

Nächste Kurse von Rosa Michaelis

Achtsamkeitsbasierte Schmerzbewältigung (Mindfulness-based Pain management, MBPM)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Was ist achtsamkeitsbasierte Schmerzbewältigung
(Mindfulness-based Pain management, MBPM)?

Körperliche Symptome gehen oft mit Sorgen, Verlusterleben sowie mit einem stockenden Atemfluss einher, was muskuläre Anspannung erhöht und so zu einer Symptomverschärfung beitragen kann. Die Bewältigung von Erschöpfung im Alltag wird durch seelische und körperliche Anstrengungen und das Symptomerleben erschwert. Oft ringen Betroffene damit, einen wohltuenden Umgang mit ihrem veränderten Körper- und Grenzerleben zu finden.

Achtsamkeitsbasierte Schmerzbewältigung (Mindfulness-based pain management, MBPM) lädt Teilnehmende dazu ein, den eigenen automatischen Umgang mit Symptomen auf gedanklicher und Verhaltensebene behutsam und sanft zu erforschen. Die auf der Basis eigener Symptomerfahrung entwickelten Übungen sind so konzipiert, dass sie Einsichten in realistische Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Symptomen und Leid fördern und vertiefen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass sich so nach und nach Selbstwirksamkeitserleben, eine erhöhte Toleranz im Umgang mit den unkontrollierbaren Facetten chronischer Erkrankung und ein vertieftes Bewusstsein für freudespendernde Ressourcen und die Veränderlichkeit der eigenen Erfahrungswelt einstellen.

Kursinhalte

- □ Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und in Bewegung
- □ Austausch und Reflexion in der Gruppe
- □ Anregungen und Übungen (inkl. Audio-Aufnahmen) für die Integration von Achtsamkeit in den eigenen Alltag

Ablauf & Kosten

- □ Individuelles Vorgespräch; 8 wöchentliche Online-Termine (Zoom), jeweils 2,5 Stunden (dienstagnachmittags 16 Uhr – je nach Präferenz der KursteilnehmerInnen gibt es hier eine gewisse Flexibilität; Kursbeginn am 23.6., am 28.7. findet KEIN Kurs statt)
- □ 350€; Vergünstigung nach Selbsteinschätzung möglich
- □ Kontakt zur Vereinbarung des Vorgesprächs: rosa.michaelis@uni-wh.de

Ergänzende Qualifikationen der Kursleiterin:

PD Dr. med. Rosa Michaelis: Fachärztin für Neurologie, ärztliche Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie)

Beginn: 23.06.2026 **Ende:** 18.08.2026

Uhrzeit: 16 Uhr

Adresse

Rosa Michaelis