

Nächste Kurse von Ulrich Fochtler

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT) (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Im MBCT (engl.: Mindfulness based Cognitive Therapy) stehen die formalen Achtsamkeitsübungen wie sie auch im MBSR Programm gelernt und praktiziert werden im Vordergrund. Der Body-Scan, die Sitzmeditation, Achtsamkeit im Gehen sowie in der Bewegung und der Schulung der Achtsamkeit im Alltag. Darüber hinaus beinhaltet MBCT auch grundlegende Informationen zum Thema Depressionsentstehung, Mechanismen der Aufrechterhaltung und greift auf Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie zurück.

In dem achtwöchigen Trainingsprogramm lernen die Teilnehmer*innen Frühwarnsymptome eines drohenden Rückfalls zu erkennen. Die Praxis der Achtsamkeit hilft dabei, aus Gedankenschleifen / Grübeleien auszusteigen, sich im „Hier und Jetzt“ zu verankern und einen hilfreichen Umgang mit schwierigen Gefühlen zu finden. Eine freundliche und akzeptierende Haltung sich selbst gegenüber zu kultivieren ist dabei sehr unterstützend und auch ein Entwicklungsziel des Kurses.

Nach einem individuellen Vorgespräch umfasst der Kurs 8 Termine (je 2,5 Std.) und einen Tag der Achtsamkeit (6 Std.) Die Bereitschaft aktiv die Achtsamkeitsübungen, die in Form von Audio CDs den Teilnehmer*innen zur Verfügung gestellt werden, auch zu Hause regelmäßig zu praktizieren, ist ein wichtiger Baustein für Veränderung. Ein Arbeitsheft zur Selbstreflexion und Wissensvermittlung ist weiterer Bestandteil des Kurses.

Die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) empfiehlt in ihren Therapierichtlinien MBCT als ein geeignetes Programm zur Vorbeugung von Rückfällen bei Menschen, die eine oder mehrere Depression in ihrem Leben bereits durchlitten haben. Das Risiko erneut depressiv zu erkranken sinkt um 50%. Auch konnte in mehreren Studien gezeigt werden, dass MBCT als Rückfallprophylaxe eine ähnliche Wirkung hat wie die Einnahme von Antidepressiva als Erhaltungstherapie nach einer Erkrankung.

Beginn: 13.12.2023 **Ende:** 31.01.2024

Uhrzeit: 18.30 - 21.00Uhr Uhr

Adresse

Psychotherapeutische Praxis Fochtler

Fasanenweg 1

29331 Lachendorf