



Mindfulness **B**ased **S**tress **R**eduction Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtwöchiger Online-Achtsamkeitskurs

Montag spätnachmittags, ab 25. Januar 2021

Warum Achtsamkeit in Zeiten von Corona?

Die Coronakrise hat unseren Alltag verändert, vielleicht dauerhaft. Die Herausforderungen, mit denen wir auch in Zukunft konfrontiert werden, sind vielfältig: Sorgen um die eigene Gesundheit und die von Angehörigen, existenzbedrohliche finanzielle Engpässe, Kurzarbeit, Jobverlust. Und niemand weiß genau, wie es weitergeht, hier und weltweit.

Angesichts dieser Situation scheint es vielleicht, als sollten Beinbrüche mit Heftpflaster kuriert werden, wenn Achtsamkeit als Heilmittel gegen Verzweiflung und Zukunftsängste empfohlen wird. Doch Achtsamkeit ist tatsächlich ein guter Weg, um sich nicht von Katastrophenphantasien übermannen zu lassen und den kollektiven Tunnelblick zu weiten. Achtsamkeit kann tatsächlich helfen, uns wieder etwas sicherer zu fühlen, ohne die weltweite Unsicherheit zu leugnen. Sie kann helfen, Zuversicht, Gelassenheit und Vernunft zu stärken, ohne die Dramatik der Geschehnisse klein zu machen. Achtsamkeit ist nämlich die Kunst und die Übung, die Gegenwart mit **allen** Merkmalen wahrzunehmen: das Schöne **und** das Hässliche, das Angenehme **und** das Unangenehme, das Erleichternde **und** das Belastende, die Zukunftsangst **und** die Zuversicht.

Leider ist Achtsamkeit nicht etwas, was wir einfach anschalten können. Damit Achtsamkeit wirkt, müssen wir sie üben, so wie man ein Instrument übt oder die körperliche Fitness trainiert.

Was ist MBSR?

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit) ist ein Achtsamkeitstrainingsprogramm, das aus neun Sitzungen innerhalb von acht Wochen besteht, das Jon Kabat-Zinn vor ca. 40 Jahren entwickelt hat. Heute ist MBSR weltweit verbreitet, auch weil es weltanschaulich neutral ist und die kognitive, emotionale und körperliche Wirkung des Programms wissenschaftlich vielfach nachgewiesen wurde und unbestritten ist. Sie reicht von der Förderung mentaler Fähigkeiten, wie Konzentration, Gelassenheit und Kreativität, über die Intensivierung von Lebensfreude und Mitgefühl bis zur Stärkung des Immunsystems und einer reduzierten Schmerzsensibilität.

Warum ein MBSR-Online-Kurs?

Normalerweise findet ein MBSR-Kurs in einer Gruppe zwischen 5 bis 15 Personen statt, die sich zu den Sitzungen treffen, gemeinsam meditieren, Erfahrungen austauschen und zusammen lernen. Um Personen, die keine Möglichkeit haben, einen Präsenzkurs zu besuchen, sei es weil solche Kurse wegen Kontaktbeschränkungen generell verboten sind oder weil es in erreichbarer Nähe keine MBSR-Kurse gibt, hat sich durch das Internet die Möglichkeit eröffnet, auch online an MBSR-Kursen teilzunehmen.

Eine heute ausgereifte Videokonferenztechnik erlaubt es den Kursteilnehmenden, sich zu sehen, miteinander zu sprechen und sich sogar in Kleingruppen auszutauschen, fast so als wären sie in einem Raum versammelt. Die Erfahrung mit MBSR-Online-Kursen zeigt, dass sie ähnlich gut funktionieren wie Präsenzkurse. Viele, die einen Online-MBSR-Kurs mitgemacht haben, berichten von der unerwarteten Erfahrungen, dass sich auch am Bildschirm eine bereichernde Intimität und Verbundenheit zwischen den Teilnehmenden entwickelt.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der MBSR-Kurs ist für Menschen geeignet, die

- ihre mentalen Fähigkeiten, wie Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit, Klarheit, Kreativität oder Widerstandsfähigkeit stärken möchten,
- mit den Belastungen besser umgehen möchten, die die Erfüllung der Anforderungen im Berufs- und Privatleben mit sich bringen,
- ihrem Leben eine neue Qualität oder Richtung geben möchten, da sie spüren, dass der Kontakt zu sich selbst verloren gegangen ist.
- Grübeleien, Gedankenkreisen oder Hader reduzieren möchten,
- körperliche, geistige Erschöpfung, Schmerzen, Schlaflosigkeit oder anderen Erkrankungen lindern möchten

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist die Bereitschaft, während des Kurses täglich ca. 45 Minuten Achtsamkeitsübungen zu praktizieren.

Was wird im Kurs gemacht?

Das zentrale Element von MBSR ist die Übung von Achtsamkeit, die Jon Kabat-Zinn so definiert: Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Das gelingt nur, wenn wir freundlich Kontakt mit uns aufnehmen, die gegenwärtige Realität und unsere automatischen Denk-, Gefühls- und Verhaltensreaktionen annehmen lernen. Paradoxerweise liegt gerade darin die verändernde Kraft von Achtsamkeit.

Die wesentlichen Elemente des Kurses sind

- Meditationen im Liegen, Sitzen und Gehen,
- leichte Übungen aus dem Yoga,
- Kurzvorträge, z. B. zur Stressreaktion oder zu Selbstfürsorge
- Selbstreflexionsübungen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Für die Achtsamkeitspraxis zu Hause werden Meditationsanleitungen im mp3-Format und ein Arbeitsheft als PDF-Datei zur Verfügung gestellt.

Wer leitet den Kurs?



Der Kurs wird von Helmut Aatz geleitet. Er war über 20 Jahre als Führungskraft, Projektleiter und Berater in der Personalentwicklung großer Unternehmen tätig. Er ist Gestalttherapeut (HP) und zertifizierter MBSR-Lehrer und ist Trainer in der MBSR-Lehrerausbildung von Arbor-Seminare.

Seit 2012 leitet er das Institut 3P. Das Institut unterstützt Unternehmen, Organisationen und Privatpersonen dabei, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten und zu stärken. Methodisches Rückgrat des Institut 3P ist Achtsamkeit.

Kursdaten, Anmeldung

Kurszeiten

Montag	25. Januar 2021	17.00 – 19.30 Uhr
Montag	1. Februar 2021	17.00 – 19.30 Uhr
Montag	8. Februar 2021	17.00 – 19.30 Uhr
Montag	15. Februar 2021	17.00 – 19.30 Uhr
Montag	22. Februar 2021	17.00 – 19.30 Uhr
Montag	1. März 2021	17.00 – 19.30 Uhr
Samstag	6. März 2021	10.00 – 15.00 Uhr
Montag	8. März 2021	17.00 – 19.30 Uhr
Montag	15. März 2021	17.00 – 19.30 Uhr

Ort

Online über Zoom (Videokonferenz-Plattform)

Organisatorische Voraussetzungen

Internettaugliches Gerät (PC, Laptop, Tablet, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon, Ungestörtheit während der Sitzungen und Platz zum Sitzen, Liegen, sich Bewegen und etwas Gehen.

Vorgespräch

Zum Kurs gehört ein persönliches Vorgespräch über Zoom.

Kursgebühr

Die Kursgebühr ist je nach finanzieller Situation frei wählbar zwischen 260,00 € und 340,00 €

Weitere Informationen und Anmeldung

Telefonisch: 07666 / 88 46 352 oder per Mail: aatz@institut3p.de