

Kursinhalte

Grundlage des Kurses ist eine intensive Schulung der Achtsamkeit durch verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation.

DER KURS BIETET

- Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation im Liegen, Sitzen und in Bewegung.
- Übungen und Selbstbeobachtungen, die die Verbindung zwischen Denken, Fühlen und Handeln aufzeigen.
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Themen wie:
 - Depressive Muster
 - Selbstakzeptanz
 - Selbstfürsorge
- Erfahrungsaustausch zu den Übungen zuhause
- 3 Übungs-CD's und ein Kurshandbuch

Die Teilnahme setzt die Bereitschaft voraus, zuhause eine regelmäßige, möglichst tägliche Übungszeit von 30 - 40 Minuten einzurichten.

donna klara
Psychosoziale
Frauen
Beratungsstelle

.....

Informationen und Anmeldung

RAHMEN

Der Kurs umfasst 8 Abende und 1 Übungstag. Vor Beginn wird mit jeder Teilnehmerin ein Vorgespräch geführt, der Kurs endet mit einem Abschlussgespräch (als Einzelgespräch oder Nachtreffen in der Gruppe).

KOSTEN

180,- €

Eine Ermäßigung für Frauen mit geringem Einkommen ist möglich, unter Umständen erstatten einige Krankenkassen einen Teil der Kosten.

TERMINE

Die aktuellen Termine erfragen Sie bitte in der Beratungsstelle. Sie können sich unverbindlich als Interessentin vormerken lassen.

KURSLEITUNG

Edith Paulsen
Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle,
Dipl. Sozialpädagogin/Sozialtherapeutin,
Leiterin für MBSR-/MBCT-Kurse

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN

Psychosoziale Frauenberatungsstelle

donna klara

Goethestraße 9

24116 Kiel

Telefon 0431 - 55 793 44

psychosozial@donna-klara.de

www.donna-klara.de

donna klara

Psychosoziale
Frauen
Beratungsstelle

.....

Achtsamkeit
Das **Blau** hinter
dem **Grau**

Stimmungstiefs bewältigen
Seelische Gesundheit stärken

MBCT Kurs

Achtsamkeitsbasiertes Verfahren zur
Rückfallprophylaxe bei Depressionen

www.donna-klara.de

Achtsamkeit

Das Blau hinter dem Grau

Graue Tage...

... in denen Antriebslosigkeit, Grübeln, wenig Selbstvertrauen, eine pessimistische Stimmung oder auch innere Unruhe und Anspannung uns begleiten, kennen viele Menschen.

Wenn dieses Erleben zum Alltag wird und sich als Depression verfestigt, ist eine Psychotherapie nötig und - in der Regel - sehr wirksam.

Doch auch nach einer Psychotherapie bleibt die Neigung, sich bei Konflikten und Schwierigkeiten im „Grau“ zu verlieren, oft bestehen - auf Kosten von Lebendigkeit, Lebensqualität und Gesundheit.

DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT ist eine schlichte, aber in ihrer Tiefe sehr wirksame Methode, um aus automatischen Reaktionsmustern auszusteigen und sich selbst mit Klarheit und Wohlwollen zu begegnen.

Der Kurs wendet sich an Frauen...

- die einen aktiven und heilsamen Umgang mit Stimmungstiefs erlernen möchten.
- die ihre körperliche und seelische Gesundheit stärken möchten.
- die ergänzend zu einer Psychotherapie ein Handwerkszeug suchen, um Rückfällen vorzubeugen.

Der Kurs ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung und von daher nicht sinnvoll für Frauen in einer akuten Depression.

Zum Hintergrund

Der Kurs verbindet die in der Stressbewältigung bekannt gewordene **PRAXIS DER ACHTSAMKEIT** mit Elementen aus der Kognitiven Therapie.

Auf der Grundlage des von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten Achtsamkeitstrainings **MBSR** (Mindfulness based Stress Reduction) entwickelten englische Psychologen ein Training, das sich speziell an Menschen mit einer Tendenz zu depressivem Verhalten richtet. (Williams/Teasdale/Zegal).

Als **MBCT-Programm** (Mindfulness based Cognitiv Therapy) wird dieses Training auch in Deutschland zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen erfolgreich eingesetzt.

Was ist Achtsamkeit?

Ganz da sein, den gegenwärtigen Moment wirklich erleben, wach und entspannt, frei von Sorge oder Sehnsucht - einverstanden sein...

Wenn wir achtsam sind, sind wir ungeteilt aufmerksam für das, was gerade geschieht.

Wir bewerten weder uns noch die Erfahrung, die wir gerade machen - wir erleben sie unmittelbar und sind uns der dabei auftauchenden Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen bewusst.

Hin und wieder erleben wir alle solche Momente, doch wenn es schwierig wird...?

Wie wirkt Achtsamkeit?

Indem wir lernen, unsere Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen zunächst einmal still zu betrachten, eröffnet sich uns eine neue Perspektive.

Wir erkennen, dass wir nicht mehr verloren gehen müssen in den gewohnten Grübelschleifen und „emotionalen Verdunkelungen“. Stattdessen holen wir uns aktiv wieder in die Gegenwart zurück - zurück zu dem, was sich lebendig und wach anfühlt.

Diese Art des Umgangs mit Gedanken und Gefühlen erfordert sowohl ein ruhiges und wertfreies Verweilen als auch ein bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit.

Achtsamkeit umfasst beides - und kann uns darüber hinaus die Einzigartigkeit und Kostbarkeit unseres Lebens (wieder) bewusst werden lassen, wie immer es sich uns gerade zeigt.

