

## Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

### Bildungsurlaub im Kloster

„Stress gehört zu unserer Daseinsform, er ist natürlicher Bestandteil des Lebens und als solchem kann man ihm ebenso wenig entrinnen 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 abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern.

Denn auch wenn Stress ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens ist, kann er sich durchaus belastend auf unsere Gesundheit, die Lebensqualität und den (Arbeits-)Alltag auswirken.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (engl: Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. „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).

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

Zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstreichen die Wirksamkeit dieser Methode auch und besonders für den Arbeitsplatz. Die Studien dokumentieren eindrucksvoll, dass die Kursteilnehmer folgende Erfahrungen machen:

- effektive Bewältigung in Stresssituationen
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- mehr Lebensfreude und Vitalität

Ziel ist es, für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jeder Teilnehmende eine neue Perspektive für ein stressfreieres Arbeitsleben entwickelt! In kleinen Teams werden die Teilnehmenden die Gelegenheit haben, die Techniken bezogen auf seine individuelle berufliche Fragestellung einzuüben.

<b>Seminar-Nr.</b>	808421
<b>Termin</b>	22.03. – 26.03.2021 Montag, 13:30 Uhr (12:00 gemeinsames Mittagessen) – Freitag, ca. 13:00 Uhr
<b>Ort</b>	Kloster Steinfeld
<b>Preis</b>	665,00 € (Ü/VP) 765,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: s.S. 2
<b>Dozentin</b>	<b>Beatrice Kahnt</b>
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). <a href="http://www.mbsr-borken.de">www.mbsr-borken.de</a> .	
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10 – 16
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Voll-pension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	
Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.)	

### Seminarziele

- effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen im Berufskontext
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen am Arbeitsplatz
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeits-situationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

## Seminarinhalte

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms: Bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditation
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Arbeitssituationen

## 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. (Donnerstagvormittag). Ein weiterer wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die Anleitung von Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, Achtsame Körperarbeit, Achtsames Essen). Kleine „Hausaufgaben“ ermöglichen Ihnen, die Praxis der Achtsamkeit und Reflexionen mit in die Abendstunden zu nehmen. Bei entsprechender Wetterlage wird es Übungen in der Natur geben, z.B. Achtsame Körperarbeit, Gehmeditation und weitere Achtsamkeitsübungen.

Die **besondere Atmosphäre des Klosters** und die Nähe zum Wald sind 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. Es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen. Erfahrungen in Achtsamkeit, Meditation und Körperarbeit sind nicht notwendig.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr (Sie können vorher zu Mittag essen) und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

## Organisatorisches

**Übernachtung:** Das Salvatorianerkloster Steinfeld (<http://www.kloster-steinfeld.de>) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt.

Hier können Sie im schlichten klösterlichen Ambiente des **alten Gästehauses** übernachten. Sie sind in Einzelzimmern (ohne Dusche/WC auf dem eigenen Zimmer) untergebracht. Die Zimmer verfügen über einen einfachen Standard. Gegen einen Aufpreis sind auch Zimmer mit eigenem Bad buchbar.

## EZ-Zuschläge altes Gästehaus:

56,00 € insgesamt im EZ mit eigener Dusche/WC. Es stehen nur begrenzt Zimmer mit Dusche/WC zur Verfügung.

2015 öffnete das **neue Gästehaus** im Kloster Steinfeld seine Pforte. Aus dem einstigen Internat wurden 64 Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard und folgenden Zuschlägen:

## EZ-Zuschläge neues Gästehaus:

32,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

**Verpflegung:** Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

## Anreise

**Kloster Steinfeld** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (der Bahnhof Kall – Urft liegt 2 km vom Kloster entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

## Förderung

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar die Hälfte der Weiterbildungskosten (Schleswig-Holstein: Etwas abweichend). Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz).

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **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