



8-WÖCHIGER MBSR – KURS

ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSBEWÄLTIGUNG

Wie oft freuen wir uns auf einen bestimmten Moment, eine Begegnung, eine Unternehmung, die Pause nachdem wir etwas geschafft haben, ...

Und dann, wenn es endlich soweit ist, sind wir zwar körperlich anwesend, unser Geist aber rekapituliert, analysiert, bewertet oder kritisiert das, was bereits war oder ist damit beschäftigt, zu antizipieren und zu planen, was sein wird, sich Sorgen über die Zukunft und die neuen Aufgaben zu machen, sich in Grübeleien zu verlieren,

...

Und der gegenwärtige Moment? Der, auf den wir uns so gefreut haben? Den verpassen wir ständig. Statt einfach mal „nur“ zu sein, sind wir permanent im Macher-Modus, wollen sämtlichen äußeren wie auch inneren Anforderungen und Erwartungen gerecht werden, fühlen uns gestresst, unausgeglichen, unzufrieden und haben das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Sehr häufig handeln wir aus dem Modus des Autopiloten und bemerken erst im Nachhinein, dass dies vielleicht übereilt, unüberlegt und nicht immer eine hilfreiche Reaktion auf jemanden oder eine Situation war.

Infolge des fehlenden Innehaltens und einer mangelnden (Selbst-) Wahrnehmung, übersehen wir häufig, wie es uns tatsächlich geht, welche Gedanken, Emotionen, (körperlichen) Empfindungen und Bedürfnisse da sind und sorgen hierdurch bedingt oft nicht so gut für uns selbst, wie es nötig wäre, um ausgeglichen, gesund und zufrieden zu sein.

„Was war, ist Geschichte, was sein wird, ungewiss, das Heute ist hier und gehört dir.“

Oogway aus Kung Fu Panda

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten und unser Erleben bewusst wahrzunehmen, ohne es vorschnell zu bewerten oder abzulehnen: Die Absicht ist, alles so wahr- und anzunehmen, wie es sich zeigt und tatsächlich ist, ganz gleich, ob es angenehm oder unangenehm ist.

Das Leben findet im gegenwärtigen Moment statt. Es lässt sich nicht auf später verschieben. Indem wir unseren «Achtsamkeitsmuskel» trainieren, lernen wir, das Jetzt bewusster zu erleben, den Augenblick wirklich zu schätzen, auch die kleinen Freuden zu genießen. Wir entdecken die Fülle des Lebens immer wieder aufs Neue. Jeden Tag – ja, jeden Moment.

Je bewusster wir durchs Leben gehen, desto bewusster können wir dieses auch gestalten. Hierbei hilft eine achtsame Haltung. Wer im Hier und Jetzt verwurzelt ist, kann ...

- ... sich besser fokussieren,
- ... mit emotionalen herausfordernden Situationen angemessen umgehen,
- ... Gedanken, Grübeleien und Ängste wahrnehmen und einen angemessenen Umgang damit finden,
- ... seine automatisierten und oft wenig hilfreichen Reaktionsmuster auf Alltägliches und Schwierigkeiten erkennen und innehalten, um bewusstere und nützlichere Umgangs- und Entscheidungsweisen zu wählen,
- ... bei Stress immer mal wieder etwas entschleunigen,
- ... sich selbst und auch andere besser verstehen,
- ... bei Gesprächen wirklich präsent sein,
- ... leichter Prioritäten setzen,
- ...

„Achtsamkeit ist eine Art zu sein, eine Art zu leben, eine Art, durch das Leben zu gehen, im Einklang mit den Dingen, so wie sie sind“

Jon Kabat-Zinn

MBSR – WAS IST DAS?

MBSR (Mindfulness based stress reduction = Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung) ist ein 8-wöchiges Programm, das ursprünglich von Jon Kabat-Zinn in der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts entwickelt wurde, um chronisch erkrankte Menschen dabei zu unterstützen, einen Umgang mit ihren Schmerzen zu finden. Heute ist das Programm wissenschaftlich erforscht und wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet. Es richtet sich an Menschen, die stressbedingten Erkrankungen vorbeugen und (wieder) mehr Bewusstheit, Freude und Lebendigkeit in ihr Leben bringen möchten. Das MBSR-Programm verbindet meditative Übungen in Ruhe und in Bewegung mit Erkenntnissen der westlichen Medizin, Psychologie, Stress- und Hirnforschung.

WER KANN AM KURS TEILNEHMEN?

Jeder, also auch du.

Um von dem Kurs zu profitieren, solltest du bereit sein, täglich etwa 45-60 Minuten für die Übungen aufzuwenden.

Vor Kursbeginn findet ein persönliches oder telefonisches Einzelgespräch statt.

WER BIN ICH?

Ich selbst bin erstmals vor mehreren Jahren mit der Achtsamkeit in Kontakt gekommen. Heute begleitet sie mich in meinem täglichen Leben und Erleben und ist für mich nicht mehr wegzudenken.

Neben meiner täglichen Achtsamkeitspraxis, der regelmäßigen Teilnahme an einer Achtsamkeits-Übungsgruppe und mehrfachen Besuchen von Meditations-Retreats, habe ich inzwischen verschiedene Ausbildungen im Bereich Achtsamkeit mit Kindern & Jugendlichen absolviert (AISCHU & AKiJu), integriere Elemente hiervon in meiner Arbeit als Lehrerin und führe Achtsamkeits-Module am Hamburger LI durch. Des Weiteren habe ich die Ausbildung zur MBSR-Lehrerin bei *arbor*-Seminare durchlaufen und befinde mich aktuell im Zertifizierungsprozess.

TERMINE

Dienstags 24.3. 31.3., 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 19.5., jeweils von 19.30-22.00 (am ersten und letzten Kurstermin bis ca. 22.30)

Sonntag, 26.4., 10.00-17.00 Tag der Achtsamkeit

KOSTEN

360,-Euro (beinhaltet sind alle Kurstermine, ein Begleitheft und Audio-Aufnahmen).

KONTAKT & ANMELDUNG

Jenny Rock

jenny@dearmoment.de

0176/32538881

ORT & ANFAHRT

The Mindful Spaces. Am Sandtorkai 23, 5/6.Obergeschoss, 20457 Hamburg.

Bus Linie 6, Singapurstraße, Fußweg ca. 3 Minuten.

Bus Linie 111, Magellan-Terrassen, Fußweg ca. 1 Minute.

U-Bahn U1, Meißberg, Fußweg ca. 12 Minuten.