

## Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

### Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

#### Bildungsurlaub

„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. Die Studien dokumentieren eindrucksvoll die Erfahrungen der Teilnehmenden:

- 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

#### 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

<b>Seminar-Nr.:</b>	817121
<b>Termin:</b>	06.09. – 10.09.2021 Montag, 12:00 Uhr (Beginn mit dem Mittagessen) – Freitag, 13.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Freiburg
<b>Seminarkosten:</b>	665,- € (Ü/VP) 765,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: s. S. 2
<b>Seminarleitung:</b>	<b>Silke Kraayvanger</b> Silke Kraayvanger ist Heilpraktikerin und unterrichtet Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn (MBSR) seit 2003. Ihre Ausbildung erfolgte bei Dr. Jon Kabat-Zinn selbst (Professional Training 2005) und (2001/2002) am Institut für Achtsamkeit in Bedburg zur MBSR-Trainerin. Dort war sie von 2003 - 2014 als Koordinatorin der MBSR-Ausbildungen tätig. Seit 2007 zusätzliche Kurstätigkeit in achtsamkeitsbasierter Kognitiver Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen (MBCT) und weiteren achtsamkeits-basierten Interventionen. Sie ist Gründungsmitglied des MBSR-MBCT-Verbandes.
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	10 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.



## Seminarziele

- effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens)
- Mobilisierung eigener Ressourcen, Selbstkompetenz
- Stabilisierung der eigenen Übungspraxis im Alltag
- Umgang mit schwierigen Emotionen im Beruf

## Methoden

Wichtiges Element in diesem Seminar ist die Praxis der Achtsamkeit, die aus verschiedenen Übungen in Ruhe und Bewegung besteht. Diese wird durch theoretische Einheiten zu Stress und Umgang mit Stress ergänzt. Es wird Übungen in kleinen und in der großen Gruppe geben; gleichzeitig bekommen Sie die Möglichkeit, sich durch eine Zeit des Schweigens ganz eigenen Erfahrungen zu öffnen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die Anleitung von Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, Achtsame Körperarbeit, Achtsames Essen). Kleine „Hausaufgaben“ ermöglichen Ihnen, die Praxis der Achtsamkeit und Reflexionen mit in Abendstunden zu nehmen. Eine längere Zeit (Donnerstagabend bis Freitag nach dem Frühstück) werden Sie im Schweigen verbringen.

## Nutzen

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, u.ä.) für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die 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

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie wohnen im Seminarhaus des Waldhof e.V., Akademie für Weiterbildung (Link: [www.waldhof-freiburg.de](http://www.waldhof-freiburg.de)). Es verfügt über Einzelzimmer mit D/WC auf dem Gang, EZ mit D/WC (Zuschlag: 74,- € insgesamt) sowie Doppelzimmer mit D/WC (Zuschlag: 38,- € insgesamt p. P.).

Frühstück sowie Vollpension erhalten Sie im Seminarhaus. Im Haus können Sie auch Getränke bekommen.

**Anreise:** Mit dem Auto reisen Sie über die A5 an (Ausfahrt „Freiburg-Mitte“ via B 31 nach Freiburg-Littenweiler). Mit der Bahn fahren Sie zum Bahnhof FR-Littenweiler, von wo aus es ca. 15 min Fußweg (Endstück mit steilem Anstieg) zum Seminarhaus sind. Alternativ besteht die Möglichkeit vom Hbf. mit der S 1 zu fahren und an die Endhaltestelle für 1,00 € Aufpreis ein „Bergtaxi“ zum Waldhof zu bestellen.

Nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**.

## 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.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Förderung

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar die Hälfte der Weiterbildungskosten (Schleswig-Holstein: Etwas abweichend). Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage 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