

Im Kurs sind wir per Du – Willkommen! Ich freue mich auf dich!

Antworten auf mögliche Fragen:

Für wen ist MBSR geeignet?

Der 8- Wochen Kurs ist für alle Personen geeignet, die lernen möchten, besser mit Belastungssituationen umzugehen. Er ist sowohl zur Stress- und Burnout- Prävention, also auch bei chronischen Schmerzen, bei Erschöpfung, Schlafproblemen, erhöhten Gesundheitsrisiken, Migräne und nach depressiven Phasen geeignet. Du kannst den Kurs natürlich auch besuchen, wenn du einen bewussteren Umgang mit dir selbst und anderen üben und achtsamer durchs Leben gehen möchtest.

Braucht es Vorkenntnisse?

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Alle Übungen kannst du so ausführen, wie es für dich im Moment möglich ist.

Warum MBSR meistens in Gruppen unterrichtet wird

Wenn eine vertrauensvolle, wertschätzende Atmosphäre jedem erlaubt, so zu sein, wie er/sie ist, mit einer nicht wertenden Haltung den Anderen und sich selbst gegenüber, kann der Austausch in der Gruppe bereichernd und verbindend sein.

Man erkennt, dass jeder Mensch seine Geschichte zu tragen hat und man nicht allein ist.

Warum zu Hause üben?

Auch wenn es paradox ist, in einer stressigen Zeit noch täglich 35- 45 Min. zu üben, ist gerade die Fähigkeit, sich trotzdem Zeit und Raum zum Üben zu nehmen, ein wesentlicher Bestandteil der Stressreduktion. Es eine Investition, die sich mit der Zeit in einem besseren allgemeinen Wohlbefinden niederschlägt und die nur langfristig ihre Wirkung zeigt.

Wie übe ich zu Hause?

Für jede Hauptübung gibt es eine Audio-Datei mit der genauen Übungsanleitung. Dazu brauchst du einen ruhigen angenehmen Raum, in dem du während der Übungszeit nicht gestört wirst.

Warum ist das Üben so wichtig?

Wir alle haben eingespielte Gewohnheiten, die sich meistens hartnäckig halten. Diesen Gewohnheiten überhaupt auf die Schliche zu kommen ist der erste Schritt zu einem bewussten Umgang damit. Beim Üben können wir diese Muster beobachten und überprüfen, ob es einfach Automatismen sind oder ob sie wirklich noch Gültigkeit haben. Veränderung und das Etablieren neuer Denk- und Verhaltensweisen brauchen Zeit, Geduld und Selbstdisziplin.

Was man beim MBSR unter Achtsamkeit versteht

Achtsamkeit entsteht nicht auf Knopfdruck. Achtsamkeit ist eine verfeinerte Art der Wahrnehmung, die immerwährend neue Entdeckungen zulässt. So wird jede Übung zu einer neuen Entdeckungsreise zu uns selbst und der Welt.

Nur durch geduldiges Üben erreichen wir den Grad der Aufmerksamkeit, in dem wir uns nicht mehr von den Dingen oder Gedanken mitreißen lassen, sondern durch genaue nicht wertende Beobachtung alles so akzeptieren können, wie es ist. Wir haben die Tendenz, den Dingen immer etwas hinzuzufügen oder ihnen etwas wegzunehmen, immer irgendwohin gelangen zu müssen, bevor wir zufrieden sind. Achtsamkeit bedeutet, die Dinge so zu akzeptieren wie sie sind. Achtsamkeit bedeutet auch, das Unangenehme freundlich zu begrüßen.

Was ist, wenn ich schon jetzt weiss, dass ich die Übungen sicher nicht machen werde?

Dann kannst du dir überlegen, ob sich die Investition für den Besuch des Kurses für dich wirklich lohnt, denn die Wirkung der Übungen wird sich vermutlich - wenn überhaupt - nur zum Teil entfalten können.

Wie wirkt MBSR?

MBSR ist weltweit sehr verbreitet. Dementsprechend viele Studien dazu werden publiziert. Allgemein lässt sich festhalten, dass die Kursteilnehmerinnen von besserer Bewältigung akuter Stresssituationen, einem gestärkten Immunsystem, Linderung körperlicher Beschwerden und einem allgemein besseren Lebensgefühl nach dem Kurs berichten. Der bewusstere Umgang mit Gefühlen führt ausserdem zu mehr psychischer Stabilität. Signifikant kleiner sind die Rückfallquoten nach Depressionen, wie Studien ergeben haben.

Was erwartet mich am Achtsamkeitstag?

Der Achtsamkeitstag zwischen der sechsten und siebten Kurswoche (in der Regel) ist eine Kurseinheit von sechs Stunden, in der hauptsächlich die aus dem Kurs bis dahin bekannten Übungen vertieft werden. Der Tag bietet die Gelegenheit, ganz bei sich und dennoch nicht allein zu sein sondern mit einer Gruppe Gleichgesinnter. Traditionell sind ehemalige Kursteilnehmerinnen zu diesen Tagen willkommen, um einen Tag der Einkehr zu praktizieren.

