

# MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Leitung: Sigrun Dauenhauer M.A.



Die Schulung der Achtsamkeit führt zu einer neuen Sicht- und Seinsweise, weil sie dem Meditierenden die Kraft und Bedeutung des gegenwärtigen Augenblicks erschließt.

Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.

Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen.

Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung.

Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen,

wirklich heil und gesund zu werden.

(Jon Kabat-Zinn)

## Was bedeutet Achtsamkeit?

Der Begriff „Achtsamkeit“ wird in der heutigen Zeit für viele kommerzielle Angebote und in den Medien sehr inflationär verwendet. Hierbei geht der eigentliche Wert verloren.

Wahre Achtsamkeit kann nur durch Entschleunigung und ritualisiertes Innehalten entdeckt werden. Viele Menschen fürchten sich jedoch grundlos vor der Stille.

Eine zentrale Übung zur Schulung der Achtsamkeit ist die meditative Atembetrachtung. Die Konzentration auf die Atmung ist eine hervorragende Methode, um in der Stille anzukommen. Hierbei geht es immer um die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments. In einer nicht wertenden offenen Haltung wird versucht, den Augenblick zu erspüren und bewusst zu beobachten, was jetzt gerade in uns geschieht.

### Aber wozu brauchen wir das?

Wir neigen zum Grübeln, Planen oder Phantasieren. Hierbei ist unser Geist fast immer mit der Zukunft oder der Vergangenheit beschäftigt. Er lässt uns keine Zeit für das JETZT. Und häufig bemerken wir gar nicht, dass wir z.B. unserem „inneren Antreiber“ verfallen sind. Wir rennen einfach weiter und reagieren automatisch auf unsere Gedankenwelt. Nicht selten sind unangenehme körperliche und emotionale Zustände damit verbunden. Wir agieren quasi im Autopiloten, ohne zu bemerken, dass vielleicht manche dieser Muster schädlich für uns sind. Um diese Zusammenhänge zu erkennen, braucht es Innehalten – Achtsamkeit – Stille!

Denn zwischen Reiz und Reaktion gibt es immer einen Raum der inneren Freiheit, der zu mehr Klarheit und Selbstverantwortung führen kann. Die Kunst besteht darin, diesen Raum bewusst wahrzunehmen! Viele Entscheidungen können auf dieser Basis sinnvoller getroffen werden.

## Was ist MBSR?

Stressbewältigung durch Achtsamkeit („Mindfulness Based Stress Reduction“) ist ein weltanschaulich neutrales und sehr wirksames Verfahren.

Westliche und östliche Weisheiten sowie moderne Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft treffen hier zusammen. Die Methode folgt einem klinisch erprobten Curriculum **nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn**. Als Verhaltensmediziner und Molekularbiologe hat er an der Stress Reduction Clinic der Universität Massachusetts das MBSR-Programm entwickelt. Dort wurde es wissenschaftlich erforscht und evaluiert. Große Erfolge konnten bei der Behandlung von Burn-out und chronischen Schmerzen belegt werden.

**MBSR fördert die Fähigkeit**, mitten im Alltag & Stress aus dem persönlichen „Hamsterrad“ auszusteigen, innezuhalten und den eigenen Autopiloten zu entlarven.

### Wo und wie kann MBSR hierbei unterstützend wirken?

- mit täglichen Herausforderungen / belastenden Lebenssituationen besser umgehen;
- mehr innere Distanzierung zu äußeren Problemen finden;
- mehr Körperwahrnehmung erlernen: „Im Körper zuhause sein“;
- mehr Entspannungsfähigkeiten im Alltag entdecken;
- die persönlichen inneren Bewertungsmuster erkennen;
- zu Krankheiten oder Schmerzen eine andere Einstellung finden;
- mehr Selbstakzeptanz, innere Ruhe und Gelassenheit erlernen;
- allgemein vermehrte Lebensqualität;
- bei sich selbst ankommen!

## Wie ist der 8-Wochenkurs aufgebaut?

- 1) Ein unverbindlicher **Informationsabend** (ca. 1,5 Stdn.) oder auf Wunsch ein persönliches **Vorgespräch** (kostenlos)
- 2) **8 Termine** im wöchentlichen Abstand (ca. 2,5 Stdn.)
- 3) Ein **Achtsamkeitstag** im Schweigen (ca. 6 Stdn.) an einem Wochenende
- 4) Ein freiwilliges persönliches Nachgespräch (kostenlos)
- 5) Begleitende Kursunterlagen: 3 CDs mit Übungen, ausführliches Handbuch mit Texten, Übungen, etc.

## Termine & Kosten

**Informationsabend:** Fr, 16.10. 2020 um 20:00 Uhr

(Wer nicht zum Informationsabend kommen kann: Alternativ biete ich ein persönliches Vorgespräch an. Hierzu bitte direkt bei mir melden!)

### Beginn des 8-Wochenkurses:

Termine	Uhrzeit	Nr.
• Fr, 30.10.20	20:00-22:30	Nr. 1
• Fr, 06.11.20	20:00-22:30	Nr. 2
• Fr, 13.11.20	20:00-22:30	Nr. 3
• Fr, 20.11.20	20:00-22:30	Nr. 4
• Fr, 27.11.20	20:00-22:30	Nr. 5
<b>Tag der Achtsamkeit</b> (Termin nach Vereinbarung)		
• Fr, 04.12.20	20:00-22:30	Nr. 6
• Fr, 11.12.20	20:00-22:30	Nr. 7
• Fr, 18.12.20	20:00-22:30	Nr. 8

Der Termin für den Achtsamkeitstag wird mit allen Teilnehmern gemeinsam abgestimmt. Deshalb bitte zum Termin Nr.1 einen Kalender mitbringen.

Kosten: 350,- € (inklusive Kursunterlagen)

## Inhalte des MBSR-Kursprogramms:

- Selbsterforschung mit Hilfe von: Body-Scan, Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen oder Gehen sowie sanfte Yoga-Übungen;
- Beobachtungs- und Selbstwahrnehmungsübungen im Alltag;
- Informationen zu Themen wie z.B. Umgang mit Stress, unangenehmen Gefühlen, belastenden Lebenssituationen oder Schmerzen.
- Achtsame Kommunikation;
- Achtsames Essen;
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe und in Form von Selbstreflexion über die tägliche Praxis (Umsetzung im Alltag).

## Wo findet der Kurs statt?

In den Räumlichkeiten des Yoga-Studios


**My Yoga in Weinheim**

Adresse: Wachenbergstr. 37 in 69469 Weinheim

Homepage: [www.my-yoga-weinheim.de](http://www.my-yoga-weinheim.de)

## Anmeldung

Bitte bei mir persönlich!

Mobil: 01523 – 1066587 

e-mail: [info@s-dauenhauer.de](mailto:info@s-dauenhauer.de)

## Über mich

**Sigrun Dauenhauer M.A.**

Jahrgang 1968

wohnhaft in Mannheim



- Studium für das Lehramt an Gymnasien für die Fächer Sport und Chemie mit 1. und 2. Staatsexamen;
- Magisterabschluss für Pädagogik;
- Sporttherapeutin für Orthopädie und Medizinische Trainingstherapie;
- Seit 2008 verbeamtete Lehrerin und seit 2012 Ausbilderin für Referendare am Studienseminar in Heppenheim;
- Vom MBSR-Verband anerkannte Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Odenwald-Institut beim FORUM ACHTSAMKEIT – Institut für Ausbildung, Training und Coaching.