

Inhalt & Ablauf des 8-Wochen-MBSR-Trainings

Woche 1

Einführung und Überblick. Achtsamkeit als selbstregulatorische Fähigkeit.

Wie und warum trainieren wir Achtsamkeit? Welche Bedeutung hat sie für die Verbesserung der Gesundheit? In dieser ersten Woche legen wir den Fokus darauf, wie wir Einfluss auf unsere Aufmerksamkeit nehmen und unsere Sinne sowie unseren Körper als Anker im Hier und Jetzt nutzen können.

Praktische Übungen:

Genussübung/ Achtsames Essen und Body-Scan

Woche 2

Wahrnehmungsgewohnheiten erkennen.

Wir kümmern uns um die Praxis des "Achtsamen Sitzens" zur Schulung der Aufmerksamkeitslenkung, der Konzentration und zur Förderung der Entspannungsfähigkeit. Als Werkzeug dient uns dabei die Atem-Meditation. Wir vertiefen, wie wir aus Gedanken aussteigen, in der Gegenwart bleiben und zur Ruhe kommen können.

Praktische Übungen:

Achtsames Sitzen (Atem-Meditation)

Woche 3

Förderung der Körperwahrnehmung.

Das Erkennen von eigenen Grenzen und der Umgang damit sowie die Beziehung zum eigenen Körper sind die Schwerpunktthemen dieser Woche. Die Übungsreihe zur achtsamen Körperarbeit hilft nicht nur, Verspannungen aufzulösen, sie hilft uns auch, unsere Antreiber und Stressmuster zu erkennen und zu lernen, ökonomischer und sanfter mit uns umzugehen.

Praktische Übungen:

Achtsamkeits-Yoga

Woche 4

Hintergründe von Stress verstehen.

In dieser Woche widmen wir uns den Stress-Abläufen in unserem Körper und wie wir mit der Achtsamkeit unser Stress-System beruhigen können. In einer Gruppenarbeit erarbeiten wir Antworten zu den Fragen: Wie gehe ich persönlich mit Stress um? Was sind meine Stressoren? Unter welchen Stresssymptomen leide ich? Wie wirkt sich Stress auf meine Gesundheit aus?

Praktische Übungen:

Gruppenarbeit, Vertiefung der Achtsamkeitspraxis im Sitzen

Woche 5

Achtsamkeit gegenüber stressverstärkenden Gedanken.

Wie erkenne ich meine Stress-Warnsignale? Wie kann ich meine Entspannungsfähigkeit fördern und problem- sowie emotionsorientierte Strategien entwickeln? Wir gehen auf die Bedeutung des Innehaltens und der Aufmerksamkeit für das Erkennen von inneren Zuständen und Signalen ein.

Praktische Übungen:

Meditation mit Geräuschen, Körperempfindungen, Gedanken und Emotionen

Woche 6

Wahrnehmungsgewohnheiten in der Kommunikation.

In dieser Woche widmen wir uns der Kunst, achtsam mit uns und anderen zu sprechen. Außerdem reflektieren wir unsere Erfahrungen mit der Implementierung der einzelnen Übungen in den Alltag.

Praktische Übungen:

Achtsames Sitzen, Kommunikationsübung

Woche 7

Gesundheitsbewusster Lebensstil.

In dieser Einheit erforschen wir, was uns wirklich nährt, lernen überall meditieren zu können, kommen der Kraft der Muße auf die Spur und beziehen auch die Natur mit ein. Wir erfahren, wie wir Achtsamkeit in unseren Alltag und an unserem Arbeitsplatz integrieren können.

Praktische Übungen:

Meditation an unterschiedlichen Plätzen und stehende Meditation

Woche 8

Selbstmitgefühl und den Weg weiter gehen.

Welche Ziele habe ich erreicht? Welche Besserungen hat der Kurs mir gebracht? Welche Veränderungen nehme ich wahr? Wie will ich die Übungen nach dem Kurs in meinen Alltag integrieren? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigen wir uns in der Abschlusswoche. Die Motivation zum Weitermachen unterstützen wir jetzt nochmal ganz intensiv mit einer Mitgefühlsmeditation für uns selbst.

Praktische Übungen:

Mitgefühlsmeditation

Zusätzlicher ganztägiger Termin

Tag der Stille und Konzentration

Dieser Tag dient der Vertiefung der Übungspraxis von Konzentrationsfähigkeit, Achtsamkeit und Entspannungsfähigkeit.

Praktische Übungen:

Body Scan, Achtsames Sitzen, Yoga sowie Gehmeditation