

## 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 im Berufsleben, 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, die Leistungsfähigkeit lässt nach.

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) wurde von Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 in der Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts entwickelt. Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) und kognitiven stressbezogenen Themen, die dann 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 Kursteilnehmenden folgende Erfahrungen machen:

- effektivere Bewältigung von Stresssituationen im beruflichen Kontext
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, ausgelöst durch beruflich bedingten Stress
- wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- 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>	808124
<b>Termin:</b>	10.06. – 14.06.2024 Montag 13:30 Uhr bis Freitag 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Steinfeld
<b>Preise:</b>	805,- € (inkl. Ü./VP) EZ-Zuschlag: s. S. 2 1005,- € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozent:</b>	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. 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 in der MBSR-Lehrer*innen-Ausbildung des Odenwald-Instituts / Forum Achtsamkeit.	
Teilnehmer*innenzahl:	10 – 14
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

#### 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

## Ihr Nutzen

- Sie erkennen eigene Stressauslöser und Stressverstärker, stärken dadurch Ihre Stresskompetenz und können entspannter und kraftvoller arbeiten.
- Sie entwickeln angemessene Handlungsalternativen im Umgang mit Stress und belastenden Situationen im Berufsalltag und können so besser mit herausfordernden Situationen umgehen.
- Sie erlernen den konstruktiven Umgang mit schwierigen Gefühlen, stärken Ihre Selbststeuerungskompetenz und können emotional schwierigen Situationen gelassener begegnen.
- Sie erhöhen Ihre Arbeitszufriedenheit, da Sie besser verstehen, was Sie in Stress bringt und was Sie gelassener macht. So können Sie in Ihrem Berufsalltag auch hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet begegnen.
- Sie optimieren ihr Selbstmanagement, können auch in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen bleiben und können Ihre Energien zielgerichtet einsetzen.
- Sie stärken Ihre Fähigkeit zur Entspannung und verbessern somit Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden, um längerfristig arbeitsfähig zu bleiben.

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, Selbstannahme und Freundlichkeit zu verstärken, körperlich und psychisch in Einklang zu kommen, sich zu entspannen. Ein Hand-Out mit CD 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.

## Methoden

Wichtiges Element in diesem Seminar sind angeleitete Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, achtsame Bewegungen, achtsames Essen). Diese ergänzen theoretische Einheiten zu Stress und Umgang mit Stress. Es wird Übungen in kleinen Settings und in der großen Gruppe geben. Beim angeleiteten Erfahrungsaustausch wird das eigene Stressverhalten im Berufsalltag reflektiert. Dabei lernen Sie sich selbst mit ihren Denk-, Stress- und Verhaltensmustern besser kennen und entdecken neue Handlungsspielräume. Kleine „Hausaufgaben“ ermöglichen es Ihnen, die Praxis der Achtsamkeit und Reflexionen mit in die Abendstunden zu nehmen. Dabei eröffnen sich Möglichkeiten für neue Erfahrungen mit sich und anderen. Bei entsprechender Wetterlage wird es Übungen in der Natur geben. Dieser Ort ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

### Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Meditation
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Das eigene Meditationskissen – oder -bank – kann mitgebracht werden.

## Organisation

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.

**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.)

Das **neue Gästehaus** bietet 64 Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard.

**EZ-Zuschläge neues Gästehaus:**

36,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

12,00 € pro Nacht im halben DZ 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 (bis zum Bahnhof Kall, dann mit dem AST-Taxi bis zum Kloster) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

**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.

## 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/Bildungszeit

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“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit 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.