

MBSR

Ist die Abkürzung von „Mindfulness-Based Stress Reduction“ und wird weltweit sowohl im Gesundheitswesen als auch in Unternehmen mit Erfolg eingesetzt. MBSR fördert durch die Übung der Achtsamkeit einen bewussteren Umgang mit Stress im Alltag und hilft, Gesundheitsrisiken und Stresssymptome zu reduzieren. MBSR wird traditionell als 8-wöchiger Kurs, mit einem ganztägigen Intensivseminar vermittelt.

Elemente des Programms können auch in einem ein- oder mehrtägigen Seminar angeboten und von Menschen jeden Alters besucht werden.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand, der durch eine nicht-urteilende Anwesenheit im gegenwärtigen Augenblick und ein lebendiges Erleben des Hier und Jetzt gekennzeichnet ist.

Diese Art der Aufmerksamkeitslenkung fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Dabei nutzt man den Atem, um den Geist zu zentrieren.

Info und Anmeldung

Achim Kollross
Fachkrankpfleger für
Psychiatrie und Psychosomatik
Lehrer für MBSR/MBCT.

Weitere Informationen zu aktuellen Kursen im
Großraum Nürnberg-Erlangen finden sie
unter:

www.mbsr-kollross.de

oder rufen sie mich einfach an:
0171/4854447



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR –
Mindfulness–Based Stress Reduction
nach Jon Kabat-Zinn

Mitglied im MBSR-Verband:



*Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich
hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des
Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer
Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.*

Jon Kabat-Zinn

Kernelemente des 8-Wochen-Kurses

- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsame Dehn- und Yogaübungen
- Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung (Sitz- und Gehmeditation)
- Übungen für den Alltag
- Kurzvortrag über Stress
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Umgang mit Schmerzen
- Achtsame Kommunikation

Wie läuft das Achtsamkeitstraining ab?

- Zu Beginn: Ein telefonisches Vorgespräch und/oder eine Informationsveranstaltung
- 8 Termine à 2,5 Stunden (1x pro Woche)
- Tägliche selbstständige Übungszeit von 45 Minuten
- Ein „Achtsamkeitstag“ (Samstag) à 6 Stunden
- Bis ca. 12 Teilnehmer

Achtsamkeit – Was bringt das?

Verschiedene wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass das Training zu folgenden Veränderungen führen kann:

- Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- sowie Akzeptanz von unangenehmen, nicht veränderbaren Zuständen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen

Für wen ist das Training geeignet?

Achtsamkeit hilft unter anderem bei:

- Depressionen und Ängsten
- Schlafstörungen, Migräne
- Chronischen Schmerzerkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Umgang mit chronischen Erkrankungen (z. B. Diabetes, Multiple Sklerose)
- Es ist auch geeignet für Menschen, die an einer achtsamen Lebensgestaltung interessiert sind.

Für wen ist das Training nicht geeignet?

Achtsamkeitstraining ist nicht geeignet bei:

- Akuten, schweren Depressionen
- Schizophrenie
- Akuter Suchterkrankung
- Schwerer Lebenskrise
- Großer körperlicher Erschöpfung (z. B. während einer Chemotherapie)

Achtsamkeit als begleitendes Angebot

Ein Achtsamkeitstraining ist eine hilfreiche Methode, um besser mit psychischen und körperlichen Beschwerden umgehen zu lernen.

Es ersetzt jedoch auf keinen Fall eine intensive psychiatrische, medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

MBCT (Mindfulness-Based-Cognitive Therapy)

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie, zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen, entwickelt von Prof. Williams, Taesdale und Sigal.

Rückfallrisiken bei Depression

Kernprobleme bei depressiven Störungen ist das Rückfallrisiko (50%, nach mehreren Episoden erhöht auf 70 -80 %), sowie das Gefühl der Betroffenen, einem erneuten Rückfall hilflos ausgeliefert zu sein.

Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie

ist ein Verfahren zum Schutz vor einem depressiven Rückfall. Sie kombiniert die Kernelemente aus dem Stressbewältigungsprogramm (MBSR) mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie in einem Acht-Wochen-Kurs. Durch die Achtsamkeitsübungen wird der Umgang mit grüblerischen Gedanken und die Fähigkeit, aus Gedankenkreisen auszusteigen, geschult.

Neben den Achtsamkeitsübungen, vor allem für den Alltag, beinhaltet das Programm Informationen zum Thema Depression.

Um Frühwarnsymptome möglichst rechtzeitig wahrzunehmen, ist es notwendig, die Übungen zu Hause täglich zu praktizieren. Dazu gibt es eine CD mit Übungsanleitung und ausführliches Material.

Das Programm richtet sich an Personen, die akut nicht depressiv sind, aber bereits mehrere depressive Episoden erlebt haben.