

# MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction in 3 Modulen

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

### Inhalt und Ziele

Die heutige Arbeitswelt verlangt immer mehr von uns. Durch Globalisierung und Digitalisierung wurde die Arbeitswelt grundlegend verändert, sie ist schneller geworden, vielschichtiger und fordert oft mehr Verantwortung. Wir benötigen eine stabile Stress-Resilienz, damit wir in allen Phasen des Berufslebens entspannt und fokussiert arbeiten können.

In 3 jeweils 1-tägigen Modulen erfahren Sie, wie sie MBSR, die Methode zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, nachhaltig in Ihren Tagesablauf integrieren und damit Ihre Resilienz deutlich erhöhen können.

### Modul 1

Themen:

- Was ist MBSR, was ist Achtsamkeit?
- Kennenlernen verschiedener Achtsamkeitsübungen: Body Scan, Meditation auf den Atem, Essmeditation, achtsame Körperübungen
- Wie verhalte ich mich in Stresssituationen gelassener?
- Umgang mit Grenzen
- Übungen für zu Hause

### Modul 2

Themen:

- Erfahrungsaustausch zu den Übungen für zu Hause von Modul 1
- Wiederholung der Achtsamkeitsübungen Body Scan und Meditation auf den Atem
- Kennenlernen der Sehmeditation und der Gehmeditation
- Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken und Glaubenssätzen
- Achtsamkeit bei der Begegnung mit Stress
- Übungen für zu Hause

### Modul 3

Themen:

- Erfahrungsaustausch zu den Übungen für zu Hause von Modul 2
- Wiederholung der Achtsamkeitsübungen Body Scan, Meditation auf den Atem und Gehmeditation
- Kennenlernen der Bergmeditation
- Achtsamer Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Achtsame Kommunikation
- Übungen für zu Hause

**Lernmethode**

Vortrag, Übungen, Erfahrungsaustausch

**Zielgruppe**

Personen, die ihre Stress-Resilienz fördern, Achtsamkeit trainieren und ihre Work-Life-Balance verbessern wollen, insbesondere wenn sie bereits länger im Berufsleben stehen

Bitte beachten Sie, dass MBSR für Personen mit psychischen Krankheiten (z. B. bipolare Störung und Schizophrenie) nicht geeignet ist. Falls Sie sich in einer Psychotherapie befinden, sollten Sie mit ihrem Therapeuten bzw. Ihrer Therapeutin die Teilnahme an einem MBSR-Kurs absprechen. Personen, die einen MBSR-Kurs besuchen, müssen sich psychisch gesund fühlen.

**Trainerin**

- Frau Antje Kirchknopf, MBSR-Trainerin

**Zeit & Ort**

*Dauer:* 3 Tage  
*Seminarnummer:* MS 566 **Neu**  
*Termin:* Modul 1: 26. April 2018  
 Modul 2: 14. Juni 2018  
 Modul 3: 20. September 2018  
*Ort:* Schloss Laudon

**Organisation**

*In Verantwortung von:* Frau Dr. Ursula Eder  
*Sekretariat:* Frau Petra Ranzenbacher

**Anmerkungen**

MBSR wurde vor 25 Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität Massachusetts (USA) entwickelt und findet seitdem weltweite Anwendung als erfolgreiches Stressbewältigungsprogramm in Firmen, Kliniken, Schulen und anderen Einrichtungen.

**Über die Trainerin**

*Antje Kirchknopf*

Kunstmanagerin mit eigener Kunstagentur, Leiterin des Wiener Operettenensembles, seit 2010 zusätzlich MBSR-Trainerin u. a. beim ÖGB und im Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz

[office@karonkultur.at](mailto:office@karonkultur.at)