

Wieder bei sich ankommen



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

MBSR- Kurse mit
Dipl. Psych. Larissa Stierlin Doctor

UNSER ALLTAG...

Wir erleben den Alltag oft gehetzt mit Anforderungen und Terminen und sind innerlich gar nicht an Ort und Zeit anwesend, sondern schon beim Nächsten...

Davon fühlen wir uns zum einen ausgelaugt und erschöpft und zum anderen nicht wirklich erfüllt von dem, was wir gerade tun und erleben. Viele von uns fragen sich, wie sie wieder zurück finden können zu echter Anwesenheit und Erfülltsein im alltäglichen Leben.

ACHTSAMKEIT

Im Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ geht es um das Erlernen einer einfachen und sehr wirksamen Methode der Selbsthilfe:

Sie besteht im Wesentlichen aus einer systematischen Schulung der Achtsamkeit.

Achtsamkeit bedeutet, voll und ganz im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, ohne ihn zu bewerten.

Diese Haltung ermöglicht uns, ein tieferes Verständnis von uns selbst zu entwickeln. Das bewusste Erkennen und Verstehen unserer meist automatisch ablaufenden Denk- und Reaktionsmuster bewirkt, dass wir ihrem festen Griff immer weniger erliegen müssen.

Wir erlangen mehr Freiheit und Kreativität im Umgang mit Herausforderungen und schwierigen Situationen. Und wir lernen die Augenblicke, aus denen das Leben besteht, bewusster zu erleben und auch zu genießen.

DAS MBSR-TRAINING ist geeignet für Menschen, die

- ~ konstruktive Wege suchen, mit Stressbelastungen aller Art umzugehen, seien sie beruflicher oder privater Natur (z. B. Arbeitslosigkeit, Überlastung, Familie, Beziehung, Verlust, Krankheit...).
- ~ an stressbedingten Beschwerden leiden, akut oder chronisch (innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Migräne, Erschöpfung, Ängste...).
- ~ sich nach innerer Ruhe sehnen und „wieder bei sich ankommen“ möchten.
- ~ einen bewussten und wohlwollenden Umgang mit sich selbst und anderen suchen.
- ~ aktiv zum Erhalt ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit beitragen möchten und damit zu ihrem Wohlbefinden.
- ~ eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung wünschen.
- ~ in ihrem Alltag mehr Freude, Leichtigkeit und Erfüllung erleben möchten.

MBSR – URSPRUNG UND VERBREITUNG

Die Kurse basieren auf dem Trainingsprogramm „Mindfulness Based Stressreduction“, MBSR – dt.: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.

Das Trainingsprogramm wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Kollegen an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und später umfangreich erforscht und evaluiert.

Mittlerweile wird das Programm weltweit an vielen Gesundheitszentren, Kliniken, Praxen und Unternehmen erfolgreich durchgeführt. Seine Wirksamkeit ist in vielen wissenschaftlichen Studien belegt.

AUSWIRKUNGEN DES TRAININGS

sind für die meisten Teilnehmenden erwiesenermaßen:

- ~ Entwicklung von persönlich angemessenen Umgangsformen mit Stress
- ~ Linderung von sowohl körperlichen als auch psychischen Beschwerden
- ~ Verbesserung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit
- ~ Aktivierung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte
- ~ Mehr Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen und Gelassenheit
- ~ Gesünderer Umgang mit sich selbst und gesteigerte Lebensfreude

INHALTE DES KURSES

- ~ Angeleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- ~ Einfache, sanfte Dehn- und Yogaübungen
- ~ Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung (Sitz- und Gehmeditation)
- ~ Übungen für den Alltag
- ~ Kurzvorträge zu folgenden Themen: Stress und stressverschärfende Gedanken, Umgang mit schwierigen Gefühlen und Schmerzen, achtsame Kommunikation
- ~ Austausch zu zweit und in der Gruppe

DAS 8-WOCHEN-TRAINING UMFASST:

- ~ ein persönliches Vorgespräch
- ~ 8 Termine mit ca. 2,5 Stunden wöchentlich
- ~ einen Achtsamkeitstag (Samstag oder Sonntag, 10-16 Uhr)
- ~ Kursunterlagen und CDs mit Übungsanleitungen

Um vom Kurs profitieren zu können, ist Ihre Mitarbeit nötig. Reaktionsweisen, die wir uns teilweise über Jahre angeeignet haben, sind kaum abzulegen ohne aktive Mitarbeit. Bitte planen Sie daher täglich Zeit zum Üben ein.

Wichtig:

Der Kurs kann eine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung sinnvoll ergänzen, ist aber kein Ersatz dafür!

KURSDATEN:

Termine und Preise unter

www.larissa-stierlin-doctor.de

LEITUNG:



Larissa Stierlin Doctor
Diplom-Psychologin

- ~ Seit 1998 selbstständige Trainerin und Beraterin im Sozial- und Wirtschaftsbereich mit Schwerpunkt Kommunikation
- ~ Weiterbildungen in Hypnotherapie, Hakomi (achtsamkeits- und körperorientierte Psychotherapie) und IFS (Systemische Therapie mit der inneren Familie)
- ~ Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung www.institut-fuer-achtsamkeit.de
- ~ Ausgebildete Bühnenkünstlerin (Theater, Tanz, Improvisation)

Verheiratet, zwei Kinder.

ANMELDUNG & INFORMATION

Larissa Stierlin Doctor
Tel: 0176 / 22 88 26 39
E-Mail: larissastierlin@gmx.de