MBSR-MBCT VERBAND
Über uns:

Der MBSR-MBCT Verband e. V. ist der Berufsverband der Achtsamkeitslehrenden in Deutschland. Der im Jahr 2005 gegründete Verband hat inzwischen rund 800 Mitglieder.

Über die Kursdatenbank auf www.mbsr-verband.de können Interessierte in mehr als 2.000 Kursen das für sie passende Angebot finden.

Der MBSR-MBCT Verband e. V. fördert durch Öffentlichkeitsarbeit und sein Netzwerk aus Lehrenden, Interessierten und Wissenschaftlern die weitere Verbreitung von Achtsamkeit in Unternehmen, in Bildung und Erziehung sowie im Gesundheitswesen.

Darüber hinaus hat der Verband umfassende Standards für die Aus- und Weiterbildung von MBSR- und MBCT-Lehrenden entwickelt, die an zertifizierten Ausbildungsinstituten in Deutschland angewendet werden.

Die Internetseite des Verbandes informiert auch über die Möglichkeiten einer Ausbildung zum MBSR und/oder MBCT-Lehrenden. Mehr unter

www.mbsr-verband.de

mbsr-mbct VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

„Du kannst die Wellen im Leben nicht aufhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten."

(Jon Kabat-Zinn)

MBSR-MBCT Verband e. V.
Dortmunder Str. 2
D-10555 Berlin

Telefon: 030 91 60 35 27
Telefax: 030 91 60 35 28

kontakt@mbsr-verband.de
www.mbsr-verband.de

Fotos: ©benik.at: shutterstock.com / ©morningside, ©time., ©s_karau: photocase.de / ©Syda Productions: Fotolia.com.

mbsr-mbct VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

ACHTSAMKEIT
Was kann sie bewirken?

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Aber häufig haben wir keinen bewussten Zugang dazu. Diesen Zugang können wir durch eine gezielte Übungspraxis kultivieren und so die Haltung der Achtsamkeit mehr und mehr in unser Leben integrieren. Unser Umgang mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen kann auf diese Weise friedlicher, liebevoller und akzeptierender werden. Gleichzeitig lernen wir durch Achtsamkeit, mit den Herausforderungen des Lebens anders umzugehen. Achtsam zu sein bedeutet, das, was im gegenwärtigen Moment geschieht, aufmerksam und bewusst wahrzunehmen – dazu gehören sowohl die eigenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen als auch Sinnesreize aus der Umgebung. Dabei wird das Erlebte mit einer offenen und annehmenden Haltung wahrgenommen ohne zu bewerten.

Die Achtsamkeitspraxis ist keine Technik oder Methode, sondern vielmehr eine innere Haltung dem Leben gegenüber. Die Essenz der Achtsamkeit ist universell. Sie hat mit der Natur unseres Geistes zu tun und nichts mit Ideologie, Religion- oder Glaubensüberzeugungen.

Achtsamkeit ist eine Frage des Trainings und erfordert Übung. Anfangs erscheint es schwierig innezuhalten, den Atem zu spüren und den Körper wahrzunehmen. Beides ist die Basis der Achtsamkeitspraxis. Doch schon nach kurzer Zeit merken wir, wie wohltuend es ist, das Gedankenkarussell zu verlangsamen und still zu werden. Der Körper entspannt sich, der Geist kommt zur Ruhe.

Mithilfe von Achtsamkeitsübungen lernen wir uns neu und anders kennen. Wir spüren besser, was wir gerade brauchen und konzentrieren uns mehr auf das Heilsame. **Wir fühlen uns wacher, präsenter und gelassener, auch in schwierigen Lebensphasen.**

WAS KANN ACHTSAMKEIT ...

... in Kitas und Schulen? Anregungen, Übungen, Experimente für Kinder und Jugendliche im Klassenzimmer und zu Hause

... in Unternehmen? Impulse zu Entschleunigung, wertschätzender Kommunikation und Führung aus der Mitte durch Coaching, Training und Organisationsberatung

... in Kliniken? MBSR in der Psychotherapie, Selbstfürsorge für Ärzte und Pflegepersonal, Achtsamkeitspraxis für Therapeuten

MBSR
Das Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist das am besten erforschte Achtsamkeitstraining weltweit.
Es wurde in den 1970er Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, MA (USA) entwickelt.

MBSR ist ein Trainingsprogramm für unseren Geist. Es enthält meditative Übungen in Ruhe und Bewegung sowie Übungen für den Alltag. Damit wird eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft. Wissenschaftlich fundierte Ansätze aus Psychologie und Stressforschung ergänzen das Programm.

MBSR ist weltanschaulich neutral und kann in 8-Wochen-Kursen erlernt werden. Die Teilnehmer eines MBSR-Trainings lernen einen anderen Umgang mit Anspannung, Stress, körperlichen Schmerzen und Konfliktsituationen.

MBSR
- wirkt nachweislich gesundheitsfördernd, belegt in zahlreichen Studien aus den USA und Europa,
- fördert die Gelassenheit,
- stärkt das Selbstwirksamkeitserleben,
- verbessert die Körperwahrnehmung,
- verbessert die Fähigkeit Emotionen zu regulieren,
- steigert die Lebensqualität.

ENTDECKEN SIE MBSR MIT UNS

- **MBSR 8-Wochen-Trainings**
- **Kompaktkurse**
- **Jahreskurse**
- **Bildungsurlaube & Schnupperwochenenden**

... und viele weitere Formate in ganz Deutschland auf
www.mbsr-verband.de/kurse-kompaktkurse

MBCT
Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie

MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) kombiniert Kernelemente aus dem MBSR-Training wie Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation mit Methoden und theoretischen Aspekten der kognitiven Verhaltenstherapie.

Die integrative Therapiemethode wurde von Teams der Universitäten Oxford, Cambridge und Toronto entwickelt. **MBCT hilft Menschen mit Depressionserfahrungen, individuelle Signale für einen drohenden Rückfall früher zu erkennen** und bewusst aus Emotions- und Verhaltensmustern, die das depressive Erleben verstärken, auszusteigen.

Durch die erhöhte, achtsame Selbstwahrnehmung, die durch kontinuierliches praktizieren von Achtsamkeitsübungen erreicht wird, registrieren Betroffene belastende Gefühle und düstere Gedanken rechtzeitig. **So haben sie die Chance, besser für sich zu sorgen, etwas Aufbauendes zu tun und einen Rückfall zu verhindern.**

Das 8-wöchige Trainingsprogramm richtet sich in erster Linie an Menschen, die akut nicht depressiv sind und bereits mehrere depressive Episoden erlebt haben oder unter chronischen Ängsten leiden.

MBCT
- verbessert die Selbstwahrnehmung,
- stärkt die Selbstfürsorge,
- hilft, Frühwarnsymptome rechtzeitig zu erkennen,
- stärkt die Fähigkeit, aus Grübelkreisläufen auszusteigen,
- senkt das Rückfallrisiko.

ENTDECKEN SIE MBCT FÜR SICH

- **Kurse und Formate zu MBCT-8-Wochen-Trainings**
- **Achtsamkeit in der Psychotherapie**
- **Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung**

... mehr Information auf
www.mbsr-verband.de/kurse-kompaktkurse