

## Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Aufbautraining mit Mitgefühl –

### 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).

Im Beruf profitieren wir stark davon, wenn wir Achtsamkeit praktizieren. So erhalten wir unsere Leistungsfähigkeit in arbeitsbelastenden Situationen und erhöhen unsere Handlungskompetenz.

Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) sowie auch kognitiven stressbezogenen Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen. Eine verbesserte Selbstwirksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit, auch unter hohem Arbeitsdruck, sind eng damit verknüpft.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstreichen die Wirksamkeit dieser Methode. Die Studien dokumentieren eindrucksvoll, dass die Kursteilnehmer folgende Erfahrungen machen:

- Effektive Bewältigung von Stresssituationen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Mehr Lebensfreude und Vitalität

<b>Seminar-Nr.:</b>	890224
<b>Termin:</b>	30.06.2024 – 05.07.2024 Sonntag, 18:00 Uhr (18.00 Uhr gemeinsames Abendessen) - Freitag, 13.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Wangerland
<b>Preis:</b>	795,- € (Ü/VP) 995,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 25,00 € insgesamt
<b>Seminarleitung:</b>	Beatrice Kahnt Beatrice Kahnt ist zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung und Mitglied im MBSR-MBCT-Verband sowie Dipl.-Ing./Stadtplanerin. Sie besitzt eine mehrjährige Praxis in Zen-Meditation und der Yogaphilosophie und Fortbildungen zu Selbstmitgefühl.
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	10 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Das Seminar richtet sich v.a. an Menschen, die bereits Erfahrungen in Achtsamkeit, Meditation und Körperarbeit gemacht haben und diese vertiefen bzw. auffrischen möchten.

Beatrice Kahnt



Ihr Nutzen

- Fördern Sie Ihre Stresskompetenz und gehen Sie effektiv mit Stress und belastenden Situationen im Berufsalltag um
- Erkennen Sie Ihre (beruflichen) Stressauslöser und entwickeln Sie angemessene Handlungsalternativen
- Erhöhen Sie Ihre Selbststeuerungskompetenz durch den konstruktiven Umgang mit belastenden Herausforderungen/Situationen
- Steigern Sie so Ihre Arbeitszufriedenheit
- Lernen Sie, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbessern Sie Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

### Seminarinhalte

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms in Verbindung mit Mitgefühl
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Arbeitssituationen
- Vertiefung der Schwerpunktthemen (Gedanken, Gefühle, innerer Kritiker, Kommunikation)
- Übung und Stärkung des Selbstmitgefühls

### 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 (Mittwoch). Ein weiterer wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die Anleitung von Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, Achtsame Körperarbeit, Achtsames Essen). Kleine „Aufgaben“ ermöglichen Ihnen, die Praxis der Achtsamkeit und Reflexionen mit in die Abendstunden zu nehmen. Bei entsprechender Wetterlage wird es Übungen in der Natur geben, z.B. Achtsame Körperarbeit und Arten von Gehmeditation.

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

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

### Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Schillighörn liegt an der nordöstlichen Spitze des Wangerlandes, dort wo die Nordseeküste einen Knick nach Süden in Richtung Jadebusen macht. Die Jugendherberge befindet sich am nördlichen Ortsrand von Schillig, direkt hinter dem Deich. Bis zum Sandstrand sind es nur 5 min, bis zum Ortskern 950 m. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 25,00 € insgesamt). Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: [www.jugendherberge.de/jugendherbergen/schillighoern](http://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/schillighoern).

### Anreise

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Mit der Bahn: Bis Hauptbahnhof Wilhelmshaven
- Mit dem Bus: mit der Linie 121 nach Schillig.

Von der Bushaltestelle bis zur Jugendherberge sind es 15 Minuten zu Fuß.

### Mit dem Auto:

Aus Bremen:

Über Oldenburg A 29 Richtung Wilhelmshaven bis Abfahrt Horumersiel / Schillig; dann Landstraße Richtung Schillig.

Aus Osnabrück:

Bis Autobahndreieck Ahlhorner Heide, weiter auf der A 29 Richtung Wilhelmshaven bis Abfahrt Horumersiel / Schillig; dann Landstraße Richtung Schillig.

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

**Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung 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. anerkennungs-fähig**. 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.

### Sonstiges

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

### 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. Sie gerne).

### Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation
- L. Lehrhaupt/ P. Meibert: Stress bewältigen mit Achtsamkeit
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl