

Was umfasst ein MBSR-Kurs im Selbststudium?

MBSR wird meist im Rahmen eines zweimonatigen Kurses in Gruppen unterrichtet. Dieser sogenannte **8-Wochen-Kurs** ist das Grundformat von MBSR. Dieses Format wird auch im Homestudium empfohlen.

Die **Grundübungen** zur Schulung der Achtsamkeit sind:

- achtsame Körperwahrnehmung (BodyScan)
- achtsame Körperbewegung (Yoga)
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Atemmeditation
- verschiedene Achtsamkeitsübungen im Alltag
- Achtsame Kommunikation
- Selbstfürsorge

Dazu erhalten Sie zu allen 8 Lektionen ausführliche Informationen. Zentral für eine positive Wirkung ist, ein möglichst **tägliches selbstständiges Üben** (ca. 30-45 Minuten pro Tag). Das Üben wird durch die wöchentliche Aufgabenstellungen und die Audioanleitungen als MP3 unterstützt.

Im MBSR-Kurs werden Übungen zur Schulung der Achtsamkeit sowie Anregungen für einen anderen Umgang mit schwierigen Erfahrungen im Alltag vermittelt. **MBSR kann eine allenfalls notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen**, eignet sich aber unter Umständen, eine solche zu ergänzen.

Voraussetzungen für die Teilnahme, damit sie optimal profitieren von einem MBSR Selbststudium ist:

- Die Bereitschaft, selbstständig zu Hause die Lektionen durchzuarbeiten.
- Da dieser Kurs keine direkte Betreuung ermöglicht, ist etwas mehr Selbstdisziplin und Motivation notwendig, als in einem Gruppenkurs.
- Computer mit Audioausgabe über Lautsprecher.
- Für die täglichen Übungen sind auf MP3-Anleitungen zum Download erhältlich. Abzuspielen auf einem MP3-Player, Smartphone oder ähnlich, und die Dokumente als PDF zum Download. Zip-File einfach öffnen, weil es grössere Datenmengen sind.
- Durchschnittliche Computerkenntnisse: Wer auch sonst das Internet benutzt, sollte keine Probleme haben, den Kurs zu downloaden und auszudrucken.
- Keine Eile. Sich die 8-Wochen Zeit zu nehmen ist hilfreich beim Erfolg, das Gelernte zu festigen und in den Alltag zu transferieren. Unser Gehirn braucht seine Zeit, um neue Verbindungen herzustellen, das heisst Gewohnheiten zu ändern. **Je langsamer desto besser ist hier das Motto.**