

**Curriculum
des 8 Wochen - Programms
Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn
(Mindfulness based Stress-Reduktion)**

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs werden einfache Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und Gehen sowie sanfte Körperarbeit geübt.

Diese Übungen tragen wirkungsvoll dazu bei, sich zu entspannen und Reaktionsmuster auf belastende- und Stressauslösende Situationen zu verändern.

Außerdem werden im Kurs Schwerpunktthemen behandelt wie

- Achtsamkeit als selbstregulatorische Fähigkeit im Umgang mit Stress
- Stress und seine Folgen für die Gesundheit, Stressbewältigungsstrategien
- Umgang mit schwierigen Gefühlen, Schmerzen, Emotionen und Gedankenmustern
- Achtsame Kommunikation
- Salutogenese – Stärkung und Entwicklung vorhandener Ressourcen
- Erhöhung der Frustrationstoleranz

Das regelmäßige Üben zuhause ist wesentliches Element um das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

Das Programm wurde vor 20 Jahren von dem Verhaltensmediziner Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und wird seitdem weltweit erfolgreich in Kliniken und Gesundheitseinrichtungen durchgeführt.

Handlungsfelder: Entspannung / Stressreduktion . Gesundheitsvorsorge (Prävention)

Zielgruppe: Menschen mit Stressbelastungen, die lernen wollen, sicher und gesundheitsbewusster mit sich selbst in Situationen die Stressauslösen umzugehen.

Häufig resultiert Stress aus hoher Arbeitsbelastung, Finanziellen Schwierigkeiten, Belastungen durch psychische oder körperliche Krankheit, Familie, schwierige Lebensereignisse oder Beziehungen.

Menschen ohne Stressbelastungen, die präventiv etwas für sich tun möchten.

Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, zu Hause zu üben.

Ziele der Maßnahme:

Verbesserung der Stressverarbeitung, Aufbau von Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenz,

Stärkung persönlicher Ressourcen zu Stressbewältigung und Senkung des Erregungsniveaus.

Inhalte der Maßnahme: Erlernen alltagstauglicher auf Achtsamkeit basierter Methoden zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung.

Methoden und Umsetzung:

Die 3 Grundübungen des Programms:

- Körperwahrnehmungsübung: Body Scan
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Stehen
- sanfte Körperübungsreihe aus Qi Gong oder Yoga
- Das achtsame Gespräch in der Gruppe
- Kleingruppenarbeit
- Hausaufgaben die in den Alltag integriert werden (bei mehrwöchigen Kursen)
- 1 ganztägiges Seminar zur Vertiefung der Übungspraxis
- Schwerpunktthemen in Form von Kurzreferaten

z.B. Stressgeschehen und Stresslösung, Selbstakzeptanz und Selbstverantwortung, der Stressreaktionszyklus und das Stressaktionsmodell, heilsamer Umgang im Schmerzen und Krankheit, heilsamer Umgang mit immer wiederkehrenden Gedankenmustern, schwierigen Emotionen und Stärkung persönlicher Ressourcen wie Herzenswärme und Mitgefühl, Freude und Gelassenheit.

Kursunterlagen: Arbeitsbuch, Tonträger mit Übungsanleitungen

Setting:

- Als Alltagsbegleitenden Training innerhalb eines mehrwöchigen Trainings (klassisch 8 Wochen kann aber auf die jeweilige Struktur von Bildungseinrichtungen und Kliniken angepasst werden z.B. 1 Übungstag, Wochenende etc.)

Kursgebühr: 300,00 - 350,00 Euro pro Person (je nach Kursort)

Bezuschussung durch manche Krankenkassen möglich, auf Antrag, ggf. auch durch ärztl Attest.

„Die Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen, haben sich darüber geäußert,

dass Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn, dem Handlungsleitfaden entspricht.“ Es ist aber bislang nicht aufgenommen worden.

Kurse und Kursleiterin sind unter www.bkk-praeventionskurse.de eingetragen.

Ob eine Krankenkasse einen Zuschuss gewährt, liegt in deren Ermessen.

Die 8 Wochen im Einzelnen:

Vorgespräch:

In einem 45 – 60 minütigen Vorgespräch werden die Teilnehmer darüber informiert, dass der Kurs ein Präventionsprogramm zur Stressbewältigung ist und persönliches Engagement und die Bereitschaft, täglich zu üben erfordert. (z.B. die im Kurs gelernten Methoden, zuhause weiterzuüben um eine Integration in den Alltag und somit die Wirkung und Dauer zu verbessern.)

Des Weiteren werden Ziele, Wünsche, Fragen geklärt und Inhalt und Struktur des Programms erläutert.

