

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) zur Stärkung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit Bildungsurlaub / Bildungszeit

„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 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.



Seminar Nr.:	809827
Termin:	07.06.2027 – 11.06.2027 Montag, 13:30 Uhr (Beginn mit dem Mittagessen um 12 Uhr) - Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	Kloster Steinfeld, Eifel
Preise:	865,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen 1065,- € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Beatrice Kahnt
Beatrice Kahnt ist zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung (MBSR) sowie Mitgefühl (MBCL). Als diplomierte Stadtplanerin bringt sie einen ganzheitlichen Ansatz in ihre Arbeit ein und verbindet ihre berufliche Expertise mit ihrer langjährigen Praxis in Zen-Meditation und Yogaphilosophie. Diese vielfältigen Erfahrungen fließen bereichernd in ihre Seminare und Trainings ein.	
TeilnehmerInnenzahl: 10 – 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	

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

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

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

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

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, 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.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

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



Übernachtung/Verpflegung

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.

Das Salvatorianerkloster Steinfeld (<http://www.kloster-steinfeld.de>) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt.

Das **Haus St. Benedikt** ist die ehemalige Benediktinerinnenabtei Maria Heimsuchung und verfügt über 32 Einzelzimmer (mit eigener Dusche/WC) im klösterlichen Stil.

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**.

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.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifturlaub in Anspruch nehmen.