

Was bringt MBSR und Achtsamkeit

Mindfulness-Based Stress Reduction heisst übersetzt „**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**“. **MBSR** ist ein intensives, achtwöchiges Trainingsprogramm zur Stress-Reduzierung, das 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Massachusetts entwickelt und an der in diesem Zusammenhang gegründeten “Stress Reduction Clinic” angewendet und evaluiert wurde. Menschen, die unter großen physischen und psychischen Belastungen standen, konnten durch dieses Programm Linderung erfahren.

MBSR ist ein systematischer Weg, um zu mehr Achtsamkeit im Alltag zu gelangen. Es lehrt uns unsere Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen, Motive, Verhaltensmuster sowie die gegenwärtige Situation bewußter wahrzunehmen und zu beobachten. Dies ermöglicht wiederum mehr Handlungsspielraum zu generieren, um bewusstere Entscheidungen treffen zu können. Es kultiviert die inneren Ressourcen.

Das Homestudium beinhaltet etwa 3 Stunden Audio Material, Anleitungen und Übungen, sowie informative ergänzende Texte, sowie ein Handbuch im Online Plus. Dieses Training mobilisiert die inneren Ressourcen, reduziert unsere automatisch ablaufenden Reaktionen, auf stressvolle Situationen. Es kultiviert eine präzente Haltung und erhöht die Resilienz.

Achtsamkeit meint sich seiner selbst, seiner Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen, Motive, Verhaltensmuster sowie der gegenwärtigen Situation bewußt zu sein. Indem Erlebnisse beobachtet werden ohne diese zu bewerten, mit Offenheit und einer freundlichen Haltung sich selbst gegenüber.

Achtsamkeit ist eine wissenschaftlich bestens fundierte Methode, die unsere automatisch ablaufenden Verhaltensreaktionen beleuchtet. Durch regelmässige Meditationspraxis gelingt es, innere Prozesse wie und das eigene Verhalten zu beobachten und hilfreiche Alternativen zu entwickeln. Optimalerweise wird ein innerer Beobachter installiert.

Es ermöglicht wohlwollend zu bleiben auch unter Stress, belastenden Gefühlen oder negativen Gedanken (zB. Hilflosigkeit, Ärger, Ohnmacht), was sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Dies führt zu einer lebendigeren und gelasseneren Gestaltung des Lebensalltags. Die zusehends freundlichere Haltung wirkt auf unser Leben, und sogar auf die Umwelt aus.

Weiter sind viele Studien zu finden auf meiner Homepage sowie Online über die vielen positiven Effekte auf unseren Körper und die Psyche.