

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein alltagsnahes, effektives Trainingsprogramm für Menschen mit Stressbelastungen. Es verbindet das Jahrtausende alte Wissen über die positiven Wirkungen der Meditation mit den modernen Erkenntnissen der Medizin und der Stressforschung.

Das Achtsamkeits-Training bietet konkrete Unterstützung und Methoden für den Alltag. Es vermittelt Wege, auch in schwierigen Situationen die Gelassenheit und den inneren Halt zu stärken.

Der Trainingskurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) wurde vor 25 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in den USA entwickelt. MBSR wird seitdem an über 250 Kliniken und Gesundheits-Instituten in den USA und zunehmend auch in Europa erfolgreich eingesetzt.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms, u.a.:

- effektivere Bewältigung von Stress-Situationen
- anhaltende Verminderung von körperlichen oder psychischen Stress-Symptomen
- Stärkung des Immunsystems
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- mehr Lebensfreude und Vitalität.



## Was ist Achtsamkeit?

Jeder kennt Momente von Achtsamkeit: ganz präsent sein, mit allen Sinnen offen, konzentriert auf die aktuelle Situation. Ganz anders ist es häufig bei Stressbelastungen: die Gedanken, Sorgen, Ärgernisse und Befürchtungen lassen uns oft nicht mehr los, scheinen ein Eigenleben zu führen. Sind wir mit der einen Sache beschäftigt, denken wir oft schon an die nächste. Durch Achtsamkeit ist es möglich, innezuhalten und die Atmung, den Körper und die Gedanken aufmerksam wahrzunehmen, ohne zu bewerten oder zu verurteilen.

Beim Achtsamkeits-Training lernen Sie:

- die Gegenwart bewusst wahrzunehmen
- die eigenen Reaktionsweisen auf Ärger und Stress wahrzunehmen und zu verändern
- eigene Denkmuster und stressverschärfende Einstellungen zu erkennen und zu beeinflussen
- Kontakt zum Körper aufzunehmen und sich in seinem Körper zu entspannen
- eine freundliche und verstehende Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln

## Kursinhalte

Achtsamkeits-Meditation im Sitzen, Gehen und Liegen

mentale Körperwahrnehmung (Bodyscan)

sanfte Dehnungs- und Entspannungsübungen aus dem Yoga

Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag

Themenschwerpunkte wie

- Umgang mit Stress
- Umgang mit unangenehmen Gefühlen
- Achtsame Kommunikation
- Selbstachtung und Mitgefühl

## Übungen zu Hause

Sie lernen, dass ein Mensch mehr für sich tun kann, als Sie vielleicht vermuten. Dazu braucht es allerdings auch einen gewissen Einsatz von Zeit und Sorge für sich selbst.

Ein wichtiges Element des Kurses ist das regelmäßige Üben. So stärken Sie von Woche zu Woche Ihre Fähigkeit, achtsam zu sein und entwickeln ein tragfähiges Fundament für den Alltag.

Unterstützung und Anleitung für die tägliche Übungszeit von 30-45 Minuten erhalten alle Teilnehmer im Kurs selbst, in Form von CDs und einem ausführlichen Handbuch.

## Für wen ist der MBSR- Kurs geeignet?

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die

- durch beruflichen und persönlichen Stress belastet sind
- unter stressbedingten Krankheiten oder Symptomen leiden (z.B. Bluthochdruck, Multiple Sklerose, Schlafstörungen, Migräne)
- aktiv ihre Gesundheit schützen möchten
- eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung wünschen
- achtsamer leben möchten
- eine Methode der Selbsterforschung erlernen wollen.

In einem **Vorgespräch** wird gemeinsam geklärt, ob das Training zum jetzigen Zeitpunkt auch für Sie geeignet ist.

## Kursablauf und Termine

- individuelles Vorgespräch (Termin nach Vereinbarung)
- 8 Kurstermine zu je 2,5 Stunden,
- ein Tag der Achtsamkeit (Samstags 10 – 16 Uhr)
- individuelles Nachgespräch
- regelmäßige häusliche Praxis von 30-45 min täglich während des 8-Wochen-Kurses



## Kursbeginn und Kursort

Die Kurse finden in vierteljährlichem Rhythmus statt.

Termine und Kursort auf Anfrage, unter „Aktuelles“ auf [www.dr-koepchen.de](http://www.dr-koepchen.de) oder auf dem Einliege-Blatt

## Kosten

Euro 280,00 incl. Arbeitsunterlagen und Übungs-CDs

(Der Kurs ist als Präventionsmaßnahme zuschussfähig durch die Träger der Gesetzlichen Krankenversicherung.)

## Anmeldung:

per Fax 0231-4763782 oder per Post mit beiliegendem Anmeldeblatt, in der Praxis Dr. Koepchen, Tel. 0231-4763780 oder per Email [info@dr-koepchen.de](mailto:info@dr-koepchen.de)



## Kursleitung

Dr. Johannes Koepchen, Arzt für Gefäßchirurgie, Ausbildung zum Trainer und Coach für Stressmanagement, zertifizierte Ausbildung als MBSR-Trainer



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Ein 8-Wochen-Trainingsprogramm nach Prof. Jon Kabat-Zinn

