

## Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

### Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) zur Stärkung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, fällt es vielen Menschen schwer, wirklich anzukommen. Die Anforderungen des Alltags, beruflicher Druck und die ständige Erreichbarkeit lassen kaum Raum für Pausen. Schnell verliert man das Gefühl, bewusst im eigenen Leben zu stehen, und stattdessen rennt man von einer Verpflichtung zur nächsten. Das kann auf Dauer erschöpfen, reizbar machen oder sogar gesundheitliche Folgen haben. Doch Stress muss nicht das letzte Wort haben. Mit bewusstem Innehalten und einfachen Achtsamkeitsübungen lassen sich alte Muster durchbrechen. Wir lernen, wieder präsent zu sein, unsere Energiereserven aufzufüllen und belastende Situationen anders wahrzunehmen. Herausforderungen werden nicht mehr als unüberwindbare Hürden erlebt, sondern als Impulse, die Orientierung und Wachstum ermöglichen. So entsteht die Möglichkeit, das eigene Leben wieder aktiv zu gestalten – mit mehr Ruhe, Klarheit und einer inneren Stärke, die selbst in hektischen Zeiten trägt. Achtsamkeit bietet nicht nur Werkzeuge zur Stressbewältigung, sondern öffnet Räume, in denen wir uns selbst neu begegnen, Kraft schöpfen und unser Leben bewusster genießen können.

MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction ist ein weltweit anerkanntes, wissenschaftlich fundiertes Achtsamkeitstraining, das für jede\*n erlernbar ist. Das Training wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts entwickelt und hat seitdem Millionen Menschen weltweit begleitet. MBSR verbindet die zeitlose Weisheit von Achtsamkeit und Meditation mit Erkenntnissen aus Stressforschung, Psychologie und Neurologie.

Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte von MBSR. Teilnehmende berichten unter anderem von:

- Mehr Klarheit und Fokus im Alltag
- Besseren Strategien zur Stressbewältigung und gesteigerter innerer Widerstandskraft
- Reduzierung körperlicher und psychischer Belastungen
- Mehr Selbstvertrauen und innerer Akzeptanz
- Tiefem Selbstverständnis und stärkeren Fähigkeiten zur Selbstfürsorge
- Wieder in Verbindung mit sich selbst kommen
- Neue Perspektiven erkennen und Handlungsmöglichkeiten erweitern

MBSR bietet weit mehr als reines Entspannungstraining: Im Bildungsurlaub lernen Sie die Methoden des Programms kennen, reflektieren deren Wirkung und entwickeln Strategien, um Stress gelassener zu begegnen, bewusster zu leben und Alltag sowie Beruf nachhaltig stressfreier und selbstbestimmter zu gestalten.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>8836</b>
<b>Termin:</b>	<b>04.05. – 08.05.2026</b> Montag, 13:30 Uhr – Freitag, 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Sampurna, Schlangenbad-Bärstadt
<b>Preis:</b>	1025,00 € inklusive Ü/VP 1225,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozentin:</b>	Ich bin Catherine Hanek (Jahrgang 1970) MBSR-Lehrerin und Begleiterin für Menschen, die mehr Ruhe, Klarheit und Verbundenheit in ihrem Leben suchen. Nach vielen Jahren in verantwortungsvollen Positionen internationaler Unternehmen kenne ich die Anforderungen moderner Arbeitswelten ebenso wie die Gefahr, die eigenen Bedürfnisse aus dem Blick zu verlieren. Diese Erfahrungen haben mir gezeigt, wie bedeutsam Achtsamkeit, Selbstfürsorge und innere Stabilität sind. In meinen Bildungswochen verbinde ich wissenschaftlich fundierte Achtsamkeitspraxis mit einer klaren, warmen und authentischen Haltung. Ich schaffe Räume, in denen Menschen zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen und neue Perspektiven entwickeln können. Es erfüllt mich, sie auf diesem Weg zu mehr Präsenz und Lebensfreude zu unterstützen.
<b>Qualifikationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zertifizierte MBSR-Lehrerin (MBSR-MBCT-Verband e.V.)</li> <li>– Trainerin „Achtsamkeit in Organisationen (TAO)“</li> <li>– Systemischer Coach (DGSF)</li> <li>– Fachkraft für Konfliktberatung &amp; Mediation (IHK)</li> </ul>
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	<b>10-18</b>
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung



