

Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR

Der ‚Achtsamkeitsklassiker‘ PLUS umfangreicher wissenschaftlicher Hintergrund

Der Kurs **Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR** (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) ist ohne Zweifel der Klassiker unter den Achtsamkeitstrainings. Vor über 40 Jahren von Jon Kabat-Zinn entwickelt, wird der Kurs mittlerweile weltweit angeboten und stellt die Grundlage der Achtsamkeitspraxis dar, wie sie heute in Unternehmen, Kliniken, Schulen und anderen Anwendungsbereichen vermittelt wird. Unzählige wissenschaftliche Studien haben die Wirkung des Kurses untersucht und belegen unter anderem positive Effekte auf die Stressreduktion, die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

In acht wöchentlichen Sitzungen und einem ‚Retreat-Tag‘ werden die grundlegenden Achtsamkeitsübungen (*Bodyscan*, achtsame Dehnübungen, Sitzmeditationen mit unterschiedlichem Aufmerksamkeitsfokus, Gehmeditation) erlernt und systematisch vertieft. Im Austausch in der Gruppe und mit der Kursleiterin werden Fragen angesprochen, Missverständnisse geklärt und die Ausrichtung der Praxis vertieft. Das Gruppensetting kann zudem die Motivation erhöhen, regelmäßig ‚dranzubleiben‘ und bietet die Möglichkeit, sich über den Umgang mit Hindernissen auszutauschen.

Neben den Meditationsübungen lehrt Britta Hölzel auch die Integration der achtsamen Haltung in den Alltag, z. B. bei Routinetätigkeiten, in stressigen Situationen und im Kontakt mit anderen Menschen. Außerdem präsentiert sie in jeder Kurseinheit den theoretischen Hintergrund der Achtsamkeitspraxis, der in der Gruppe reflektiert wird.

Wichtig:

Der Kurs setzt die Bereitschaft voraus, die Meditationsübungen täglich für 30 – 45 Minuten selbstständig mit Hilfe dafür ausgegebener Audio-Anleitungen zu üben. Ein kurzes ca. 15-minütiges telefonisches Vorgespräch mit der Kursleiterin dient dem Kennenlernen und Abklären möglicher Vorerkrankungen.

Neben der Teilnahme am originalen MBSR-Kurs beinhaltet das hier angebotene Seminar zusätzlich ca. 8 Stunden Vertiefung des wissenschaftlichen Hintergrunds durch Vorträge der Referentin.

Die Themen beinhalten etwa:

- geschichtlicher Hintergrund des MBSR-Kurses;
- Effekte und Wirkmechanismen der Achtsamkeitsmeditation;
- neurowissenschaftliche Erkenntnisse der Achtsamkeitsforschung;
- die Prägung der Wahrnehmung durch die innere Haltung;
- Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Gefühlen;
- Stressphysiologie;
- Wirkung von Achtsamkeit auf Stress;
- achtsamer Umgang mit Schmerzen;
- achtsamer Umgang mit schwierigen Gefühlen;
- achtsam kommunizieren;
- wie wir uns beim Aufbau einer positiven Gewohnheit unterstützen können;

und vieles mehr.

Vita

Dr. Britta Hölzel ist Diplom-Psychologin, MBSR-Lehrerin (anerkannt durch den MBSR-Verband), Neurowissenschaftlerin und Yogalehrerin. Sie kam 1997 auf einer längeren Indienreise erstmals in intensiveren Kontakt mit den alten östlichen Weisheitslehren. Begeistert von der transformativen Kraft der Meditation und des Yogas entschied sie sich, diesen Weg zu ihrem Lebensmittelpunkt zu machen und untersuchte in über 10-jähriger Forschungsarbeit, u. a. an der *Harvard University* in Boston, der Charité in Berlin, der TU München und der Universität Gießen mittels Kernspintomographie Veränderungen im Gehirn durch Meditation. Ihre Forschungsarbeiten sind in renommierten wissenschaftlichen Zeitschriften publiziert und ihre Arbeit erfährt viel Aufmerksamkeit in nationalen und internationalen Medien.

Ihre Ausbildung zur MBSR-Lehrerin erhielt sie zwischen 2007 und 2012 an dem von Jon Kabat-Zinn gegründeten *Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School*. Heute ist die Mutter einer Tochter und eines Sohns selbstständig als Achtsamkeitstrainerin in München tätig, als Referentin an mehreren Ausbildungsinstituten für Achtsamkeitslehrer sowie Autorin verschiedener Bücher und Übungsprogramme zum Thema. (www.brittahoelzel.de)