

**MBSR** mindfulness  
based  
stress  
reduction

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtwochenkurs nach Dr. Jon Kabat-Zinn

*“Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes  
berührt, offenbart sie dessen Schönheit.  
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt,  
wandelt sie es um und heilt es.”*

*Tibich Nhat Hanh*



## Stress: ein Teil des Lebens in dieser Zeit.

Der Stress ist keine "Erfindung" der Neuzeit, sondern begleitet den Menschen als effizientes Warnsystem durch seine Entwicklungsgeschichte. Ursprünglich diente ein Stressreiz dazu, den Körper blitzschnell auf "Flucht oder Kampf" einzustellen.

Allerdings ist aus dem hilfreichen Anpassungsprogramm angesichts der Überflutung durch zu viele Reize und zu viele Aufgaben heute eine krank machende Fehlanpassung für Körper und Seele entstanden, die unser Leben zusätzlich belastet und zu schweren körperlichen und seelischen Beschwerden führt.

Vor lauter Aufgaben, Belastungen und Nöten geht uns der Blick für den gegenwärtigen Moment verloren und es fällt uns immer schwerer zu entspannen und unser Leben einfach zu genießen.

## Wie funktioniert Stressbewältigung?

Die Kurse zur Stressreduzierung durch Achtsamkeit basieren auf dem von Professor Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Ma (USA) entwickelten Programm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Es umfasst ein achtwöchiges, einfaches und zugleich intensives Training zur Schulung der Achtsamkeit in allen Lebenslagen.

Die in diesem Training von uns erworbenen Fähigkeiten ermöglichen es uns, inmitten des Sturmes des Alltags unser Gleichgewicht wiederzufinden und fördert die Gesundheit und unser Wohlergehen. MBSR wird in Kliniken und Gesundheitszentren weltweit erfolgreich angewendet.

*„Achtsam zu sein, bedeutet, wach zu sein. Es bedeutet, zu wissen, was wir tun.“*

*Jon Kabat-Zinn*

## Welche Rolle spielt dabei die Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten und unser Erleben aktiv wahrzunehmen, ohne es vorschnell zu bewerten oder gar abzulehnen. Wir können unsere Körperempfindungen, Sinneswahrnehmungen, Gedanken und Gefühle so wahr- und anzunehmen, wie sie wirklich sind.

Im Beobachten unserer automatischen - und oftmals wenig hilfreichen - Reaktionsmuster erfahren wir, wie wir bis jetzt gewohnheitsmäßig mit unseren Erfahrungen umgehen.

Mit einer achtsamen Haltung versuchen wir mehr und mehr innezuhalten, um bewusstere und nützlichere Umgangs- und Entscheidungsweisen zu wählen.

Achtsamkeit und Akzeptanz bilden so die Grundlage für die gewünschten Veränderungsprozesse.

*„Das Leben ist kein Problem, was gelöst, sondern eine Wirklichkeit, die erfahren werden möchte.“*

*Soren Kierkegaard (1813 - 1855)*

## Was kann MBSR für mich dabei bewirken?

MBSR ist die mit Abstand am besten untersuchte Methode der Stressbewältigung. Die Wirksamkeit des Achtsamkeits-Trainings wird in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt. Teilnehmende berichten unter anderem über die folgenden Veränderungen:

- Eine bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Die erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Die Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Eine deutliche Verminderung von körperlichen Symptomen; zum Beispiel bei chronischen Schmerzen und Bluthochdruck
- Die Abnahme von psychischen Stressfolgen wie unspezifischen Ängsten und depressiven Verstimmungen
- Mehr Gelassenheit, Energie und Lebensqualität

## An wen richtet sich das Kursangebot ?

Das MBSR-Achtsamkeitstraining eignet sich für alle Menschen, die nach einer effektiven Möglichkeit suchen, die Anforderungen in ihrem täglichen Leben besser zu bewältigen. Es richtet sich auch an Personen, die bereits körperlich erkrankt sind oder unter psychosomatischen Beschwerden leiden.

MBSR eignet sich ideal zu einer Depressions- und Burn-Out-Prophylaxe und zur Wiedererlangung des inneren Gleichgewichts in Phasen erhöhter Belastung. Der Kurs richtet sich zudem an alle, die bewusster und liebevoller mit sich selbst und anderen Menschen in ihrer Umgebung umgehen möchten.

