

MBSR

Grundlagenseminar

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
am Arbeitsplatz



MBSR-Grundlagenseminar

Termine: 25.9.2021 / 26.9.2021

Zeit: jeweils 9.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Bildungsstätte St. Bonifatius,
Winterberg - Elkeringhausen

Kosten: 245 €

Anbieterin: Maria Köhne
MBSR-Lehrerin, Psychologin mit
Schwerpunkt Gesundheitsförderung
www.maria-koehne.de

Das Seminar ist zertifiziert als Präventionsangebot zur Stressbewältigung und kann von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst werden.

Anmeldung: 0171 1745403 oder
info@maria-koehne.de



Den Kopf voll mit den Anforderungen der aktuellen **To-Do-Liste** gilt es, inmitten von Multitasking, Zeitdruck, Informationsflut und ständigen Unterbrechungen den roten Faden zu halten. Neben den vielfältigen Wahrnehmungsimpulsen von außen werden oft auch die ständigen inneren Kommentare und Gedankenmuster Auslöser für Stresserleben.

Achtsamkeit lässt uns bewertungsfrei im gegenwärtigen Moment verweilen. Schon regelmäßige kleine **To-Be-Momente** fördern innere Ruhe, Gelassenheit, Entspannung und eine freundliche Selbstfürsorge. Es gelingt im Stress eher unkontrollierte emotionale Reaktionen zu erkennen und automatische Denk- und Verhaltensmuster verlieren ihre oft stressverstärkende oder blockierende Wirkung. Verbunden mit sich selbst wird in der Präsenz eine innere Distanz gefördert, so dass der Überblick über die Situation erhalten bleibt oder schnell zurückgewonnen wird. Handlungsfähigkeit wird gestärkt und umfasst dabei auch neue Perspektiven und Alternativen zur Bewältigung. Entwickelt werden wichtige **Kompetenzen zur Stressprävention**.

Das **Grundlagenseminar zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit** vermittelt Inhalte und Übungen aus dem MBSR-8-Wochenkurs in Kompaktform. **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein anerkanntes Präventionsprogramm zur Stressbewältigung von Prof.Dr.Jon Kabat-Zinn. An zwei Tagen können verschiedene Meditationsübungen erlernt werden: Bodyscan, achtsame Körperbewegungen aus dem Yoga im Liegen und Stehen, Sitz- und Gehmeditation. Ergänzt werden die Übungen durch thematische Impulse, Reflexion und Austausch zu Schwerpunktthemen der Stressbewältigung.

Eingeladen sind sowohl Meditationsgeübte als auch Anfänger ohne Vorerfahrung. Die TN-Zahl ist auf 8 Personen begrenzt. Das **Bonifatiushaus in Winterberg-Elkeringhausen** bietet uns einen Raum, in dem wir ausreichend Platz haben für alle Meditationsübungen. Wir befinden uns inmitten der schönen Sauerländer Natur und werden, wenn möglich auch Seminarzeit draußen verbringen z.B. im achtsamen Gehen. Für die Übungen im Meditationsraum benötigen Sie warme Socken, eine eigene Decke und ein kleines Kissen, um den Nacken im Liegen zu unterstützen. Meditationshocker, Matten, Sitzkissen und -bänkchen können vor Ort genutzt werden. Es ist möglich, ein Mittagessen zu buchen (11 € je Tag).

