

**05020350 Projektarbeit: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion -
theoretische Grundlagen, Indikation, Evidenz und praktische Übungen
Seminar
Dienstag - 12:00 bis 16:00* Kübler**

Informationen vorab 11.02.2019, 14-15 Uhr

MBSR (mindfulness based stress reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Übung: 3-Minuten Atemraum

Laut Jon Kabat-Zinn ist Achtsamkeit „jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten (2003, S. 145)

Durch Achtsamkeitstraining erhöht sich die Fähigkeit zur Konzentration, Bewusstheit und Entspannung auch in schwierigen Situationen, es fällt leichter zur Ruhe zu kommen und mit Stress im Alltag gesund umzugehen. Wir werden uns in dieser Projektarbeit zum einen theoretische Grundlagen erarbeiten und den aktuellen Stand der Evidenz zur Wirksamkeit kritisch betrachten. Zum anderen werden wir das Curriculum eines klassischen Ablaufs zur MBSR praktisch durchmachen. Wir werden im Kurs also verschiedene achtsamkeitsbasierte Techniken lernen, die uns im Alltag helfen, stresserzeugende Gewohnheiten hinter uns zu lassen und neue Wege einzuschlagen.

Ein Ziel eines standardisierten MBSR Kurses ist es zu lernen, den gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen anstatt in der Vergangenheit zu verharren oder uns in der Zukunft zu verlieren. Das Verankern im Hier und Jetzt gibt uns die Freiheit, zu erkennen, was uns guttut und erweitert unseren Handlungsspielraum, wenn wir mit Stressauslösern konfrontiert werden.

Termine, Inhalte der Module und Ablauf

Datum	Uhrzeit	Thema MBSR	Theoretisches	Inhalte
11.02.19	14.00-15.00	Allgemeine Information		Was ist MBSR, was ist es nicht. Ablauf der Projektarbeit, Prüfungsleistung, persönlicher Einsatz
24.- 26.04.19	Nach Vereinbarung	Vorgespräche		Information, Erwartungskklärung
30.04.19	12.00-16.00	Einführung		Allgemeine Informationen zum Ablauf, Prüfungsleistung, Praktisches, Dokumentation, Vorbereitung auf die Module, Vergabe der Referatsthemen
07.05.19	12.00-16.00	Modul 1	Achtsamkeit – eine Standortbestimmung / Buddhistische Wurzeln, Zen und Achtsamkeit	Achtsamkeit

14.05.19	12.00-16.00	Modul 2	Wirkfaktoren	Wie wir die Welt wahrnehmen
21.05.19	12.00-16.00	Modul 3	Neurobiologie / Wirksamkeitsnachweise	Im Körper beheimatet sein
28.05.19	12.00-16.00	Modul 4	Kritischer Blick / Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie	Stress – und wie ich ihm mit Achtsamkeit begegne
18.06.19	12.00-16.00	Modul 5	Akzeptanz- und Commitment-Therapie / Achtsamkeitsbasiertes mitfühlendes Leben	Achtsamkeit gegenüber stressverschärfende Gedanken
25.06.19	12.00-16.00	Modul 6	Compassion Focused Therapy / Achtsamkeit und Psychodynamik	Achtsame Kommunikation
05.07.19	10.00-16.00	Tag der Achtsamkeit		Tag in Stille, Übungen, Meditation
09.07.19	12.00-16.00	Modul 7		Für sich selbst gut sorgen
16.07.19	12.00-16.00	Modul 8		Abschied und Neubeginn
23.07.19	12.00-16.00	Resümee		Fragen, Hindernisse, Erkenntnisse, Stärken

Anforderungen:

- Vorbereitung und Halten eines 30 minütigen Referates
- 10seitige Dokumentation des eigenen Themas
- 2seitige Dokumentation der vorgetragenen Themen
- Dokumentation der eigenen MBSR Erfahrung (anhand von Formblättern und Reflexionen)
- Konsequente Durchführung der Übungen / „Hausaufgaben“
- Anwesenheit
- Bereitschaft zu den Vorgesprächen und zum Tag der Achtsamkeit (außerhalb der curricularen Zeiten)
- Prüfungsleistung: Projektbericht (unter Berücksichtigung des Referats und des Beitrags während der Projektarbeit)
 - Dokumentation des eigenen Referatsthemas
 - Dokumentation der vorgetragenen Themen
 - Formblätter (während der Projektarbeitszeit)
 - Reflexionen (während der Projektarbeitszeit)
 - Abschlussreflexion

*Die Uhrzeit ist korrekt und bedingt durch die anderweitige Belegung des Raumes; ein anderer steht nicht zur Verfügung