

## Wirkung

Das MBSR-Training wirkt unspezifisch auf den psychosomatischen Gesamt-Gesundheitszustand. In klinischen Studien konnten positive Wirkungen der MBSR-Kurse bei der Behandlung von chronischen Schmerzzuständen, häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten oder Panikattacken, Depressionen, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen und dem Burn-out-Syndrom nachgewiesen werden.

Die Wirkung der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion ist mittlerweile gut erforscht. Eine Meta-Studie von 2010 belegt, dass MBSR psychisches Leid chronisch Kranker ein wenig lindern kann. Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine Meta-Studie von 2011: MBSR helfe, mit Krankheiten besser umzugehen und reduziere Stress, Angst und Depression. (Quelle: Wikipedia)

Die Wirkungen entfalten sich am besten durch eine regelmäßige Übungspraxis.

Ein MBSR-Kurs ist keine Psychotherapie, kann aber einen therapeutischen Prozess wirkungsvoll unterstützen.

## Kursleitung



### Renate Weimar

- geb. 1974
- M.Sc. Psychologin (Klinische u. Gesundheitspsychologie)
- Psychoonkologin
- Achtsamkeitslehrerin seit 2019
- Meditationspraxis seit 2013

Anmeldung und nähere Informationen:

Renate Weimar  
r.weimar@berlin.de

[www.jeden-tag-achtsam.de](http://www.jeden-tag-achtsam.de)

Stand 02/2020

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit



**Nimm dir jeden Tag Zeit,  
still zu sitzen und auf Dinge zu lauschen.  
Achte auf die Melodie des Lebens,  
die in dir schwingt.**

- Buddha

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Victor Frankl

## Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und absichtsvoll wahrzunehmen. Anstatt in der Vergangenheit zu leben oder die Zukunft vorwegzunehmen, widmen wir dem Jetzt unsere ganze Aufmerksamkeit.

Dabei wenden wir uns freundlich und akzeptierend dem zu, was gerade passiert und lernen, damit zu sein. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die durch regelmäßige Übung erlernt werden kann.

Aus diesem Grund biete ich zwei verschiedene Formate an, in denen Übungen vermittelt werden, um Achtsamkeit zu erlernen: einen 8-Wochen-Intensivkurs MBSR und einzelne Themenworkshops zu je 3 Stunden am Wochenende.

Die aktuellen Termine finden sich auf meiner Webseite: [www.jeden-tag-achtsam.de](http://www.jeden-tag-achtsam.de)

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (8-Wochen-Intensivkurs)

MBSR (Mindfulness based stress reduction) wurde von dem Mediziner Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt. Als ganzheitlicher Ansatz verbindet es Erkenntnisse aus der Medizin und aus der Stressforschung.

Der MBSR-Kurs beinhaltet 8 wöchentliche Termine, in denen formelle Achtsamkeitsübungen wie der Bodyscan, Achtsame Bewegungen, Sitzmeditation, Gehmeditation vermittelt werden, so dass diese zu Hause weiter geübt werden können.

Nach dem 6. Termin findet ein „Tag der Achtsamkeit“ statt, um die Übungen zu vertiefen.

Im Sinne des erfahrungsbasierten Lernens tauschen sich die Teilnehmenden an jedem der Termine über gemachte Erfahrungen aus.

Zudem werden Themen wie: Achtsamkeit, Wahrnehmung, Stressreaktion, Selbstfürsorge, Kommunikation diskutiert, um so einen besseren Umgang mit schwierigen Situationen zu finden.

Es gibt eine schriftliche Kursmappe und Audiodateien mit aufgesprochenen Meditationen, um das Gelernte selbstverantwortlich zu Hause fortführen zu können und zur Unterstützung der Übertragung von Achtsamkeit in das alltägliche Leben.



## Monatliche Workshops

Wer sich mit bestimmten Themenschwerpunkten beschäftigen möchte oder noch unentschieden ist, einen MBSR-Kurs zu machen, kann einen Workshop besuchen.

Die Workshops finden an einem Tag am Wochenende statt und dauern 3 Stunden.

Sie beinhalten Achtsamkeitsübungen und vermitteln einen Einblick in die Achtsamkeitsmeditation. Dabei sollen die Übungen so vermittelt werden, dass eine Fortführung zu Hause möglich ist.

Themen können sein:

- Bewusster Alltag
- Streß laß' nach! Gelassen bei der Arbeit
- Achtsames Selbstmitgefühl
- Mit Schmerz achtsam umgehen
- Achtsame Wahrnehmung in der Natur
- Einführung in die Achtsamkeitsmeditation
- Gelassen in die Weihnachtszeit
- Achtsamer Jahresabschluß