

## Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

### Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

#### Bildungsurlaub

„Stress gehört zu unserer Daseinsform, er ist natürlicher Bestandteil des Lebens und als solchem kann man ihm ebenso wenig enttrinnen wie den anderen Bedingungen der menschlichen Existenz.“ Diese Worte stammen von Jon Kabat-Zinn, Verhaltensmediziner und Molekularbiologe, der Anfang der 1980er Jahre eine ebenso einfache wie effektive Methode entwickelt hat, Stress im Beruf und Alltag abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern.

Denn auch wenn Stress ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens ist, kann er sich durchaus belastend auf unsere Leistungsfähigkeit und den (Arbeits)alltag auswirken.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (engl: Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit, das hervorragend auf den Berufsalltag angewandt werden kann und sollte.

Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus kognitiven, stressbezogenen Themen, die Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen sowie verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation).

Zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstreichen die Wirksamkeit dieser Methode. Die Studien dokumentieren eindrucksvoll, dass die Kursteilnehmer folgende Erfahrungen machen:

- effektive Bewältigung von Stresssituationen im Beruf
- erhöhte Fähigkeit, sich am Arbeitsplatz zu entspannen
- Vitalitätsmanagement: anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- gestärktes Selbstvertrauen und Akzeptanz im Berufsalltag

#### Seminarinhalte

- Umgang mit beruflich bedingtem Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress im beruflichen Kontext
- Wahrnehmungskompetenz im Beruf stärken: Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms:
- Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- Achtsame Kommunikation am Arbeitsplatz
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Arbeitssituationen

**Seminar-Nr.:** 808321

**Ort:** List, Sylt

**Termin:** 02.05. – 07.05.2021  
Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr  
Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen.

**Preis:** 735,- € (Ü/VP)  
835,- € für Einrichtungen/Firmen  
EZ-Zuschlag: 60,00 € insgesamt  
Inklusive Kurtaxe.

**Seminarleitung:** Beatrice Kahnt  
Beatrice Kahnt ist zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung und Mitglied im MBSR-MBCT-Verband und Dipl.-Ing./Stadtplanerin (Schwerpunkt ganzheitliche gesunde Raumplanung). Sie besitzt eine langjährige Praxis in Zen-Meditation und der Yogaphilosophie sowie japanischer Schwertkampfkunst (Iaido).

Teilnehmerinnenzahl: 10 - 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

*Die Vergangenheit ist Geschichte,  
die Zukunft ein Geheimnis,  
und dieser Augenblick ist ein Geschenk!*  
Ina Deter



## Seminarziele

- Erkennen eigener Stressauslöser und Stressverstärker
- Entwicklung angemessener Handlungsalternativen im Umgang mit Stress und belastenden Situationen im Berufsalltag
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

## Methoden

Wichtiges Element in diesem Seminar ist die Praxis der Achtsamkeit, die aus verschiedenen Übungen in Ruhe und Bewegung besteht. Diese wird durch theoretische Einheiten zu Stress und Umgang mit Stress ergänzt. Es wird Übungen in kleinen und in der großen Gruppe geben; gleichzeitig bekommen Sie die Möglichkeit, sich durch eine Zeit des Schweigens ganz eigenen Erfahrungen zu öffnen. Ein weiterer wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die Anleitung von Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, Achtsame Körperarbeit, Achtsames Essen - ca. zwei bis drei Stunden pro Tag)). Kleine „Hausaufgaben“ ermöglichen Ihnen, die Praxis der Achtsamkeit und Reflexionen mit in die Abendstunden zu nehmen. Eine längere Zeit (Donnerstagabend bis Freitag nach dem Frühstück) werden Sie im Schweigen verbringen. Bei entsprechender Wetterlage wird es Übungen in der Natur geben, z.B. Achtsame Körperarbeit, Gehmeditation und weitere Achtsamkeitsübungen. Die Nähe zum Meer ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

## Nutzen

Durch das Erlernen und praktische Einüben der Hauptübungen des MBSR erreichen Sie mehr Gelassenheit, lernen Ihren Geist zu beruhigen und Stresssituationen effektiver zu bewältigen. Ein Hand-Out wird Sie in die Lage versetzen, auch nach diesem Kurs weiter zu Hause zu üben.

## Organisatorisches

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

**EZ-Zuschläge:** Der EZ-Zuschlag im EZ ohne Dusche/WC beträgt 60,00 € insgesamt.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt. Link zum Haus: [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de).

## Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal).

Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung. Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Sonstiges

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation
- Jon Kabat-Zinn: Ruhe im Alltag finden
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit