

Stressreduktion durch Achtsamkeit

Die aktuelle Zeit ist auf verschiedenen Ebenen äusserst anspruchsvoll. Oft gelingt es uns nicht, uns auf eine Sache zu fokussieren, wir verlieren uns in den Erwartungen anderer an uns, aber auch in den Erwartungen an uns selbst. Sei dies im Berufsleben, beim Familienmanagement, in der Betreuung von Angehörigen und vielem mehr. Die To-Do-Listen werden immer länger und ein gewisses Stresslevel wird heutzutage fast schon als normal angesehen.

Was bedeutet MBSR?

Das MBSR-Programm* (*Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein achtsamkeitsbasiertes Stressreduktionsprogramm, welches in den 1970er Jahren von Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Das wissenschaftlich fundierte 8-wöchige Trainingsprogramm zielt darauf ab, Menschen dabei zu unterstützen, bewusster (achtsamer) mit Stress, Schmerzen und anderen belastenden Situationen umzugehen. MBSR besteht aus verschiedenen, im Gruppenformat erlernten Praktiken, welche zum Ziel haben, die Achtsamkeit zu fördern und dadurch Stress zu reduzieren.

An wen richtet sich das MBSR-Programm?

Das MBSR-Programm richtet sich an alle,

- ⇒ die Stress und belastenden Situationen bewusster begegnen und geeignete Praktiken erlernen möchten, um die alltäglichen Herausforderungen nachhaltig bewältigen zu können
- ⇒ die einen achtsameren Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt anstreben
- ⇒ die an chronischen Schmerzen oder psychosomatischen Beschwerden leiden und nach ergänzenden Methoden zur Linderung suchen
- ⇒ die ihre emotionale Resilienz und innere Balance stärken möchten (Stressprophylaxe)

Welche sind die Kursinhalte?

- ⇒ Vermittlung der Grundlagen der Achtsamkeitspraxis und ihre Bedeutung für die Stressbewältigung in Form von Kurzreferaten
- ⇒ Einführung in die Körperwahrnehmung (Body-Scan), verschiedene Meditationsformen sowie sanfte Körperübungen
- ⇒ Techniken/Strategien zur Bewältigung herausfordernder Alltagssituationen
- ⇒ Übungen zur Unterstützung der Selbstfürsorge und wertschätzenden zwischenmenschlichen Kommunikation
- ⇒ Integration erfahrbarer Achtsamkeits-Skills in den Alltag
- ⇒ Bereitschaft, die erlernten Skills zu Hause zu üben und zu vertiefen

Was bewirkt MBSR?

- ⇒ Durch regelmässige Achtsamkeitsübungen werden Stressauslöser früher erkannt, was zu einem differenzierteren Umgang mit Stress führt
- ⇒ MBSR kann Symptome von Angst und Depression verringern, indem innere Ruhe und Ausgeglichenheit gefördert werden
- ⇒ Entwicklung eines vertieften Verständnisses für Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen, was zu mehr Selbstkompetenz und Lebensqualität führt
- ⇒ Durch die erlernten Achtsamkeitspraktiken wird die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment geschult und Ablenkungen werden reduziert

Was bewirkt MBSR noch?

- ⇒ MBSR kann körperliche Symptome wie Schmerzen und Schlafstörungen lindern, indem es zu mehr mentaler und physischer Entspannung und Ausgeglichenheit beiträgt
- ⇒ Es fördert, Emotionen bewusster wahrzunehmen und mithilfe der erlernten Achtsamkeits-Skills konstruktiver damit umzugehen
- ⇒ Durch regelmässige Praxis wird die Fähigkeit gefördert, mit schwierigen Lebenssituationen und Rückschlägen nachhaltiger umzugehen
- ⇒ Achtsamkeit fördert zudem Empathie und Mitgefühl, was zu erfüllenderen zwischenmenschlichen Beziehungen führen kann