Wenn ich z.B. unter chronischen Schmerzen leide und nicht alle Übungen machen kann, aber trotzdem gerne teilnehmen möchte was dann?

Es ist nicht wichtig, „perfekt“ zu üben. Wichtig ist, es so zu tun, wie es dir in diesem Augenblick möglich ist. Das Herausfinden, in welcher Form - mit Rücksichtnahme auf Deine aktuelle Situation - das Üben für dich Sinn macht, ist bereits ein Akt der Achtsamkeit. Die Kursleitung unterstützt dich darin die richtige Form zu finden. Die Verantwortung für die Ausführung übernimmst du dann für dich selbst, denn nur du selbst kannst spüren, was dir gut tut und was nicht.

Was heisst „nicht bewerten“?

Wir lernen von Klein auf, Dinge als richtig oder falsch zu sehen. Ein inneres Bewertungssystem, das sehr oft unbewusst abläuft, trübt unsere reine Wahrnehmung und schwächt den Blick für Alternativen. Am meisten boykottieren wir uns damit selbst, indem wir uns ständig selbst kritisieren, bewerten, heruntersetzen, antreiben, usw. Eine der wichtigsten Übungen des MBSR-Programms ist, sich selbst gegenüber eine liebevolle, achtsame und wertschätzende Haltung einzunehmen.

Ursprung des MBSR

Prof. Jon Kabat-Zinn, der Begründer des MBSR hat das Programm der Achtsamkeitspraxis auf der Basis seiner Erfahrungen in buddhistischer Meditation (Vipassana) und mit indischem Yoga aufgebaut. Vom religiösen Hintergrund hat Jon Kabat-Zinn das Programm bewusst losgelöst, damit es allen zugänglich wird. Die historische Praxis der Meditation und Kontemplation ist jedoch die Grundlage des Programms, erweitert durch die neuesten Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie, Neurowissenschaften und Kommunikation.

Als MBSR- Lehrerinnen legen wir Wert darauf, die Achtsamkeit zu unterrichten, die eine religionsübergreifende Dimension hat und ohne Konfession ist.

Anmeldeformular

Der Kursplatz ist mit dem erfolgten Infogespräch reserviert und garantiert nach der Bezahlung des Kursgeldes. Falls der Kurs bereits ausgebucht ist, nehme ich dich gern auf die Warteliste. Die Kurse finden bei mir jeweils mit Start im Oktober und Januar statt.

Infogespräch oder Infoabend

Es gibt die Möglichkeit bereits Teilnehmende und den Kursort kennenzulernen am gemeinsamen Infoabend (Datum siehe Button «Daten, Organisatorisches»)

Oder du wählst ein persönliches Infogespräch (ca 45 Min.), hierzu können wir ab 17.30 h abends gemeinsam einen Termin finden. Auch ein ausführliches, telefonisches Infogespräch ist möglich.

Kurstermine

Für das vorgängige Prüfen aller verbindlichen Termine bin ich dankbar.

Kleidung

Am besten lockere, bequeme Kleidung tragen. Eine Garderobe zum Umziehen ist im hinteren Teil des Yogastudios vorhanden.

Verpflegung

Es gibt keine offiziellen Pausen. Es ist empfehlenswert, dass du vorher etwas Leichtes isst.

Abmelden am Kursabend

Falls du an einem Termin an der Teilnahme verhindert bist, bitte ich Dich um eine zeitnahe Abmeldung, via WhatsApp, **079 569 13 07**.

Unterstützung während der 8 Übungswochen

Der Kurs ist erfahrungsorientiert und erfordert die Fähigkeit zum eigenverantwortlichen Umgang mit den gemachten Erfahrungen. Du kannst mich zwischen den Terminen kontaktieren, falls es etwas gibt, was du in der Gruppe nicht ansprechen möchtest.

Bezahlung

Ich maile dir den QR Code mit den Kontodaten nach dem Infogespräch (Rechnung auf Wunsch). Überweise den Kursbetrag bitte vor dem Kursbeginn. Frage Deine Krankenkasse, den Arbeitgeber, die Schulleitung, ob sie einen Teil der Kosten für den MBSR-Kurs übernehmen - Prävention ist vorteilhafter.

Absage nach deiner Anmeldung

Wenn du am Kurs dennoch nicht teilnehmen kannst, ist das Kursgeld geschuldet, (ab zwei Wochen vor Kursbeginn der gesamte Kursbeitrag), wenn der Platz nicht mehr besetzt werden kann. Du kannst den Kurs nach Absprache im nächsten Kurs kostenfrei besuchen.

Haftungsausschluss

Der Kurs ist ein Angebot zur Stressprävention (Hilfe zur Selbsthilfe) und kann keine Therapie ersetzen, kann eine solche jedoch gut ergänzen. Falls du dich in einer ärztlichen Behandlung oder Therapie befindest, sprich bitte mit Deinem Arzt oder Therapeuten über eine Kursteilnahme.