

## 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 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:

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

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

<b>Seminar Nr.:</b>	880920
<b>Termin:</b>	01.11. – 06.11.2020 Sonntag, 18:00 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen.) – Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Butjadingen
<b>Preise:</b>	665,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen EZ-Zuschlag 75,- insg. 745,- € für Einrichtungen/Firmen  Inklusive Kurtaxe.
<b>Dozentin:</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).	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	

#### 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 Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

#### Empfehlenswerte Literatur zum Thema

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

## 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 Abendstunden zu nehmen. Bei entsprechender Wetterlage wird es Übungen in der Natur geben, z.B. Achtsame Körperarbeit, Gehmeditation und weitere Achtsamkeits-übungen.

## 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 werden 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.

**Bitte bringen Sie eine Yogamatte o.ä. und eine kleine Decke mit.**

## Organisatorisches

Das Seminar findet auf der Halbinsel Butjadingen an der deutschen Nordseeküste statt.

### Übernachtung/Verpflegung:

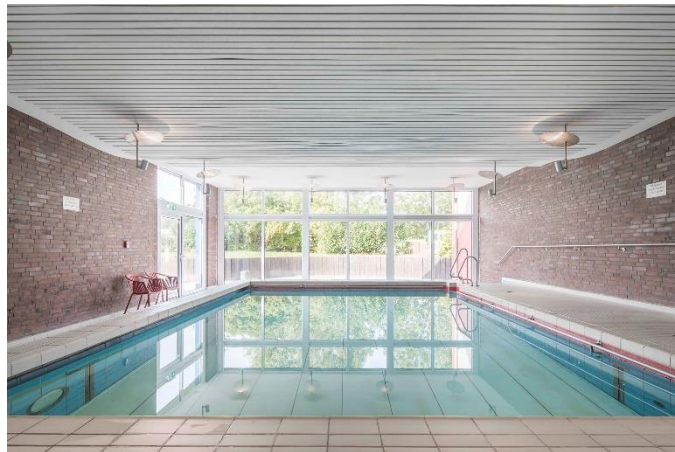
Sie übernachten im Feriencenter am Deich an der Nordsee, das direkt hinterm Deich liegt, in modernen, neu gestalteten Zimmern mit eigenem Bad. Jede Unterkunft ist mit DU / WC, TV, Fön und einem Schranksafe ausgestattet. Der Einzel-



zimmerzuschlag beträgt 15,- € pro Nacht. Die Verpflegung erfolgt durch das Haus.

Das Feriencenter am Deich verfügt außerdem über ein kleines Schwimmbad. Link zum Haus:

<https://www.awosano-nordsee.de/feriencenter-am-deich-burhave.html>.



## Anreise

**Anreisemöglichkeiten mit der Bahn** (ohne Gewähr, da Änderungen durch die DB möglich sind):

Sie fahren bis Bremen. Ab Bremen fahren Sie mit der NordWestBahn Richtung Nordenham. Von Nordenham nach Burhave/Butjadingen verkehren Linienbusse (Linie 403, Haltestelle Burhave/Burhavertiel). Von hier aus sind es ca. 11 Minuten zu Fuß bis zur Unterkunft.

**Anreisemöglichkeiten mit dem Auto:** A 1 Richtung Bremen/Hamburg bis zum Autobahndreieck Ahlhorner Heide fahren, den Schildern folgen, um auf die A 29 Richtung Wilhelmshaven/Oldenburg/Ahlhorn zu wechseln. Richtung Varel ausfahren und den Schildern Richtung Butjadingen folgen.

Bitte nutzen 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

## 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.

## 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.