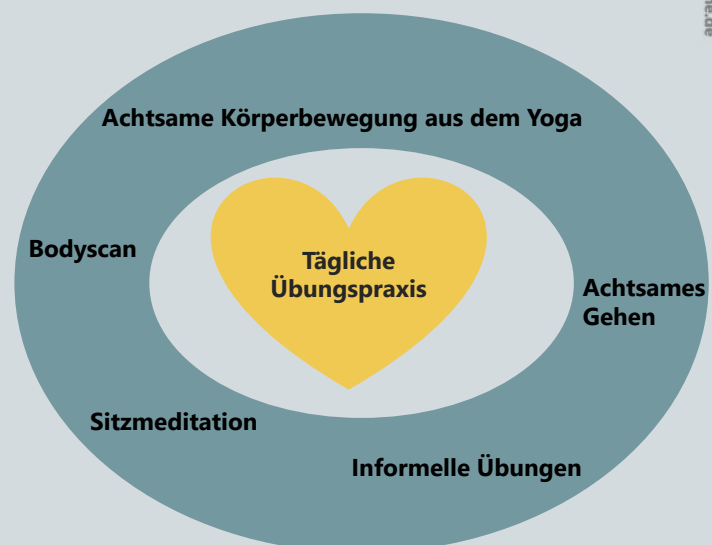
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Auch wenn sich die Situation entspannt, so wirken auf uns weiterhin neben den bekannten Herausforderungen unseres Alltags vielfältige Faktoren psychischer Belastung im Kontext der Corona-Pandemie: Kontaktbeschränkungen, Abstandsregeln, Mundschutz, vermehrte digitale Kommunikation oder Arbeit im Home-Office sind wichtige Schutzmaßnahmen. Sie verändern aber auch unsere Bewertungen von Anforderungen und können zu Stressreaktionen führen. Dazu kommen mentale Herausforderungen durch ständig wechselnde und überwiegend negative Nachrichten und damit einhergehende Unsicherheiten und Ängste. Eingeschränkt ist seit Monaten auch das Bedürfnis nach sicherer Kontrolle und Planbarkeit, um gestaltungsfähig handeln zu können. Und der Übergang zurück in gewohnte Umgebungen ist ebenfalls teilweise geprägt durch einen Raum des Nichtwissens, in dem es gilt, bestmöglich zu navigieren. Unterstützend ist der Blick auf Ressourcen und Schutzfaktoren, die sich bewusst trainieren lassen - gerade auch für den Umgang mit all den Schwierigkeiten unserer momentanen Situation.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindfulness Based Stress Reduction

Jon Kabat-Zinn seit 1979
heute weltweit verbreitet
weltanschaulich neutral
MBSR-8-Wochenkurse



Achtsamkeit bietet in der Verbindung von praktischen Übungen und mentaler Reflexion wirkungsvolle Möglichkeiten, die psychische Widerstandskraft zu stärken. Regelmäßig im Alltag praktiziert unterstützt Achtsamkeit auch wirksame Gegenpole zur Beanspruchung durch Stress: Innehalten, Stille und Entschleunigung. Eine Haltung von freundlicher Akzeptanz und Selbstfürsorge wird gefördert. Innere Ruhe und Entspannung stärken die Vitalität und damit die persönliche Regenerationsfähigkeit.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist als zertifiziertes Präventionsprogramm zur Stressbewältigung anerkannt.

8 Module im Grundlagenseminar - Ablauf und Inhalte

Samstag von 9.00 - 17.30 Uhr

9.00 Uhr Anreise Modul 1: 9.15 - 10.45 Uhr	Thema: Den gegenwärtigen Augenblick in seiner Fülle erfahren <ul style="list-style-type: none">• Begrüßung, kurze Einführung und Vorstellung• Übung 6 Min.: Achtsam Innehalten - sich mit dem gegenwärtigen Augenblick bewusst verbinden, ohne Bewertung wahrnehmen welche Gedanken, welches Gestimmtsein und welche Körpersignale aktiv sind• Austausch zur Übung• Definition Achtsamkeit: Was ist Achtsamkeit und wie wirkt Achtsamkeit?• Achtsam Innehalten im (Arbeits-)Alltag• Rosinenübung: Bewusste Sinneswahrnehmung - ein Weg in den gegenwärtigen Augenblick, Austausch und Impuls für die Pause zum Hören
Pause	
Modul 2: 11.00 - 12.30 Uhr	Thema: Die Aufmerksamkeit bewusst lenken von Augenblick zu Augenblick <ul style="list-style-type: none">• Übung 30 Min.: Bodyscan im Liegen oder Sitzen - im Körper durchwandern die Wahrnehmung stärken, entspannen und die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment halten• Austausch zur Übung• Bodyscan im Alltag: Kurzformen im (Arbeits-)Alltag• Informelle Achtsamkeitsübungen: Impuls für die Mittagspause zum achtsamen Essen
Pause - Mittagszeit	
Modul 3: 14.00 - 15.30 Uhr	Thema: Wahrnehmungsgewohnheiten erkennen und verstehen <ul style="list-style-type: none">• Übung 15 Min.: achtsames Gehen• Austausch zur Übung• Wie wir die Welt wahrnehmen: automatische Wahrnehmungsgewohnheiten und Perspektivwechsel durch die Übung der Achtsamkeit• Übung zur beschreibenden Wahrnehmung• Impuls für die Pause zum Gehen
Pause	

