

Für wen ist MBCT geeignet?

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Depressionserfahrungen, Grübelneigungen, Ängsten und Schmerzen im Rahmen einer Depression, Selbstabwertungen und Erschöpfungszuständen (Burn Out).

Sie gehen für die Dauer des Kurses die Selbstverpflichtung ein, zuhause täglich 45 bis 60 Minuten zu üben. MBCT ist nur bei regelmäßiger Übung der Meditationen so hoch wirksam.

Welche Wirkungen erzielt MBCT?

Eine bessere Selbstwahrnehmung

- ◆ Bewusster Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen
- ◆ Frühzeitiges Erkennen und Gegensteuern einer depressiven Entwicklung
- ◆ Erlernen von Selbstfürsorgestrategien
- ◆ Stressreduktion
- ◆ Mehr Gelassenheit und Lebensfreude
- ◆ Reduktion von körperlichen Verspannungen und Schmerzen



8-Wochen Kurs:

- ◆ Kosten: 480,00 €
- ◆ Der Kurs umfasst 26 Unterrichtsstunden
- ◆ Ein persönliches Vorgespräch
- ◆ Übungsmaterial und CDs
- ◆ Ratenzahlung sind möglich

Termine:

Ab Dienstag 22.10.2019 bis 10.12.2019
von 18:30 bis 21:00 Uhr
Achtsamkeitstag ist am Sonntag 01.12.2019
von 11:00 bis 16:00 Uhr

Einzeltraining:

Individuell abgestimmtes Trainingsprogramm
(Theorie / Praxis)

- ◆ Reflexion der Übungspraxis
- ◆ Etablierung einer regelmäßigen **Übungspraxis**

Anmeldung und Informationen:

Dipl.-Psych. Constanze Meyer
Psychologische Psychotherapeutin
Földerichstr.34 – 13595 Berlin
Tel. 030 / 36282629 (Anrufbeantworter)
achtsamkeit.praxis.meyer@googlemail.com

Kursleiterin:

Dipl.-Psych. Constanze Meyer,
Psychotherapeutin für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Gestalttherapie und Schmerztherapie, MBCT Lehrerin.
Langjährige eigene Meditationspraxis



Dipl.-Psychologin/Psychotherapeutin
Constanze Meyer



Achtsamkeit

Achtsamkeitstraining bei Erschöpfungszuständen (Burn Out), Depression, Ängsten & Schmerzen, Rückfallprophylaxe

**Nächster Termin
Frühjahr 2021**

8 WOCHEN-KURS

MBCT *Mindfulness Based Cognitive Therapy Einzeltraining*

Achtsamkeit, was ist das?

Achtsamkeit bedeutet bewusst die Aufmerksamkeit auf die Erfahrungen im gegenwärtigen Augenblick zu lenken. Sie ist eine menschliche Fähigkeit, die uns im Laufe unseres Lebens oft verloren geht. Im MBCT Training lernen wir unseren Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen in Ruhe, offen, neugierig und freundlich zu begegnen, ohne sie abzuwehren. Diese „Präsenz“ ist notwendig, um sich automatisch ablaufenden negativen Gedanken, Gefühlen und Bewertungen bewusst zuwenden zu können. Das ist der erste Schritt zu einer Veränderung.

Die systematische Schulung der Achtsamkeit im MBCT Training ermöglicht eine vertiefte Wahrnehmung, erweitert das Denken und führt zu einer verbesserten Selbstregulation. Der Ausstieg aus der für depressives Erleben typischen Selbstabwertung und Grübelschleifen wird erleichtert. Die Übungen wirken angstreduzierend und erhöhen die Stressresistenz. Es eröffnet sich ein Raum für neue Handlungs- und Lösungsstrategien.

Achtsamkeit in schwierigen Zeiten

Langanhaltende belastende Lebenssituationen, ungelöste Konflikte am Arbeitsplatz, oder chronische Erkrankungen u.v.m. können je nach Stresstoleranz körperliche und psychische Symptome hervorrufen. Diese zeigen sich z.B. in Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen, Ängsten, Antriebslosigkeit oder chronischen Verspannungen. Wenn dieser Zustand länger anhält, kann sich eine depressive Symptomatik entwickeln. Das Risiko, nach einer Stabilisierungsphase wieder in einer Belastungs- und Überforderungssituation

eine depressive Problematik zu entwickeln, ist sehr hoch. Ausschlaggebend ist die leichte Aktivierbarkeit negativer Gefühle und Gedanken, die eine depressive Abwärtsspirale in Gang setzen können. Hinzukommende Schlafstörungen erhöhen die Rückfallgefahr.

Die im MBCT Training erlernten Achtsamkeitsübungen helfen dabei, diesen Prozess frühzeitig wahrzunehmen, um gegensteuern zu können.

Was ist MBCT?

(Mindfulness based CognitiveTherapy)

MBCT ist ein wissenschaftlich validiertes Trainingsprogramm zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen und depressiven Stimmungen. Es verbindet die wesentlichen Elemente des MBSR (nach Jon Kabat Zin, ursprünglich zur Schmerzbehandlung entwickelt) mit bewährten Inhalten aus der kognitiven Verhaltenstherapie in einem 8-wöchigen Programm. Das Training ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Depressionen abgestimmt.

MBCT wird in den S3-Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften als Behandlungsmethode zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen empfohlen. Die TeilnehmerInnen lernen spezifische Achtsamkeitsübungen, die regelmäßig auch zuhause, mit Hilfe der Übungs-CDs, geübt werden. Auf diesem Hintergrund gelingt es, automatische depressionsfördernde Gedanken- und Verhaltensmuster zu erkennen; Gefühle können bewusster wahrgenommen werden, ein neuer Umgang mit Belastungen wird erlernt. MBCT unterstützt dabei, innere Res-

sourcen zu erschließen, eine bewusstere Selbstwahrnehmung zu schulen; ein hilfreicher Umgang mit Grübelschleifen und Stimmungsschwankungen wird erlernt. Die Wirksamkeit ist durch zahlreiche Studien belegt. Das gemeinsame Üben in einer überschaubaren Gruppe (6–8 TeilnehmerInnen) unterstützt die eigene Entwicklung zu Gesundheit und Selbstfürsorge.

Kursinhalte:

- ◆ Ein persönliches Vorgespräch
- ◆ 8 Gruppenabende im Wochenabstand, sowie einen vertiefenden „Tag der Achtsamkeit“
- ◆ Thematische Kurzvorträge über Achtsamkeit, Depressionsmodell und Selbstfürsorge
- ◆ Systematische Anleitung von Body Scan (Körperwahrnehmungsübung), Sitzmeditation, Gehmeditation, achtsame Körperübungsreihe, 3 Schritte Atemraum (Breathing Space)
- ◆ Austausch und Unterstützung in der Gruppe
- ◆ Hausaufgaben mit Hilfe von Übungs-CDs, Achtsamkeitsübungen für den Transfer in den Alltag

