

## *Bildungsurlaub:*

### **MBSR – mindfulness based stress reduction**

#### *Zielgruppe:*

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit beruflichem Stress besser umgehen lernen möchten, die aktiv Burn-out-Situationen oder anderen stressbedingten Erkrankungen vorbeugen oder diese lindern möchten, an Menschen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihr Berufsfeld, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen integrieren möchten .

#### *Lerninhalte und Lernziele:*

MBSR ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales Achtsamkeitstraining, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Es wurde von dem Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn 1979 in der „Stress-Reduction-Clinic“ an der Universität von Massachusetts entwickelt und wissenschaftlich erforscht. Nicht nur kurzfristige Entspannung sondern eine langfristige Verhaltensänderung steht dabei im Vordergrund und macht den Erfolg des Programms aus. Die Praxis der Achtsamkeit eröffnet uns ein tieferes Verständnis für unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Wir erkennen unser gewohnheitsmäßiges Verhalten und unsere manchmal unangemessenen Reaktionen. Auf diese Weise lernen wir unser Handeln zu steuern und eröffnen uns völlig neue Möglichkeiten, um aus unbewussten Mustern auszusteigen und bewusster und auf eine für uns heilsame Weise zu handeln.

Dieser MBSR - Bildungsurlaub gibt Ihnen die Möglichkeit gemeinsam in einer Gruppe, Erfahrungen mit der MBSR Praxis zu sammeln und tiefer mit sich selbst in Kontakt zu treten. Es gibt Ihnen die Möglichkeit, einen intensiven Einblick in Inhalte und Übungen der Achtsamkeit zu gewinnen.

#### Inhalte:

- Geführte Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Liegen und Gehen
- Übungen zur Stärkung der Präsenz und des Bewusstseins im täglichen Leben
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit im Alltag
- Hilfen für den Umgang mit Stress, Schmerzen und schwierigen Gefühlen
- Achtsame Kommunikation Aufbau von Selbstachtung und Mitgefühl
- Leichte achtsame Yoga-Übungen/Bodyscan

Theoretische Inputs zu Stressentstehung und Stressbewältigung im Sinne der Achtsamkeit, werden praxisnah vermittelt und erprobt.

Die Übungen und theoretischen Inhalte sind so verknüpft, dass die TeilnehmerInnen für ihren beruflichen Kontext passende Möglichkeiten und Verhaltensweisen entwickeln können. Ziel des Bildungsurlaubs ist es den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, um Sozial- und Stresskompetenz etc. positiv zu beeinflussen, um z.B. Arbeitsleistung, Teamfähigkeit und Kundenkontakt zu verbessern.

#### *Kursleitung:*

**Hanne Bauhaus** Jg. 64, Dipl. Soz.Päd 15 jährige Tätigkeit in Krisen- und psychosozialen Beratungsstellen, Langjährig selbstständige Supervisorin (DGSV) (Einzel- Gruppen- und Teamsupervision) und Fortbildnerin, Gruppendynamikerin (agm), selbstständige MBSR-Trainerin, im Rahmen der MBSR-Weiterqualifizierungen u.a. Fortbildungen bei Jon Kabat-Zin, Saki Santorelli, Bob Stahl. [www.hannebauhaus.de](http://www.hannebauhaus.de)

*Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.*

## ***Konzept:***

MBSR – mindfulness based stress reduction

**Termin + Unterrichtsstunden:** \_\_\_\_\_ - 30 Ustd

**Zeiten:** Mo - Fr 9.30 - 15.30 Uhr

### **Montag**

9.30 – 11.00 Uhr Mit der Achtsamkeit vertraut werden  
Praktische Einführung in das Prinzip der Achtsamkeit: Rosinenübung

11.15 – 12.45 Uhr Praktische Einführung: Achtsames Atmen und Bodyscan

14.00 – 15.30 Uhr Wahrnehmung und Meditation: Umgang mit Mustern und Denkstilen  
Input und praktische Übung  
Aushändigung des Materials für zuhause:  
1 CD Body scan, Kalender für angenehme Ereignisse

### **Dienstag**

9.30 – 11.00 Uhr Erfahrung mit den angenehmen Ereignissen  
Einführung in die Atemmeditation

11.15 – 12.45 Uhr Im Körper zuhause sein  
Einführung in die Körpermeditation

14.00 – 15.30 Uhr Achtsames Yoga im Liegen und Stehen  
Aushändigung des Materials:  
CD Yoga im Liegen und Stehen / Kalender mit unangenehmen Ereignissen

### **Mittwoch**

9.30 – 11.00 Uhr Erfahrung mit unangenehmen Ereignissen  
Einführung in die Sitzmeditation mit Öffnung des Bewusstseins für Geräusche und geistige Prozesse

11.15 – 12.45 Uhr Stress mit Achtsamkeit begegnen: Input und praktische Übung

14.00 – 15.30 Uhr Mit schwierigen Emotionen umgehen lernen  
Input und Meditation  
Entwicklung von Bewältigungsstrategien in herausfordernden Situationen  
Vorbereitung auf den Achtsamkeitstag

### **Donnerstag:**

9.30 – 11 Uhr Vorstellung des Tages/Einstimmung ins Schweigen

11.15 – 15.00 Uhr Über den Tag verteilte Meditationen u.a.:

- Yoga
- Atemmeditation
- Gehmeditation
- Sitzmeditation
- achtsames Essen
- Körpermeditation

15.15 – 15.30 Uhr Auflösen des Schweigens

### **Freitag**

9.30 – 11.00 Uhr Erfahrungen mit dem Achtsamkeitstag  
Achtsame Kommunikation: Input und praktische Übung

11.15 – 12.45 Uhr Selbstfürsorge: Austausch und Übungen

14.00 – 15.30 Uhr Fortsetzung des Geübten in den Alltag  
Bilanz der Woche: stilles Resümee und Austausch