



Michaela Eggers  
Diplom Pädagogin

# Stressbewältigung und Burnoutprävention

durch

## MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### Was ist MBSR?

MBSR ist ein Trainings-Programm, das Jon Kabat-Zinn in den siebziger Jahren an der Universitätsklinik Worcester (Massachusetts) entwickelt hat.

Inzwischen wurde die Wirksamkeit des Trainings in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen erforscht und nachgewiesen, sowie in unterschiedlichen Anwendungsbereichen anerkannt. ([www.achtsamkeit.com/forschung](http://www.achtsamkeit.com/forschung))

Unter dem Titel „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ wird das Training seit 2000 auch im deutschsprachigen Raum angeboten.

MBSR wird als unterstützende Maßnahme sowohl im klinischen stationären und ambulanten Bereich als auch zur Gesundheitsförderung und Prävention in vielen Institutionen und Unternehmen eingesetzt.

Das Trainings-Programm wird nur von zertifizierten Kursleiter/innen in der Regel in Form eines 8-wöchigen Kurses durchgeführt. Im Kurs werden unterschiedliche Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion gemeinsam eingeübt und können von den Teilnehmenden mit Hilfe von Übungs-CDs zu Hause praktiziert werden.

### Das MBSR Programm spricht Menschen an, die

- ▲ in oder nach starken Belastungssituationen unter stressbedingten psychischen, emotionalen oder körperlichen Beschwerden leiden
- ▲ von akuten oder chronischen körperlichen Einschränkungen betroffen sind
- ▲ aktiv und bewusst die Erhaltung bzw. Wiedergewinnung ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens mitgestalten möchten

### Was kann der Kurs bewirken?

Folgende Veränderungen sind durch viele Studien belegt:

- ▲ bessere Bewältigung von Stresssituationen
- ▲ erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- ▲ anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- ▲ wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- ▲ mehr Energie und Lebensfreude

### Wie läuft ein MBSR Kurs ab ...

Der Kurs läuft über einen Zeitraum von 8 Wochen. In dieser Zeit findet eine Sitzung pro Woche von jeweils 2,5-3 Stunden an einem festen Wochentag statt. Zwischen der sechsten und siebten Kurswoche wird ein zusätzlicher Tag der Achtsamkeit an einem Samstag durchgeführt.

Um eine optimale Wirkung zu erzielen, ist es förderlich, während des gesamten Kurses täglich etwa 40-50 Minuten die Übungen zu trainieren. In einem ausführlichen Vorgespräch können alle Fragen zum Kurs geklärt werden.

### ... und was beinhaltet der Kurs?

- ▲ das Vor- und das Abschlussgespräch,
- ▲ die wöchentlichen Kursstunden,
- ▲ der Achtsamkeitstag,
- ▲ ein Teilnehmer-Handbuch und Audio CD's mit den Übungen.

Die Kosten für die Teilnahme werden auf Antrag von den meisten Krankenkassen als Präventionsmaßnahme gefördert.

### **Was ist Achtsamkeit ...**

Achtsamkeit ist die bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht.

Achtsam sein bedeutet, in jedem Moment innere und äußere Vorgänge zu beobachten und dabei das eigene Fühlen, Denken und Handeln ohne Urteil und ohne Bewertung wahrzunehmen.

Indem man sich mit einer annehmenden Haltung dem gegenwärtigen Moment zuwendet, verlieren Sorgen, Ängste und Grübeleien ihre stresserzeugende Wirkung.



**Michaela Eggers**  
Diplom Pädagogin  
MBSR-Lehrerin

seit 1996 freiberuflich tätig im Bereich Beratung, Coaching und Supervision.

12 Jahre Berufserfahrung als Seminarleiterin.

4 Jahre Leitung des Bereichs Forschung und Lehre in der Brainjoin AG in Lüneburg und Wil (Schweiz).

### **... und wozu dient die Übung von Achtsamkeit?**

Stress und negative Empfindungen entstehen meist durch Gedanken, die sich auf Ereignisse der Vergangenheit oder Zukunft richten.

Die Vergangenheit ist jedoch schon vorbei und die Zukunft ist noch nicht da. Veränderung kann nur im gegenwärtigen Moment geschehen.

Die Kraft zur Bewältigung von vergangenen Erlebnissen und damit zur Gestaltung der Zukunft kann durch Achtsamkeit in der Gegenwart gewonnen werden.

**"Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen."**  
Jon Kabat-Zinn

Anmeldung und weitere Informationen:

Michaela Eggers

Wiesengrund 12 a | 21335 Lüneburg

Tel. +49(0) 4131 73 22 26 | Mobil +49(0) 170 231 65 58

info@egggers-coaching.de | www.egggers-coaching.de | www.mbsr-lüneburg.de