**Ihre Dozentin**  
**Catherine Hanek**

## Seminarinhalte

- **Einführung in Achtsamkeit:** Wie Wahrnehmung entsteht, welche Rolle Bewertungen spielen, welche stressverstärkenden Gedankenmuster uns beeinflussen und was wir daraus für den Berufsalltag lernen können
- **Praxis der zentralen MBSR-Übungen:** Bodyscan, achtsame Körperwahrnehmung in Bewegung (Yoga) und verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation
- **Reflexion & Transfer:** Erforschung der in den Übungen gewonnenen Erfahrungen und Methoden zur Übertragung in den beruflichen Alltag
- **Achtsamkeit im Umgang mit Stress:** Erkennen eigener Stressreaktionen und Kultivieren eines bewussteren Antwortverhaltens
- **Achtsamkeit in der Kommunikation:** Präsentes Zuhören und Sprechen, Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen
- **Selbstfürsorge & Resilienz:** Aufbau stabilisierender Routinen und freundlicherer Umgang mit sich selbst
- **Achtsamkeitstag:** Ein längerer Übungszeitraum zur Vertiefung der Praxis

Vorerfahrung in Achtsamkeit, Meditation oder Yoga sind nicht notwendig.

## Ziel/Nutzen der MBSR-Bildungswoche

Eine MBSR-Intensivwoche bietet Ihnen die Möglichkeit, abseits des beruflichen Alltags zentrale Kompetenzen für einen gesundheitsförderlichen, achtsamen und klaren Umgang mit beruflichen Herausforderungen zu entwickeln. Der Fokus liegt dabei auf der praktischen Anwendung achtsamkeitsbasierter Methoden im Arbeitskontext – immer mit Blick auf Ihre individuelle berufliche Realität.

Im Verlauf der Woche lernen Sie, Stressauslöser und Stressverstärker im beruflichen Alltag frühzeitig zu erkennen und bewusster darauf zu reagieren. Auf dieser Grundlage entwickeln Sie Handlungsalternativen, die Ihnen helfen, herausfordernde Situationen konstruktiv zu gestalten. Gleichzeitig stärken Sie Ihre inneren Ressourcen und üben einen hilfreichen, stabilisierenden Umgang mit schwierigen Gefühlen ein. Das Training fördert Ihre Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Resilienz. Dadurch gewinnen Sie an innerer Ruhe und Klarheit und bleiben auch in Drucksituationen handlungsfähig. Viele Teilnehmende berichten im Anschluss von einer wertschätzenderen Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

Diese Entwicklungen tragen häufig zu einer erhöhten Arbeitszufriedenheit sowie zu einer spürbaren Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens bei.

Im Anschluss erhalten Sie Audioanleitungen zu den grundlegenden MBSR-Übungen, sowie ausführliche Seminarunterlagen, um Ihre persönliche Praxis nach dem Bildungsurlaub weiterzuführen und nachhaltig zu vertiefen.

## Methoden

Eine Mischung verschiedenster Methoden wird in diesem Seminar verwendet: Impulsvorträge zur Wissensvermittlung, Inquiry, Reflexionsübungen (alleine, in Kleingruppen oder im Plenum), Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation oder achtsame Körperwahrnehmung in Bewegung) sowie ein Achtsamkeitstag in Stille.



## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminarhaus Sampurna, die ehemalige alte Grundschule des schönen Ortes Bärstadt, ist umgeben von Quellen, frischer Luft, Wiesen und Wäldern des Taunus. Sampurna ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet absolute Fülle, vollständig, stimmig, klangvoll, zufrieden. Diese Fülle in sich zu entdecken, ist die Intention der Gastgeber.

Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Wasser, Tee und Kaffee stehen zur freien Verfügung. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie. Die Übernachtung beinhaltet einmalig Bettwäsche (bezogen) und Handtücher. Link zum Haus: [www.sampurna.de](http://www.sampurna.de)

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 14.00 Uhr.

## Anreise

Schlangenbad-Bärstadt liegt etwa eine halbe Stunde Autofahrt von Mainz und Wiesbaden entfernt. Mit der Bahn fahren Sie zum Hauptbahnhof Wiesbaden und von dort weiter mit dem Bus. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) . Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## 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“. 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 / Sonstiges

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

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

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