

# MBSR

## Grundlagenseminar

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung  
am Arbeitsplatz



## MBSR-Grundlagenseminar

### Termine:

22.11.2025 / 23.11.2025

Zeit: jeweils 9.00 bis 16.30 Uhr

Ort: KompetenzSchmiede Sauerland,  
Schmallenberg, Heiminghausen 2a

Kosten: 345 € inkl. Audios + Unterlagen

Anbieterin: Maria Köhne

MBSR-Lehrerin, Psychologin mit  
Schwerpunkt Gesundheitsförderung

[www.maria-koehne.de](http://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: [info@maria-koehne.de](mailto:info@maria-koehne.de)  
oder 0171 1745403



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 oder vertieft 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. Zum Mittagessen bitte eigene Verpflegung mitbringen. Für die Übungen benötigen Sie warme Socken, eine leichte Decke und ein kleines Kissen, um den Nacken im Liegen zu unterstützen. Meditationshocker, Matten, Sitzkissen und -bänkchen sind vor Ort.

## 8 Module im Grundlagenseminar - Ablauf und Inhalte

**Samstag von 9.00 - 16.30 Uhr**

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9.00 Uhr Anreise</b><br><b>Modul 1: 9.15 - 10.45 Uhr</b> | <b>Thema: Den gegenwärtigen Augenblick in seiner Fülle erfahren</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung, kurze Einführung und Vorstellung</li><li>• Übung 6 Min.: Achtsam Innehalten - sich mit dem gegenwärtigen Augenblick bewusst verbinden, ohne Bewertung wahrnehmen welche Gedanken, welches Gestimmtsein und welche Körpersignale aktiv sind</li><li>• Austausch zur Übung</li><li>• Definition Achtsamkeit: Was ist Achtsamkeit und wie wirkt Achtsamkeit?</li><li>• Achtsam Innehalten im (Arbeits-)Alltag</li><li>• Rosinenübung: Bewusste Sinneswahrnehmung - ein Weg in den gegenwärtigen Augenblick, Austausch und Impuls für die Pause zum Hören</li></ul> |
| <b>Pause</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Modul 2: 11.00 - 12.30 Uhr</b>                           | <b>Thema: Die Aufmerksamkeit bewusst lenken von Augenblick zu Augenblick</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Übung 30 Min.: Bodyscan im Liegen oder Sitzen - im Körper durchwandern die Wahrnehmung stärken, entspannen und die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment halten</li><li>• Austausch zur Übung</li><li>• Bodyscan im Alltag: Kurzformen im (Arbeits-)Alltag</li><li>• Informelle Achtsamkeitsübungen: Impuls für die Mittagspause zum achtsamen Essen</li></ul>                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Pause - Mittagszeit</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Modul 3: 13.15 - 14.45 Uhr</b>                           | <b>Thema: Wahrnehmungsgewohnheiten erkennen und verstehen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Übung 15 Min.: achtsames Gehen</li><li>• Austausch zur Übung</li><li>• Wie wir die Welt wahrnehmen: automatische Wahrnehmungsgewohnheiten und Perspektivwechsel durch die Übung der Achtsamkeit</li><li>• Übung zur beschreibenden Wahrnehmung</li><li>• Impuls für die Pause zum Gehen</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Pause</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## 8 Module im Grundlagenseminar - Ablauf und Inhalte

Samstag von 9.00 - 16.30 Uhr

Modul 4: 15.00 - 16.30 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

### 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."*



## 8 Module im Grundlagenseminar - Ablauf und Inhalte

Sonntag von 9.00 - 16.30 Uhr

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9.00 Uhr Anreise</b><br><b>Modul 5: 9.15 - 10.45 Uhr</b> | <b>Thema: das Forschungsfeld Stress erkunden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung</li><li>• Übung 45 Min.: Achtsame Körperbewegung im Liegen, Sitzen und Stehen - bewusste Wahrnehmung von Anspannung und Entspannung, Bewegung als Möglichkeit zum Stressausgleich</li><li>• Verschiedene Perspektiven auf das Thema Stress: wie Anforderungen zu Stressauslösern werden, Stressreaktionen bewusst erkennen</li><li>• Eigenes Stresserleben erkunden im Austausch zu zweit</li><li>• Mit kurzen Achtsamkeitsübungen im (Arbeits-)Alltag aus dem Stress aussteigen</li><li>• Impuls für die Pause zur achtsamen Bewegung</li></ul> |
| <b>Pause</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Modul 6: 11.00 - 12.30 Uhr</b>                           | <b>Thema: stressverstärkende Gedanken erkennen und aus der Achtsamkeit heraus verändern</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Übung 20 Min.: Sitzmeditation Umgang mit Gedanken</li><li>• Kurzer Austausch zur Übung</li><li>• Eigene Stressverstärker erkunden im Austausch zu zweit</li><li>• Wahlmöglichkeiten entdecken im Umgang mit Gedanken</li><li>• Übung zum Transfer in den (Arbeits-)Alltag</li><li>• Impuls für die Mittagspause: achtsam Gehen</li></ul>                                                                                                                                                                        |
| <b>Pause - Mittagszeit</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Modul 7: 13.15 - 14.45 Uhr</b>                           | <b>Thema: Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Übung 20 Min.: Bodyscan</li><li>• Kurzer Austausch zur Übung</li><li>• Aktuelle Forschung zur Wirkung von Achtsamkeit: wie Achtsamkeit Stress reduziert, Bedeutung regelmäßiger Übungszeiten</li><li>• Transfer in den (Arbeits-)Alltag: eigene Ziele, Ressourcen und Hindernisse bei der Einbindung von Achtsamkeit zu zweit reflektieren</li><li>• Impuls für die Pause: achtsam Tee/Kaffee trinken</li></ul>                                                                                                                                           |
| <b>Pause</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 8 Module im Grundlagenseminar - Ablauf und Inhalte

Sonntag von 9.00 - 16.30 Uhr

**Modul 8: 15.00 - 16.30 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

Für den Transfer in den Alltag stehen nach dem Seminar Audios mit Meditationsanleitungen zu den verschiedenen Achtsamkeitsübungen und Teilnehmerunterlagen zum MBSR über einen Download zur weiteren Verfügung.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Mindfulness  
Based  
Stress  
Reduction**

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



© 2025 Maria Köhne.

**MBSR-Grundlagenseminar achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz**

**Autorin und Herausgeberin:**

Maria Köhne [www.maria-koehne.de](https://www.maria-koehne.de)

**Bildnachweis:**

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