

Achtsamkeit

Jeder Mensch trägt die Fähigkeit in sich, achtsam zu sein. Achtsamkeit ist wie ein Muskel trainierbar.

Die Übung findet in der formalen Praxis und im Alltag statt. Sie besteht darin, sich den Erfahrungen – so gut es geht – zu öffnen und die Aufmerksamkeit auf den Körper (die Haltung, Empfindungen und Atmung), Gedanken, Gefühle und auch deren Wechselbeziehungen im gegenwärtigen Augenblick zu lenken. Dadurch findet ein Transformationsprozess statt.

Achtsamkeit bedeutet, auf bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: im gegenwärtigen Augenblick, bewusst, ohne zu (ver-)urteilen, so offen und freundlich wie möglich.

Jon Kabat-Zinn

Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns mit der Zeit, gewohnheitsmäßige, häufig unbewusste und automatische Verhaltensweisen zu erkennen und mehr und mehr sein zu lassen. Sie öffnet uns den Blick für die eigenen inneren Ressourcen im Umgang mit Stress, Schmerzen, Krankheit, schwierigen Gefühlen und Alltagsbelastungen.

Wir lernen, immer wieder innezuhalten und den Herausforderungen unseres Lebens mit Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.



Bettina Schaschke

MBSR-Lehrerin

ausgebildet am Europäischen Zentrum für Achtsamkeit in Freiburg i.B.



Kontakt

Telefon (08092) 24 70 889

info@mbsr-bettinaschaschke.de

Weitere Informationen zu
Kursen und Terminen:

www.mbsr-bettinaschaschke.de



Bettina Schaschke

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kurse im Landkreis Ebersberg
und München



MBSR ist ...

die Abkürzung von *Mindfulness-Based Stress Reduction* und wird am besten übersetzt mit **Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit.**

In acht wöchentlichen Gruppentreffen und einem Übungstag am Wochenende steht die intensive und systematische Schulung der Achtsamkeit im Mittelpunkt. Dabei werden Meditations- und einfache Yogaübungen mit Erkenntnissen aus der modernen Stressforschung kombiniert.

Die **MBSR Acht-Wochen-Kurse** basieren auf dem Mindfulness-Based Stress Reduction Program, das von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 an der medizinischen Fakultät der Universitätsklinik Worcester (Massachusetts, USA) entwickelt wurde.

Inzwischen sind die positiven Wirkungen von MBSR in wissenschaftlichen Studien gut erforscht und belegt. Das Programm wird weltweit in Gesundheitszentren, pädagogischen und sozialen Einrichtungen angewendet.

Grundlage des Programms ist die buddhistische Achtsamkeitspraxis, wobei Achtsamkeit als eine universelle Fähigkeit des menschlichen Geistes und Herzens verstanden wird.

MBSR eignet sich für Menschen, die ...

- eine schwere oder chronische Erkrankung haben.
- einen Schicksalsschlag erlebt haben, wie den Verlust eines geliebten Menschen oder der Existenzgrundlage.
- unter innerer Unruhe, Erschöpfung, Konzentrationsmangel, depressiven Gefühlen, Ängsten oder Schmerzen leiden.
- sich durch einen stressigen Alltag belastet fühlen und daran etwas ändern möchten.
- etwas für ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden tun, mehr Ruhe und Lebensfreude in ihr Leben bringen möchten.

MBSR ist Hilfe zur Selbsthilfe

Sie ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann diese aber gut ergänzen.

Voraussetzung

Die Basis eines MBSR-Kurses ist die Bereitschaft der Teilnehmenden während der Kursdauer die Übungen zur Achtsamkeit im Alltag zu integrieren. Dazu erhalten sie ein Begleitheft und Audio-CDs mit Anleitungen, mit denen sie zu Hause üben, im Durchschnitt 45 Minuten am Tag.

Kursrahmen und -inhalte

Der Kurs umfasst ein individuelles Vorgespräch, acht wöchentliche Gruppentreffen à 2,5 Stunden, einen Übungstag von 6 Stunden und ein individuelles Nachgespräch.

- Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen und Gehen
- sanfte Bewegungs- und Dehnübungen aus dem Yoga
- gemeinsamer Austausch in der Gruppe zur Vertiefung der Übungen und Erfahrungen

Ergänzend werden verschiedene Themen besprochen, wie zum Beispiel

- wie Einstellungen und Denkmuster Stress beeinflussen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Achtsamkeit im Alltag
- Akzeptanz und Selbstakzeptanz