



## Entscheidungshilfen für das MBSR-Training

### Stark aus meiner eigenen Kraft – Gedanken zur Selbstverantwortung

Selbstverantwortung meint, dass ich mich vor dem MBSR-8-Wochen-Training überprüfe und entscheide, ob ich für die nächsten acht Wochen die Selbstverpflichtung eingehen will, mir jeden Tag ca. eine Stunde Zeit für mich selbst zu nehmen, so dass ich nach dem Kurs die Wahlfreiheit habe, den neu eingeschlagenen Weg fortzusetzen oder mein bisheriges Leben weiterzuleben. Wir sind hier nicht in der Schule: Die täglichen Aufgaben macht jeder für sich selbst, um sich in der sehr begrenzten Zeit von acht Wochen selbst besser kennenzulernen sowie um für den Alltag Ruhe zu finden.

#### 1. Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: - bewusst - im gegenwärtigen Augenblick

- und ohne zu bewerten.

(Jon Kabat-Zinn)

#### 2. Was ist MBSR?

- - Stressbewältigung durch Achtsamkeit – ein intensives Achtsamkeitstraining
- - 1979 von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt
- - bislang haben ca. 19.000 Teilnehmende dieses Training absolviert
- - Die Wirksamkeit wurde in vielen wissenschaftlichen Studien festgestellt
- - 8 Treffen á 2,5 Stunden plus Tag der Achtsamkeit (ein Tag im Schweigen)
- - Regelmäßiges Üben ist verpflichtend (sechsmal in der Woche 45 min.); hinzu kommen Wahrnehmungsübungen, die von Woche zu Woche variieren

#### 3. Vier Säulen der Achtsamkeitspraxis

- - Tägliche Praxis: 45 Minuten zzgl. Tagebuchnotizen über die Erfahrungen
- - Formelle Praxis: Vier Übungswege: Body-Scan, Yoga, Geh- und Sitzmeditation
- - Informelle Praxis: Achtsamkeit im Alltag
- - Schwerpunktthemen: Wahrnehmung, Körperbewusstsein, Stressoren, Stressverstärker, Stressreaktion und Stressbewältigung, achtsame Kommunikation, achtsames Essen etc.
- - Achtsamkeitsqualitäten: Selbstverantwortung, Nicht-Beurteilen etc. - MBSR ist keine Technik, sondern ein Lebensstil



#### **4. Herausforderung von MBSR**

- - Die Teilnahme am MBSR-Training kann zunächst einmal Stress auslösen.
- - MBSR ist kein Wellness-Angebot, sondern ein umfassender Transformationsprozess.
- - MBSR ist eine innere Forschungsreise und zuweilen Schwerstarbeit.

#### **5. Nutzen von MBSR:**

- - Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein
- - Entschleunigung und größere Bewusstheit im Alltag
- - Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- - Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- - Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- - Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- - Größere Gelassenheit sowie mehr Energie und Lebensfreude

#### **6. Vorteile:**

- - Einfachheit
- - Burnoutprophylaxe
- - Nachhaltige Wirksamkeit
- - Weltanschauliche Neutralität
- - Wissenschaftliche Erforschung
- - Breites Spektrum an Methoden
- - Seit über drei Jahrzehnten bewährt
- - Wahrnehmungsorientierung