

## Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn - Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR) -

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Höher, schneller, weiter! Wir leben in einer Gesellschaft, in der Leistungsdruck auf allen Ebenen herrscht. Die digitale Welt hat uns fest im Griff; wir sind immer und überall erreichbar. So hetzen wir von Termin zu Termin; von Verpflichtung zu Verpflichtung. Schnell kommt das Gefühl auf, wir sind gar nicht richtig mit dabei in unserem Leben. Es zieht einfach nur in einer unglaublichen Geschwindigkeit an uns vorbei. Wir fühlen uns wie im Hamsterrad, oft ausgelaugt, schnell gereizt oder ständig müde, haben keinen Antrieb, werden eventuell sogar krank.

Krankenkassenstudien belegen, dass mehr als drei Viertel der Bevölkerung unter Stress und seinen Auswirkungen leidet. Die Arbeit wird hier meist als Hauptstressor genannt. Das muss nicht so sein! Über lange Jahre antrainierte Verhaltensweisen, die uns schleichend in dieses „Hamsterrad“ getrieben haben, können wir unterbrechen. So können aus Stress Situationen, die uns auslaugen wieder Herausforderungen werden, die unserem Leben die richtige Würze verleihen.

Das MBSR-Programm wurde von dem Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn Ende der 70er Jahre an der Universität von Massachusetts entwickelt. In diesem Achtsamkeitstraining verbinden sich die zeitlose Weisheit und Wirkung von Achtsamkeit und Meditation mit Erkenntnissen der modernen Stressforschung, Hirnforschung und Psychologie. Immer mehr Studien beschäftigen sich mit dem positiven Effekt der Achtsamkeit und belegen folgende mögliche Wirkungen:

- verbesserten Umgang mit Stress,
- verbesserte Entspannungsfähigkeit,
- Steigerung der Konzentration,
- Steigerung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Akzeptanz,
- mehr Selbstbestimmung und Zugang zu kreativen Lösungen,
- Abnahme von körperlichen und psychischen Beschwerden,
- Stärkung des Immunsystems.

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, die Methoden des MBSR-Programms kennenzulernen, ihre Wirkung zu reflektieren und so Strategien zu erfahren bzw. zu entwickeln, die den Arbeitsalltag nachhaltig stressfreier und selbstbestimmter werden lassen. Klang hat eine spürbar positive Wirkung auf unser Nervensystem und kann in eine tiefe Entspannung führen; eine gute Voraussetzung, Stress zu regulieren. Elemente der Klangtherapie fließen in dieses Seminar mit ein.

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Seminar Nr.:</b>         | <b>810127</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Termin:</b>              | <b>12.04. – 16.04.2017</b><br>Montag, 13:30 Uhr<br>(12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen)<br>bis Freitag, 13:45 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ort:</b>                 | <b>Kloster Steinfeld</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Preis:</b>               | 855,00 € inklusive Ü/VP<br>1055,00 € für Einrichtungen/Firmen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Dozentin:</b>            | Angela Kraus<br>Angela Kraus (Jahrgang 1971), ist zertifizierte MBSR-Lehrerin (Mindfulness Based Stress Reduction) sowie Mitglied im MBSR-MBCT-Verband. Darüber hinaus hat sie Ausbildungen zur Klangtherapeutin und Yogalehrerin genossen. Außerdem begleitet sie zusammen mit ihrem Mann Menschen auf ihrem Weg in die achtsame Sexualität. Vor dem Berufsfeld der Achtsamkeit hat sie 17 Jahre lang im Telekom Konzern gearbeitet. Achtsamkeit ist für sie ein großes Geschenk mit Auswirkung auf das gesamte Leben.<br><a href="http://www.zeitfuerachtsamkeit.com">www.zeitfuerachtsamkeit.com</a> |
| <b>TeilnehmerInnenzahl:</b> | 10-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Leistungen:</b>          | Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### Seminarziele

- Erkennen von Stressauslösern und Stressverstärkern im beruflichen Alltag
- Entwicklung von Handlungsalternativen im Umgang mit herausfordernden beruflichen Situationen
- Stärkung der eigenen Ressourcen und konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Stärkung der eigenen Regulationsfähigkeit und Resilienz
- Wertschätzenderer Umgang mit sich selbst und mit anderen (z.B. Vorgesetzte, KollegInnen)
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

## Seminarinhalte

- Auswirkung von Stress auf Körper, Nervensystem und Gehirn
- Akuter vs. chronischer Stress
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress.
- Was ist Achtsamkeit, wie funktioniert unsere Wahrnehmung, was sind stressverschärfende Gedanken und was können wir daraus lernen in Bezug auf den Berufsalltag und seine Herausforderungen
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programmes: Bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditation
- Erforschung und Reflexion der in den Hauptübungen gewonnenen Erkenntnisse und deren Transfer in den Berufsalltag
- Achtsamkeit in (schwieriger) Kommunikation

## Methoden

- Vorträge
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Gespräche und Feedbackrunden
- MBSR-Achtsamkeitsübungen in Ruhe und in Bewegung (Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation oder achtsame Körperübungen)
- Selbstbeobachtung und Selbstreflexion
- Erforschendes Gespräch
- Kommunikationsübungen wie z.B. Dyaden
- Stillephasen (teilweise in den Mahlzeiten)

## Nutzen

Die Seminarinhalte und vermittelten Methoden stehen im beruflichen Kontext. Dieser Bildungsurlaub kann ihre Selbst- und Sozialkompetenz, Stressbewältigung, Selbstregulation und Resilienz nachhaltig stärken. Sie erreichen so mehr innere Ruhe und Gelassenheit und lernen, Ihren Geist effektiv zu beruhigen, was Sie Stresssituationen effektiver bewältigen lassen kann. Eine ausführliche Teilnehmerunterlage gibt Ihnen die Möglichkeit, Inhalte auch nach diesem Bildungsurlaub weiter zu vertiefen. Die MBSR-Grundübungen können bei Interesse im Anschluss an den Bildungsurlaub als Audiodateien zur Verfügung gestellt werden, um das Gelernte weiter zu vertiefen.

Vorerfahrung in Achtsamkeit, Meditation oder Körperarbeit sind nicht notwendig.

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

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

## Organisatorisches

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.klostersteinfeld.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.

## Anreise

**Kloster Steinfeld** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (bis Kall, dann mit AST-Taxi bis zum Kloster) erreichbar.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

## Sicherheit

Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

## 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 Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation
- Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden
- Linda Lehrhaupt und Petra Meibert: Stress bewältigen mit Achtsamkeit