

## 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

<b>Seminar-Nr.:</b>	809421
<b>Ort:</b>	Baltrum
<b>Termin:</b>	31.01. – 05.02.2021 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen.
<b>Preis:</b>	705,00,00 € (Ü/VP) 795,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 35,00 € insgesamt
<b>Seminarleitung:</b>	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).
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	10 - 16
<b>Leistungen:</b>	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

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km<sup>2</sup> ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: [www.baltrum.de](http://www.baltrum.de) und [www.baltrum-online.de](http://www.baltrum-online.de).

**Übernachtung/Verpflegung:** Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich auf der Insel Baltrum. Im Westend gelegen ermöglicht das Haus ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Die autofreie Insel eignet sich sowohl für Familien mit Kindern als auch für Senioren zur Freizeit und Erholung. Seit 1929 ist sie ein beliebtes Erholungsziel an der Nordsee.

In der Sonnenhütte übernachten Sie im Doppel- oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 35,00 €) und erhalten dort Ihre Verpflegung.

Link zum Haus: [www.sonnenhuette.de](http://www.sonnenhuette.de)

## Anreise

**Baltrum** erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: Die Fahrzeiten für 2021 sind noch nicht veröffentlicht. (Quelle für die Fahrzeiten: [www.baltrum-linie.de](http://www.baltrum-linie.de)).

## 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. anerkennungs-fähig**. 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

