

## 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>	819924
<b>Termin:</b>	11.11. – 15.11.2024 Montag 13:30 Uhr bis Freitag 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Kunze-Hof, Stadland-Seefeld
<b>Preise:</b>	885,- € (inkl. Ü./VP) EZ-Zuschlag: s. S. 2 1085,- € 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 – 16
<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 um 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 Arbeitsalltag 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.

## Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit Vollpension verpflegt. Das Mittagessen besteht aus vollwertigen, frisch-gekochten 3-Gänge-Menues, wahlweise mit Fleisch oder vegetarischem Hauptgericht. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

### **Kontakt zum Haus:**

Seminarhotel Kunze-Hof  
Deichstraße 16-18  
26937 Stadland-Seefeld  
Tel. 04734 928-0  
[Kunze-Hof@t-online.de](mailto:Kunze-Hof@t-online.de)  
[www.Kunze-Hof.de](http://www.Kunze-Hof.de)

### **Anreise mit dem Zug**

- Nach Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten
- Nach Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

### **Anreise mit dem Auto**

#### Aus Richtung Oldenburg:

BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

#### Aus Richtung Bremen:

Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

**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.