

## Einführung

„Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) ist ein Trainingsprogramm, das Professor Jon Kabat-Zinn vor mehr als 30 Jahren in der Stress Reduction Klinik der Universität Massachusetts (USA) zur Selbsthilfe gegen chronischen Stress und Stresserkrankungen entwickelt hat. Das Training wird mittlerweile weltweit umgesetzt. Seine nachhaltige Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien wissenschaftlich erforscht und nachgewiesen. Ein Ziel des Trainings ist es, die Fähigkeit zur emotionalen und mentalen Selbststeuerung zu entwickeln. Das ermöglicht, sich in schwierigen Situationen nicht von eingefahrenen Stressreaktionen überwinden und bestimmen zu lassen, sondern innezuhalten. So entsteht ein Raum für kreatives Handeln und bewusste Entscheidungen. Durch die regelmäßige Achtsamkeitspraxis entwickeln sich Präsenz und Gelassenheit und eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen Menschen gegenüber. Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle werden klarer und differenzierter wahrgenommen. Dadurch können Stresssignale frühzeitig erkannt werden und automatisierte Stressreaktionen vermieden werden.

## Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die sich nachhaltig mit Stressbewältigung beschäftigen wollen.

## Ihr Nutzen

- Sie entwickeln Gelassenheit und Entspannungsfähigkeit
- Sie lernen Ihre Stresssignale frühzeitig wahrzunehmen
- Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessert sich
- Sie entwickeln die Fähigkeit achtsam zu kommunizieren
- Ihre Fähigkeit zur Selbststeuerung wird aktiviert
- Sie gewinnen wieder mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen



## Inhalte

- Einführung in die Achtsamkeitspraxis
- Theoretische Hintergründe und Erkenntnisse der Stressforschung
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und Gehen
- Sanfte Yoga -und Körperübungen
- Aktivierende Körperübungen
- Praktische Übungen für den Alltag
- Achtsame Kommunikation
- Kurzvorträge zum Thema Stress und Kommunikation
- Reflektierende Gespräche

## Vorgehensweise

- Ein persönliches Vorgespräch
- Anleitung, Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und Gehen
- Übungen für zu Hause anhand von Übungs-CDs und Arbeitsunterlagen

