

# **Unterschiede Gruppenkurs oder Selbststudium**

## **Gruppenkurs:**

In einer Gruppe gelingt es eher einen Kurs ganz durchzuziehen. Die anderen Teilnehmer sind unterstützend dabei und ermöglichen ein breiteres Spektrum an Erfahrungen, um sich darin wieder zu erkennen oder neue Blickwinkel zu generieren. Ausserdem ermöglicht ein Gruppenkurs das praktisch orientierte Üben mit einem Gegenüber. Meine Erfahrung ist, dass der Austausch enorm Wertvoll ist. Dadurch konnten schon viele Aha Effekte gewonnen werden, zudem kann man erkennen, dass man nicht alleine steht mit seinen Themen. Eine Gruppe verstärkt die Motivation.

Die Theorie kann in einem Kurs untermauert und vertiefter erklärt werden anhand von Beispielen und praktischen Erlebnissen. Es ist immer Raum für Fragen. Aufkommende persönliche Schwierigkeiten und Widerstände können gemeinsam erforscht und Lösungsmöglichkeiten gesucht werden.

Die gesprochenen Meditationsanleitungen können individuell auf den Gruppenprozess angepasst werden.

Die Präsenz im Kurs motiviert, sich die Zeit einzuplanen zum Üben und für die Präsenz im Kurs. Es vereinfacht es, sich dafür aus dem Alltagsgeschehen herauszunehmen.

## **Selbststudium:**

Zeitliche und örtliche Flexibilität. Geeignet für Personen, die sich selbst gut strukturieren können und zeitlich ein Gruppenkurs nicht möglich ist. Auch für Menschen, die gerne in den Ferien etwas für sich selbst tun wollen, oder jemanden ein Geschenk machen.

Die Möglichkeit einen MBSR Kurs zu machen, wenn die finanziellen Mittel knapp sind oder sie sich erst einmal herantasten wollen an das Thema.

Unbegrenzter Zugriff auf das Kursmaterial über den Download.

Es benötigt mehr Motivation und Selbstdisziplin, den Kurs in der angegebenen Form zu absolvieren.