

## Der MBSR-Kurs

wird in der Regel als ein 8-wöchiger Kurs angeboten und beinhaltet:

- ein 2 1/2- bis 3-stündiges Abendseminar pro Woche
- einen Achtsamkeitstag (ca. 7 Stunden)
- das eigene Üben zu Hause an 6 Tagen der Woche (jeweils ca. 45-60 Minuten).  
Achtsamkeit ist etwas, das wir üben müssen, damit sich die positiven Effekte auch einstellen können; deshalb ist die Bereitschaft zum eigenen Üben ein wichtiger Bestandteil des Kurses.
- ein individuelles Vorgespräch, Nachgespräch in der Gruppe
- 4 CDs mit Übungsanleitungen und ein Begleitheft, die in der Kursgebühr enthalten sind

Ein MBSR-Kurs ist keine Psychotherapie, kann einen therapeutischen Prozess jedoch wirkungsvoll unterstützen.

## Kurstermine und Kosten

Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf dem Einlegeblatt oder unter:  
[www.mbsr-janinaegert.de](http://www.mbsr-janinaegert.de)

Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, vereinbaren Sie bitte ein kostenloses, persönliches Vorgespräch.

Wenn Sie aus beruflichen oder familiären Gründen nicht regelmäßig an einem Kurs teilnehmen können, besteht auch die Möglichkeit eines Einzeltrainings. Bitte sprechen Sie mich an.

## Kursleitung Janina Egert



- geb. 1963
- Diplomlehrerin, Diplom in Malerei und Grafik,
- seit 1996 eingehende Beschäftigung mit Meditation in Theorie und Praxis
- Achtsamkeitslehrerin seit 2007 (Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit bei Dr. Linda Lehrhaupt)
- MBCT- Ausbildung
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Mitglied im MBSR-Verband e.V.

## Nähere Informationen:

Janina Egert  
Schlossstr. 13  
13467 Berlin- Hermsdorf

T. 030 - 81 800 848  
Email: [mbsr-janina.egert@gmx.de](mailto:mbsr-janina.egert@gmx.de)



[www.mbsr-janinaegert.de](http://www.mbsr-janinaegert.de)

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR



*im Hier  
und Jetzt leben*

**Janina Egert**

## Stress

Wir alle kennen Stress. Er gehört zu unserem Leben und kann als motivierend erlebt werden. Bei dauerhafter hoher Belastung oder plötzlich eintretenden schwierigen Lebensumständen kann es jedoch zur Überforderung kommen. Dadurch können vielfältige psychische und gesundheitliche Probleme entstehen.

## Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen und wahrzunehmen, was jetzt gerade geschieht. Sie ist verbunden mit einer akzeptierenden und freundlichen Haltung, die frei von Beurteilungen und Bewertungen ist. Durch Achtsamkeit lernen wir, mehr und mehr in der Gegenwart zu leben, statt uns gedanklich mit der Vergangenheit oder Zukunft zu beschäftigen. Die Fähigkeit achtsam zu sein, kann erlernt werden und entwickelt sich durch regelmäßige Übung zu einer starken geistigen Kraft. Achtsamkeit unterstützt uns darin, uns selbst zu erforschen, und eröffnet uns neue Räume und Möglichkeiten in unserer Wahrnehmung des Lebens und in unserem Handeln.



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

MBSR wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt. Das Programm ist inzwischen eine der wichtigsten Behandlungsformen bei Stresserkrankungen und hat darüber hinaus vielfältige Formen des Achtsamkeitstrainings inspiriert; in der Behandlung von Depressionen, in Psychotherapie, im Kommunikationstraining, Coaching etc.

Das Programm beinhaltet drei Grundübungen:

- achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- sanfte Yogaübungen
- die Sitzmeditation

Diese Übungen werden im Verlauf des Kurses erlernt und eingeübt. Die Übungserfahrungen werden in der Gruppe besprochen. Weitere Bestandteile des Kurses sind das Üben von Achtsamkeit im Alltag, die Beobachtung von Stresssituationen und unsere Reaktionen darauf sowie der achtsame Umgang damit.

Im Verlauf des Kurses gibt es Kurzvorträge und Gruppengespräche zu den Themen:

- Wie nehme ich wahr
- was ist Stress und wie kann ich meine Stressreaktion positiv beeinflussen
- Selbstakzeptanz
- Umgang mit stressverschärfenden Gedanken und schwierigen Gefühlen (wie z.B. Ärger, Angst, Traurigkeit)
- achtsame Kommunikation

Mit fortschreitender Übung können wir klarer und differenzierter wahrnehmen, was eigentlich gerade geschieht. Wir lernen, Mittel und Wege, das eigene Handeln in eine heilsame Richtung zu lenken und dadurch Stress abzubauen.

## An wen richtet sich das Training?

MBSR ist hilfreich für Menschen

- in fordernden/belastenden persönlichen, familiären oder beruflichen Lebensumständen
- mit innerer Unruhe, Konzentrationsschwäche und Schlaflosigkeit
- mit akuten oder chronischen gesundheitlichen Beschwerden
- mit Schmerzen, psychosomatischen Beschwerden, Burnout-Syndrom und Angstzuständen
- die bewusster und selbstverantwortlicher leben wollen
- die generell an einem Achtsamkeitstraining interessiert sind und Meditation erlernen wollen

## Wie wirkt sich das Achtsamkeitstraining aus?

Es gibt zahlreiche Studien, die eine positive Wirkung von MBSR nachweisen.

Viele Kursteilnehmer/innen erfahren:

- wachsendes Vertrauen in sich selbst und Selbst-Akzeptanz
- mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude
- Klarheit im geistigen Denken
- eine gesteigerte Fähigkeit, mit stressauslösenden Situationen umzugehen und die eigene Reaktion darauf zu beeinflussen
- verminderte körperliche und psychische Krankheitssymptome
- die „gleiche Welt“ mit anderen Augen zu sehen