

Kursangebote

Das Programm „**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**“ (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn findet in verschiedenen Formen statt:

- In einem achtwöchigen Kurs an jeweils einem Tag in der Woche für 2,5 Stunden (und einem „Tag der Achtsamkeit“)
- An einem Wochenende oder in einem mehrtägigem Seminar
- In Einzel- oder Kleingruppenunterricht (nach Absprache)
- In Veranstaltungen und Seminaren in Betrieben und Institutionen

Termine, Einzelheiten zum Programm, Rahmenbedingungen und Preise können dem aktuellen Programm entnommen werden.



Kursleitung

Paul Stammeier, geb. 1952, Magister Artium in Soziologie und Politischen Wissenschaften, zur heilkundlichen Psychotherapie zugelassen (HPG), Ausbildungen u.a. in Psychosynthese und spiritueller Wegbegleitung, langjährige Berufserfahrung in pädagogischen, suchttherapeutischen und sozialpsychiatrischen Arbeitsfeldern.

Er praktiziert Einsichtsmeditation seit 1976 und wurde beim Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung zum Kursleiter für „MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ und „MBCT-achtsamkeitsbasierter Umgang mit Depression“ ausgebildet. Er unterrichtet MBSR seit 2003.

Literaturempfehlungen

- Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation*. Fischer-Taschenbuch-Verlag, 2006, 10,- €
- Jon Kabat-Zinn: *Im Alltag Ruhe finden*. Fischer-Taschenbuch-Verlag, 2007; 8,95 €
- Jon Kabat-Zinn, Ulrike Kesper-Grossman: *Die heilende Kraft der Achtsamkeit* (2 CD's und Begleitheft), Arbor-Verlag, 2004; 24,90 €
- Jon Kabat-Zinn: *Stressbewältigung durch die Kraft der Achtsamkeit* (CD und Begleitheft), Arbor-Verlag, 1999; 19,90 €
- Jon Kabat-Zinn u.a.: *Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben* (2 CD's und Begleitheft), Arbor-Verlag, 2007; 24,90 €

Links

- MBSR-Verband: www.mbsr-verband.de
- Center for Mindfulness/USA: www.umassmed.edu/cfm
- Arbor-Verlag (Veranstaltungen und Bücher von Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli): www.arbor-verlag.de

Wie man einen Affen fängt

In Indien gibt es eine traditionelle Art, einen Affen zu fangen. Man legt eine Banane in einen Käfig. Der Affe aber ist schlau. Darum geht er nicht in den Käfig, sondern schnappt sich die Banane durch die Gitterstäbe. Aber loslassen will er nicht, auf keinen Fall. So fängt man einen Affen. Wir halten alles fest, unseren Körper, unsere Liebe, unsere Gedanken, selbst unseren Schmerz. Viel von dem Leid, das wir erleben, kommt von diesem Festhalten.

Kontakt

Werkstatt für Achtsamkeit und Lebenskunst

Paul Stammeier
Arnkielstraße 15
22769 Hamburg
Tel.: 040 / 43 32 07

Paul.Stammeier@t-online.de
<http://www.mbsr-hamburg.net/>

<http://www.mbsr-verband.de/index.php?id=186&profilid=99>

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Kurse in Hamburg mit Paul Stammeier

Frühjahr 2015

Das Programm

Das Programm „**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**“ (**Mindfulness-based stress-reduction, MBSR**) wurde Ende der siebziger Jahre von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen MitarbeiterInnen an der Universitätsklinik der Universität von Massachusetts, USA, entwickelt und kontinuierlich wissenschaftlich ausgewertet und begleitet. Es wird seitdem in vielen Kliniken und Gesundheitseinrichtungen als therapiebegleitendes Angebot und in der Prävention erfolgreich angewendet.

Darüber hinaus wird es in problemreichen Stadtvierteln, Gefängnissen (bei Insassen und bei dem Personal), öffentlichen Schulen, in Arbeitsteams in Büros und im Managementtraining eingesetzt. MBSR wird seit einigen Jahren auch in Deutschland erfolgreich angewendet.