8 Module im Grundlagenseminar - Ablauf und Inhalte

Samstag von 9.00 - 17.30 Uhr

Modul 4: 16.00 - 17.30 Uhr

Thema: Wahrnehmung im Alltag am Beispiel der Kommunikation

- Übung 20 Min.: Einführung in die Sitzmeditation, Möglichkeiten des Sitzens, Atembeobachtung als Anker für den gegenwärtigen Moment, in der Ausrichtung auf den Atem Konzentration und Aufmerksamkeitslenkung schulen
- Kurzer Austausch zur Übung
- Bewusst sprechen und zuhören: Strukturierter Austausch zu zweit, den Atem als hilfreiche Verbindung zu sich selbst und zum Gegenüber kennenlernen
- Transfer in Kommunikationssituationen im Alltag
- Achtsam Innehalten und Abschlussrunde zum ersten Seminartag



8 Module im Grundlagenseminar - Ablauf und Inhalte

Sonntag von 9.00 - 17.30 Uhr

9.00 Uhr Anreise Modul 5: 9.15 - 10.45 Uhr	Thema: das Forschungsfeld Stress erkunden <ul style="list-style-type: none">• Begrüßung• Übung 45 Min.: Achtsame Körperbewegung im Liegen, Sitzen und Stehen - bewusste Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung, Bewegung als Möglichkeit zum Stressausgleich• Verschiedene Perspektiven auf das Thema Stress: wie Anforderungen zu Stressauslösern werden, Stressreaktionen bewusst erkennen• Eigenes Stresserleben erkunden im Austausch zu zweit• Mit kurzen Achtsamkeitsübungen im (Arbeits-)Alltag aus dem Stress aussteigen• Impuls für die Pause zur achtsamen Bewegung
Pause	
Modul 6: 11.00 - 12.30 Uhr	Thema: stressverstärkende Gedanken erkennen und aus der Achtsamkeit heraus verändern <ul style="list-style-type: none">• Übung 20 Min.: Sitzmeditation Umgang mit Gedanken• Kurzer Austausch zur Übung• Eigene Stressverstärker erkunden im Austausch zu zweit• Wahlmöglichkeiten entdecken im Umgang mit Gedanken• Übung zum Transfer in den (Arbeits-)Alltag• Impuls für die Mittagspause: achtsam Gehen
Pause - Mittagszeit	
Modul 7: 14.00 - 15.30 Uhr	Thema: Stressbewältigung durch Achtsamkeit <ul style="list-style-type: none">• Übung 20 Min.: Bodyscan• Kurzer Austausch zur Übung• Aktuelle Forschung zur Wirkung von Achtsamkeit: wie Achtsamkeit Stress reduziert, Bedeutung regelmäßiger Übungszeiten• Transfer in den (Arbeits-)Alltag: eigene Ziele, Ressourcen und Hindernisse bei der Einbindung von Achtsamkeit zu zweit reflektieren• Impuls für die Pause: achtsam Tee/Kaffee trinken
Pause	

8 Module im Grundlagenseminar - Ablauf und Inhalte

Sonntag von 9.00 - 17.30 Uhr

Modul 8: 16.00 - 17.30 Uhr

Thema: Achtsamkeit als Weg der Selbstfürsorge

- Übung 20 Min.: Sitzmeditation - Wertschätzung für sich selbst
- Kurzer Austausch zur Übung
- Aspekte der Selbstfürsorge - Freundlichkeit mit sich selbst als Grundlage gesundheitsbewussten Verhaltens
- Den eigenen Umgang mit Selbstfürsorge erkunden
- Informelle Achtsamkeitsübungen als Chance zur täglichen Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz
- Achtsam Innehalten und Abschlussrunde



Eine Geschichte aus dem Zen

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er sagte: "Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich ..."

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:
"Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"

Er sagte wiederum: "Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich ... "

Wieder sagten die Leute:
Aber das tun wir doch auch!"

Er aber sagte zu ihnen: "Nein -
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann geht ihr schon,
wenn ihr geht, dann seid ihr schon am Ziel."



© 2021 Maria Köhne.

MBSR-Grundlagenseminar achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Veröffentlichung:

Juni 2021

Autorin und Herausgeberin:

Maria Köhne www.maria-koehne.de

Bildnachweis:

Maria Köhne / S.2 <https://stock.adobe.com/de/103345106> / S.5 <https://stock.adobe.com/de/231312447> / S.7 <https://stock.adobe.com/de/73687702> / S.8 <https://stock.adobe.com/de/103345106>