

# Mindfulness Based Stress Reduction

## ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION

... kultiviert eine Grundhaltung wertfreier Annahme dessen was ist und schult Resilienz durch Achtsamkeit und Mitgefühl, die als Anker der Selbstregulation und Selbstfürsorge im Alltagskontext wirksam werden.

Jon Kabat Zinn entwickelte das innovative Trainings-Konzept aus der Notwendigkeit heraus, den zunehmend komplexen Herausforderungen eines Lebens im 21. Jhd. umfassend und gesundheitspräventiv begegnen zu können. MBSR basiert auf Buddhistischen Weisheitslehren und Geisteswissenschaften sowie Forschungsergebnissen der Integrativen Medizin, Psychologie und der Neurowissenschaften.

## DIE METHODE

- vermittelt Orientierung sowie praxisorientierten Umgang mit belastenden Lebensfaktoren in beruflichen oder privaten Veränderungsprozessen
- vertieft das Selbstverständnis und eröffnet Zugänge zu verkörpertem Gewahrsein, der Kultivierung von Klarheit, emotionaler Ausgeglichenheit, Gleichmut und Mitgefühl

## DAS MBSR 8-WOCHENFORMAT

Die wöchentlichen Treffen umfassen verschiedene Meditationstypen sowie themenbezogene Inhalte in Theorie und Praxis, die gemeinsam erarbeitet, reflektiert und ausgetauscht werden, so dass Zusammenhänge zwischen eigenem Verhalten und den daraus resultierenden Konsequenzen besser erfasst werden können durch:

- gewahr werden von achtsamer Präsenz in Stille und Bewegung
- benennen von Gedanken, Gefühlen und Körpersensationen
- verstehen lernen der Wirkungsweise von Blockaden
- unterstützen und implementieren einer regenerativen Alltagspraxis



Achtsamkeit ist eine tiefe Dimension von Bewusstsein, die wir schon besitzen - doch wir sind so wenig mit ihr vertraut, dass sie uns in jenen Momenten des Lebens nicht zur Verfügung steht, in denen wir sie am meisten bräuchten. Sie gibt uns die Möglichkeit, Richtung und Qualität unseres Lebens verantwortlich zu bestimmen, einschliesslich unserer Beziehung zu Familie, Arbeit und der Welt als Ganzes sowie unserer Beziehung zu uns selbst. Jon Kabat Zinn

Anna M. Miodonska - Kursleitung und Prozessbegleitung  
[www.alltagspraxis.ch](http://www.alltagspraxis.ch) [info@alltagspraxis.ch](mailto:info@alltagspraxis.ch)