## Wie kann ich Achtsamkeit erlernen?

Das Programm baut auf den Übungen traditioneller Achtsamkeitspraxis auf und ergänzt sie durch aktuelle Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften sowie der Verhaltensmedizin. Kernstück des Kurses ist die Praxis. Wir üben uns in der Körperwahrnehmung und aktivieren diese durch leichte Yogaelemente.

Achtsamkeitsübungen im Gehen und Sitzen bringen uns in die Ruhe und in Gruppengesprächen und Übungen zu Zweit oder zu Dritt tauschen wir uns aus.

Ein wesentliches Element des Kurses ist die Praxis in ihrem Alltag. Bitte planen Sie eine tägliche Übezeit von 40-60 Minuten für die Dauer des Kurses ein. Der Kurs wird abgerundet durch informelle Übungen der Selbstwahrnehmung im Alltag.

*“Im Geist des Anfängers gibt es viele Möglichkeiten, aber in dem des Experten gibt es nur wenige.“*

*Shunryu Suzuki (1904 - 1971)*

## Kursleitung



Kai Bestmann

- **Diplompsychologe, Leitender Psychologe von Mensa**
- **Heilpraktiker für Psychotherapie**
- **Seit 15 Jahren intensive Achtsamkeitspraxis**
- **Ausbildung zum MBSR-Lehrer am "Institut für Achtsamkeit & Stressbewältigung"**
- **Eingehende eigene Erfahrung mit Stress aus einem vierteljahrhundert Tätigkeit als Manager**

## Kursinhalte

Im Verlaufe des Kurses werden wir uns unter anderem mit folgenden Themen beschäftigen:

- **Wie wir die Welt wahrnehmen**
- **Psychische und physiologische Aspekte des Stress**
- **Im Körper beheimatet sein**
- **Umgang mit schwierigen Emotionen**
- **Stressverschärfende Gedanken**
- **Achtsame Kommunikation**
- **Für sich selbst Sorge tragen**

*„Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen.“*

*Heraclit (um 520 - 460 v.u.Z.)*

## Vorgespräch

Ein wichtiger Teil des Kurses ist ein kostenfreies Vorgespräch (in der Regel telefonisch), in dem wir gemeinsam Ihre Motivation zur Teilnahme besprechen und Sie Fragen über weitere Details des Kurses stellen können. Nach Abschluss des Kurses können wir zudem ein Nachgespräch vereinbaren.

## Kursmaterialien

Alle benötigten Materialien (Matten, Bänkchen, Sitzkissen, Decken, Unterlagerungsmaterial) werden gestellt. Zum Mitnehmen gibt es umfangreiches schriftliches Material und Fragebögen für die Hausaufgaben. Drei speziell für diesen Kurs aufgenommene CDs mit Übungen für das Praktizieren zu Hause sind ebenfalls in den Kursgebühren enthalten.

## Kursort

Der Kursort ist Neuenkamp 30 in 25497 Prisdorf.

## Kursbeginn

Der Kurs 2023-B beginnt Mi., den 10.5. um 19h. Der "Tag der Achtsamkeit" findet am Samstag, den 17.6. von 10-16h statt. Weitere 8-Wochen-Kurse starten am 30.9. und 1.11. Für Fortgeschrittene gibt es Vertiefungskurse - bitte sprechen Sie mich dazu an.

## Kursgebühr

Die Kursgebühr beträgt € 360,- inklusiver aller oben beschriebenen Arbeitsmittel. Meine Kurse sind nach den Qualitätskriterien der Krankenkassen zertifiziert. Die Kursgebühr wird von vielen Kassen unterstützt. Bitte sprechen sie die zuständigen Mitarbeiter Ihrer Krankenkasse an.



## Kontakt

Kai Bestmann, Neuenkamp 30, 25497 Prisdorf  
Tel. 04101 604 62 32 mobil 0171 938 79 50  
Post@mbsr.com.de



**MBSR** mindfulness  
based  
stress  
reduction

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtwochenkurs nach Dr. Jon Kabat-Zinn

*„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“*

*Thich Nhat Hanh*