1. Sitzung:

- Begrüßung, Einführung, Ablauf des Kurses, Regeln und Schweigepflicht
- Vorstellungsrunde, Organisatorisches
- Vorstellung der Ziele und Inhalte des Programms
- Rosinenübung mit Austausch in der Gruppe über die Erfahrungen
- Vorstellung und Einüben der ersten Grundübung: Body Scan für eine verbesserte Körperwahrnehmung, Entspannungsfähigkeit und Achtsamkeit
- Reflektion der Übung in der Gruppe und Austausch über Schwierigkeiten
- Erklärung der Hausaufgaben
- Verteilung des Arbeitsbuches und der Tonträger – Kassetten oder CDs

2. Sitzung:

- Begrüßung, Gruppenaustausch über die letzte Woche des Übens zuhause
- Reflektion des Body Scan zuhause und der Hausaufgaben
- Einführung die Sitzmeditation zur Schulung der Achtsamkeit, Konzentration und der Fähigkeit zu Entspannen – die 7 Punkte Körperhaltung – Atemübung
- Vortrag: Wahrnehmung und Reaktion – und welche Rolle spielt Achtsamkeit dabei?
- Eigenverantwortung und Gesundheitsverhalten
- Gemeinsames Üben des Body-Scan unter Anleitung
- Gruppenaustausch
- Besprechen der Übungen und Hausaufgaben in der nächsten Woche

3. Sitzung:

- Begrüßung
- Meditation im Sitzen
- Gruppenaustausch über die Woche des zuhause Übens
- Erlernen der Achtsamen Körperarbeit/Yoga – Übungsreihe
- Gruppenaustausch: Fragen und Austausch über Erlebtes der Übungsreihe
- Vortrag: Schmerzen und Präsenz – Grenzen und Beziehung zum eigenen Körper

4. Sitzung:

- Begrüßung
- Achtsame Körperarbeit – Übungsreihe
- Gruppenaustausch über die Woche des Übens zuhause
- Meditation im Sitzen – Vertiefung der Übung und Ausdehnung der Zeit
- Gruppenaustausch über die achtsame Körperarbeit und Meditation im Sitzen
- Vortrag: Das Stressreaktionsmodell und das Stressaktionsmodell – Achtsamkeit und Stress – Die Stressspirale und Folgen für die Gesundheit
- Ergebnisse der Stressforschung nach Kaluza, Stresstheorien nach Lazarus, Selye u.a.
- Gruppenaustausch: Wie gehe ich selbst mit Stress um? Was sind meine Stressauslöser? Unter welchen Stresssymptomen leide ich? Ziel: Bewusstwerdung der eigenen gesundheitsschädlichen Muster
- Besprechung der Hausaufgaben für die nächste Woche

5. Sitzung:

- Begrüßung
- Meditation im Sitzen – Vertiefung der Übung und Ausdehnung der Zeit zur Konzentration und Achtsamkeit, Entspannungsfähigkeit
- Gruppenaustausch über die letzte Woche des Übens zuhause
- Meditation im Gehen: Den sicheren Standpunkt finden, Balance, Ruhe und Gelassenheit im Gehen finden
- Vortrag: Stressempfinden und Selbstakzeptanz – sinnvolle Stressbewältigungsstrategien – Entwicklung von Kreativität und Muse
- Besprechung über die Selbstreflektion und die Stressreaktion im Alltag – was sind persönliche Stressoren und wie wirken sie sich diese auf mein Wohlbefinden aus? Was ist meine Reaktion? Erkennen von Stress verschärfenden Gedanken und Stress Warnsignalen, Entspannungsfähigkeit fördern, problemorientierte und emotionsorientierte Strategien.
- Besprechung der Hausaufgaben
- Meditation zur Entwicklung von Mitgefühl, Güte, Selbstakzeptanz – als Stärkung der eigenen Ressourcen – Salutogenese

6. Sitzung:

- Begrüßung
- Meditation im Gehen und Sitzen – Vertiefung der Praxis Ruhe finden mit jedem Schritt – Balance – Ausgleich, Konzentration und Wissensklarheit – was denke ich jetzt gerade, Umgang mit dem Fluss von Erfahrungen?
- Gruppenaustausch über das Üben in der Woche zuhause
- Vortrag: Achtsame und Gewaltfreie Kommunikation –
- das achtsame Rundgespräch – Modelle nach Schulz von Thun, Marshall Rosenberg, Watzlawik und Thich Nhat Hanh fließen ein.
- Einüben des achtsamen Rundgesprächs
- Gruppenaustausch über die Erfahrungen mit der Gesprächsform
- Besprechung der Hausaufgaben

1 Ganzer Übungstag der Achtsamkeit und Stille

Dieser Tag dient der Vertiefung der Übungspraxis zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit, Achtsamkeit und Entspannungsfähigkeit

In einer ruhigen, freundlichen und liebevollen Atmosphäre werden die drei Basisübungen: Body Scan, Meditation im Sitzen und Gehen, und achtsame Körperarbeit praktiziert.