Zielgruppe

Das Programm richtet sich an Menschen, die

- akute oder chronische Beschwerden und Krankheiten haben (Schmerzzustände, Schlafstörungen, Migräne, hoher Blutdruck, Herzprobleme, Krebs, Rheuma, Ängste, Depressionen, Erschöpfungszustände, u.a.)
- mit beruflichem oder persönlichem Stress besser und kreativer umgehen möchten
- einen aktiven Beitrag zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten, ihre Selbstheilungskräfte unterstützen möchten
- eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen

Wirkungen des MBSR-Trainings

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit dieser Methode bewiesen.

Die Mehrheit der TeilnehmerInnen haben folgende Veränderungen erfahren:

- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Erweiterung des eigenen Verhaltensrepertoires
- erhöhte Fähigkeit zu entspannen und sich zu „entkrampfen“
- wachsendes Selbstvertrauen und verbesserte Selbstakzeptanz
- mehr Lebensfreude und Vitalität
- mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im täglichen Leben

Schulung der Achtsamkeit

Bei der Achtsamkeitspraxis geht es darum, sich der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks mit Offenheit und Akzeptanz zuzuwenden und dadurch in unmittelbarem Kontakt mit den Geschehnissen zu sein.

So können Einsicht und Bewusstheit über die eigenen Verhaltensmuster erweitert und neue Wahlmöglichkeiten gesehen werden.

Achtsamkeit eröffnet neue Wege, flexibler, entspannter und bewusster wahrzunehmen und zu handeln.

Kursinhalt

Das MBSR-Programm umfasst geleitete Achtsamkeitsmeditationen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Bewegungsschulung und zur Integration der Achtsamkeit in das Alltagsgeschehen (Beruf und Privatsphäre), Gruppengespräche und Austausch.

In jeder Sitzung wird ein Schwerpunktthema behandelt (z.B.: Was ist Stress? Was geschieht neurophysiologisch und biochemisch bei Stresszuständen und –reaktionen? Wie beeinflussen Einstellungen und Gedankenmuster unsere Stressreaktionen? Wie gehen wir mit schwierigen Gefühlen um? Wie entsteht Stress in der Kommunikation, und welche konstruktiveren Handlungsmöglichkeiten haben wir? Wie lernen wir, achtsamer mit unserem Körper umzugehen? etc.).

Um die Kursinhalte wirkungsvoll in den Alltag zu integrieren, wird eine tägliche Übungspraxis der TeilnehmerInnen (Übungen, strukturiertes Übungs-Tagebuch, „Hausarbeiten“ etc.) für die Dauer der regulären MBSR-Kurse vorausgesetzt.

Der nächste Acht-Wochen-Kurs in „MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

findet fortlaufend jeweils am **Dienstag** von **19:00 bis 21:30 Uhr vom 17. März bis zum 05. Mai 2015** in Hamburg-Altona statt. **Tag der Achtsamkeit: Samstag, 02. Mai 2015, 09:30 – 16:00 Uhr.**

Ort: Praxis Hela Hasemann, Virchowstraße 47, 22767 Hamburg (Hintergebäude im „Weidenhof“, Erdgeschoss, 8 Gehminuten vom Bahnhof Altona)

Kosten: 350.- Euro für das Vorgespräch, 8 Abende, den Tag der Achtsamkeit, drei CD's mit geleiteten Übungen und die Kursmaterialien. Ermäßigung für Auszubildende, Studenten oder Arbeitslose nach individueller Vereinbarung. Manche gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen einen MBSR-Kurs im Rahmen der Umsetzung von § 20, Abs. 1 SGB V. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Bezuschussung der Kursgebühren im Rahmen der Gesundheitsvorsorge im Bereich „Stressreduktion/Entspannung“ möglich ist.