BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) zur Stärkung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit

Bildungsurlaub/Bildungszeit

„Stress ist die Würze des Lebens“, so der Pionier der Stressforschung Hans Selye. Der beständige Wechsel von Phasen der Anspannung und Entspannung ist das Wesen von Lebendigkeit. Stressreaktionen erfüllen wichtige Schutz- und Anpassungsfunktionen und fördern Lernprozesse. Zu einer Gefahr für die Gesundheit wird Stress, wenn einer Anspannungsphase über einen längeren Zeitraum keine angemessene Erholungsphase mehr folgt. Dann stellt sich das Gefühl ein, nur noch auf Umstände zu reagieren, anstatt das Leben selbst zu bestimmen. Es entsteht ein Stresskreislauf, aus dem es scheinbar keinen Ausweg mehr gibt.

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die uns in die Lage versetzen kann, Dinge, Menschen, Umstände und auch uns selbst für diesen Augenblick so anzunehmen, wie sie bzw. wir gerade sind. Das ist stressvermindernd, denn dadurch öffnet sich eine Tür, durch die wir aus dem sich oft selbstverstärkenden reaktiven Stresskreislauf aussteigen können: Wir betreten einen Raum zwischen Reiz und Reaktion, in dem wir bewusste Entscheidungen treffen können. Statt unser Leben dem stressgetriebenen Autopiloten zu überlassen, übernehmen wir nun wieder selbst das Steuer.

Diese Achtsamkeit ist eine uns innewohnende Fähigkeit, die es zu entdecken und zu pflegen gilt – und wir können sie ebenso trainieren, wie unsere Muskeln. Das Trainingsprogramm für den „Achtsamkeitsmuskel“ heißt MBSR (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction – achtsamkeitsbasierte Stressverminderung). Dieses von Jon Kabat-Zinn 1979 in der Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts entwickelte Programm ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga, Geh- und Sitz-Meditation) und kognitiven Themen aus Stressforschung, Hirnforschung und Psychologie. Diese Verbindung führt zu Stresskompetenz und Stressverminderung im beruflichen und privaten Alltag. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen unterstreichen die Wirksamkeit dieser Methode und dokumentieren eindrucksvoll, dass die Kursteilnehmenden folgende Erfahrungen machen:

Effektivere Bewältigung von Stresssituationen in Alltag und Beruf, erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen, anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, wachsendes Selbstvertrauen und mehr Lebensfreude und Vitalität

Seminar Nr.:	**808025**
Termin:	**23.11. – 28.11.2025** Sonntag 18:00 Uhr bis Freitag 13:00 Uhr
Ort:	**Baltrum**
Preise:	845,- € (inkl. Ü./VP) EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt 1045,- € für Einrichtungen/Firmen
Dozent:	Thomas Greh

Thomas Greh (Jhrg. 1959), war über 20 Jahre selbständig und freiberuflich tätig als Regisseur, Autor, Produzent, Redaktionsleiter und Geschäftsführungs-Berater im Bereich Film- und Fernsehen. Nach Burnout Ausbildung zum MBSR-Lehrer. Seit 2012 gibt er MBSR 8-Wochen-Kurse, achtsamkeitsbasierte Einzelcoachings, hält Vorträge und leitet Achtsamkeitstrainings in Unternehmen und Organisationen für MitarbeiterInnen und Führungs-kräfte. Außerdem Dozent in der MBSR-Lehrer*innen-Ausbildung des Odenwald-Instituts / Forum Achtsamkeit.

Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16

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

Seminarziele

- Erkennen von Stressauslösern und Stressverstärkern im beruflichen und privaten Alltag
- Entwicklung angemessener Handlungsalternativen im Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Stärkung der eigenen Ressourcen und konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Wertschätzenderer Umgang mit sich selbst und mit anderen (z.B. Vorgesetzte, KollegInnen)
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens
- Mehr Gelassenheit in herausfordernden Arbeitssituationen
- Erhöhung der Arbeits- und Lebenszufriedenheit

„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten“
Jon Kabat-Zinn

Seminarinhalte

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit beruflichem Stress
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms: Bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeits-meditation
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Berufsalltag
- Achtsame Kommunikation am Arbeitsplatz
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Arbeits- und Lebenssituationen

Methoden

Wichtiges Element in diesem Seminar sind angeleitete Achtsamkeitsübungen **(Body-Scan, Sitz- und Geh-meditation, achtsame Bewegungen, achtsames Essen).** Diese werden ergänzt durch theoretische Einheiten u.a. aus der Stress- und Kognitionsforschung. Beim angeleiteten Erfahrungungsaustausch in kleinen Settings und in der großen Gruppe wird das eigene Stressverhalten reflektiert. Dabei lernen Sie sich selbst mit ihren Denk-, Stress- und Verhaltensmustern besser kennen und entdecken neue Handlungsspielräume. Kleine informelle Übungen regen an, die Praxis der Achtsamkeit mit in die Abendstunden zu nehmen. Eine längere Zeit (voraussichtlich am Donnerstag) werden wir in Stille verbringen. Dabei eröffnet sich die Möglichkeit für neue Erfahrungen mit sich und anderen. Bei entsprechender Wetterlage wird es Praxiseinheiten in der Natur geben. Die Lage des Hauses ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

Nutzen

Das Erlernen und Praktizieren der Hauptübungen des MBSR unterstützt Sie darin, mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln, Stresssituationen und Krisen angemessen zu begegnen, Entscheidungs-, Kritik- und Kommunikationsfähigkeit zu erhöhen, sowie Geduld, Selbstvertrauen, Selbstannahme und Freundlichkeit zu verstärken, körperlich und psychisch in Einklang zu kommen und sich zu entspannen. Ein Hand-Out mit Download-Links zu geführten Übungen wird Sie in die Lage versetzen, auch nach diesem Kurs weiter zu Hause zu praktizieren. Es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen. Erfahrungen in Achtsamkeit, Meditation und Körperarbeit sind nicht notwendig.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Meditation
- Hausschuhe oder warme Socken
- wetterfeste Kleidung und Schuhe für Praxis draußen
- Schreibutensilien
- gerne auch das eigene Meditationskissen oder -bänkchen, wenn Sie haben.

Yogamatten und Decken sind vorhanden.

Die Insel Baltrum

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 km² 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 und www.baltrum-online.de.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Sie erhalten Vollpension im Haus.

Link zum Haus: 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 **Fahr-gemeinschaft-Service.** Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fährzeiten finden Sie unter www.baltrum-linie.de).

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.
Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsver-sicherung**.
Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungs-urlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig.** Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“.** 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.