress leiden
- mit chronischen und / oder psychosomatischen Krankheiten und Schmerzen belastet sind
- sich durch psychische Probleme wie Ängstlichkeit, Nervosität oder depressive Stimmung beeinträchtigt fühlen
- einen aktiven Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten möchten
- eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- effiziente und wirksame Bewältigungsfertigkeiten erlernen
- ihre Stressresistenz und Belastungstoleranz erhöhen oder eine Methode der Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten

MBSR ...

- erhöht Ihre Entspannungsfähigkeit
- vermindert anhaltend körperliche und psychische Stress-Symptome
- lässt Sie Stresssituationen effektiver bewältigen
- verhilft Ihnen zu mehr Energie, Lebensfreude und Vitalität
- verbessert Ihre Dialogfähigkeit und Kommunikation
- fördert Ihre Kreativität
- stärkt Ihr Selbstvertrauen, Ihre Fähigkeit zur Selbstanerkennung und Ihre innere Stärke
- lässt Sie mehr Selbstwirksamkeit und Kontrolle entwickeln
- steigert Ihre soziale und emotionale Kompetenz

Seminarleitung: Dr. Helmut Renger und Mag. Jörg Trettler