7. Sitzung:

- Begrüßung
- Gruppenaustausch über die Erfahrungen des Übungstages und Nachtrag
- Meditation im Sitzen – Vertiefung der Übungen

- Vortrag: Gesundheitsförderliches Verhalten – Was nehme ich zu mir? z.B. Nahrung, Emotionen etc. Wahlweise auch Umgang mit schwierigen Emotionen
- Gruppenaustausch über das Üben zuhause
- Meditationen zur Stärkung positiver Emotionen wie Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut gegenüber schwierigen Empfindungen wie Schmerzen etc.
- Besprechung der Hausaufgaben für die nächste Woche

8. Sitzung

- Begrüßung
- Achtsame Körperarbeit – gemeinsame Üben der Yogaübungsreihe unter Anleitung
- Gruppenaustausch der Hausaufgaben und über das Üben während der Woche zuhause
- Vortrag: Auswertung und Abschluss des Kurses, was bedeutet es jetzt, alleine weiter zu üben... Welche Ziele wurden erreicht, was hat der Kurs gebracht, Welche Strategien können helfen, weiter zu üben?
- Gruppenaustausch – Erfahrungen – Erlebtes während der 8 Wochen – Motivation der Teilnehmer
- Informationen, wie es weitergehen könnte: Bücher, Übungsmöglichkeiten etc.
- Abschlussrunde

Nachgespräch

In einem persönlichen Nachgespräch, kann der Teilnehmer über die Erfahrungen mit dem Kurs und der Übungspraxis sprechen und reflektieren. Positiv erlebtes gewürdigt und kann zu weiterem eigenständigen Üben motivieren, das Erlernte positive Verhalten weiterhin in den Alltag sinnvoll einzubauen und zu vertiefen. Hierzu werden sinnvolle Impulse vermittelt, wie es geschehen könnte und realistisch umsetzbar ist.

Das Nachgespräch findet etwa 14 Tage nach dem Kurs statt.

Nach Beendigung des Kurses, haben die Teilnehmer die Möglichkeit, an eintägigen Achtsamkeitstagen teilzunehmen, um die Übungen aufzufrischen, es werden auch Vertiefungskurse angeboten, für Teilnehmer die schon an einem Kurs teilgenommen.

Kursleiterin:

Angelika Wild-Regel (geb. 1959 in Nürnberg)

- Diplom Sozialpädagogin (FH)
- langjährige eigene praktische Erfahrung mit den verschiedenen Entspannungsverfahren und Achtsamkeitspraxis
- Entspannungspädagogin (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen)
- Kursleiterin für MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon –Kabat Zinn bei Dr. Linda Lehrhaupt am Institut für Achtsamkeit in Bedburg
- Teilnahme am residential professional training MBSR in mind-body medicine mit Dr. Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli Ed.D. (2003 und 2005)
- Teilnahme an der Fortbildungsveranstaltungen Psychoanalyse und Spiritualität der Bezirksärztekammer Koblenz 2005,2006,2007
- Teilnahme an der Fortbildungsveranstaltung 2. State-of-the-Art Symposium, Mannheim –Zentralinstitut für Seelische Gesundheit 2005
- Teilnahme und Unterstützung des Kongresses Achtsamkeit, Medizin und Mitgefühl in Köln 2007
- Wird am TDI (Teachers Development Intensive Training) in MBSR Januar 2008 teilnehmen.

Unterrichtet MBSR- Kurse seit 2003 in Institutionen und Seminarhäusern, Psychologischen Praxen, gibt seitdem Workshops und Vorträge

Seit 2005 in eigener Praxis für Achtsamkeit, Entspannung, Meditation und Stressbewältigung
Auf der Heide 1, 56729 Langenfeld / Eifel
Für Einzelbegleitung und Gruppen auf Anfrage:
Tel: 02655-962 170

und Clemens-August-Strasse 17, 53115 Bonn-Poppelsdorf
Tel: 0228-90 86 860
Für Einzelne und Gruppen regelmäßiges Kursprogramm

e-mail: mbsrbonn@t-online.de
Homepage: www.mbsrbonn.de

Außerdem bin ich eingetragene Kursleiterin bei den BKK Präventionskursen
www.bkk-praeventionskurse.de ,Zertifizierung Kurs 20050915-12651

hier finden Sie unter Stressbewaeltigung durch Achtsamkeit meine Kurse eingetragen.
Diese werden auch von manchen Krankenkassen bezuschusst.
Am Ende des Kurses gibt es eine ausgefüllte Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

