

## Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

### Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

#### Bildungsurlaub

„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 (beruflich bedingter) 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. Der Stress wird chronisch.

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) wurde von Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 in der Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts entwickelt.

Kern des MBSR-Trainings ist die Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) und kognitiven stressbezogenen Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen.

Diese Achtsamkeitsübungen werden ergänzt durch Hintergrundinformationen und Erläuterungen zu stressbezogenen Themen.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstreichen die Wirksamkeit dieser Methode und belegen eindrucksvoll die Erfahrungen vieler Kursteilnehmenden:

- effektive Bewältigung in Stresssituationen
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- höhere Konzentrationsfähigkeit
- Kreativität und Innovationsfähigkeit
- mehr Lebensfreude und Vitalität

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



<b>Seminar Nr.:</b>	808119
<b>Termin:</b>	14.04. – 19.04.2019 Sonntag 18:00 Uhr bis Freitag 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Boltenhagen
<b>Preise:</b>	675,- € (incl. Ü./VP) EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt  755,- € für Einrichtungen/ für Einrichtungen/Firmen
Die Kurtaxe entrichten Sie bitte vor Ort	
<b>Dozent:</b>	Thomas Greh
Thomas Greh (Jhrg. 1959), war über 20 Jahre selbstständig 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 Führungskräfte. Außerdem Dozent an der Uni Bremen.	
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

#### 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
- Mobilisierung eigener Ressourcen, Selbstkompetenz
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

## Seminarinhalte

- Auswirkungen von beruflich bedingtem Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress im beruflichen Kontext
- 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
- Transfermöglichkeiten in den beruflichen Alltag

## Methoden

Wichtiges Element in diesem Seminar sind angeleitete Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, achtsame Bewegungen, achtsames Essen). Diese werden durch theoretische Einheiten zu Stress und Umgang mit Stress ergänzt. Es wird Übungen in kleinen Settings und in der großen Gruppe geben. Beim angeleiteten Erfahrungsaustausch wird das eigene Stressverhalten im Arbeitsalltag reflektiert. Dabei lernen Sie sich selbst mit ihren Denk-, Stress- und Verhaltensmustern besser kennen und entdecken neue Handlungsspielräume. Kleine „Hausaufgaben“ ermöglichen Ihnen, die Praxis der Achtsamkeit und Reflexionen mit in die Abendstunden zu nehmen.

**Bitte bringen Sie ein Sitz-/Meditationskissen mit, wenn Sie auf Kissen sitzend meditieren möchten.**

## Nutzen

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern. Das Erlernen und Praktizieren der Hauptübungen des MBSR unterstützt Sie darin, mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln, Stresssituationen und Krisen im Berufsalltag angemessen zu begegnen, Fähigkeiten wie Geduld, Selbstvertrauen, Selbstkompetenz und Freundlichkeit zu verstärken, körperlich und psychisch in Einklang zu kommen und dies in beruflichen Prozessen umzusetzen. 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.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Hotel „Seeschlösschen“ ([www.ostseeperlen.de](http://www.ostseeperlen.de)) statt (Bild unten). Das Haus liegt wunderschön direkt an der Strandpromenade des Ostseeheilbades Boltenhagen. Boltenhagen liegt ca. 50 Kilometer östlich von Lübeck an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste.

Alle Zimmer im Seminarhaus sind mit Dusche/WC ausgestattet. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ.

**EZ-Zuschläge:** Der EZ-Zuschlag beträgt 10,00 € pro

Sie werden im Haus voll versorgt.

## Anreise

**Mit dem Pkw:** Auf der A20 bis zur Abfahrt Grevesmühlen, von hier fahren Sie ca. 20 km über Klütz nach Boltenhagen. Kalkulieren Sie von Hamburg eine Fahrzeit von ca. 90 Minuten. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Mit der **Bundesbahn** fahren Sie bis Wismar, von dort verkehren Busse.

## 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.

## Förderungsmöglichkeiten

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.

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

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

