

STARK IN QUALITÄT UND VERANTWORTUNG

Der MBSR-MBCT Verband e.V. steht für eine qualitätsgesicherte, evidenzbasierte Achtsamkeitspraxis. Seit 2005 setzt er sich dafür ein, MBSR, MBCT und andere darauf basierende Programme verantwortungsvoll in unterschiedliche Bereiche unserer Gesellschaft zu bringen.

Ein zentrales Anliegen des Verbandes ist es, hohe Standards in Ausbildung und Unterricht sicherzustellen. In engem Austausch mit Wissenschaft, internationalen Netzwerken und erfahrenen Achtsamkeitspionier:innen fördert er eine nachhaltige Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl.

Über einen deutschlandweiten Kursfinder macht der Verband Angebote der Stressbewältigung durch zertifizierte Lehrende leicht zugänglich und unterstützt Menschen dabei, passende, wissenschaftlich gestützte Kurse zu finden.

Heute vereint der MBSR-MBCT Verband e.V. über 1.000 Mitglieder, die sich gemeinsam für eine achtsame und resiliente Gesellschaft engagieren.

*Während die klassische
Kognitive Verhaltenstherapie
darauf abzielt, den Inhalt
negativer Gedanken zu verändern,
hilft MBCT, unsere Beziehung
zu ihnen zu verändern.*



Kursfinder

Finden Sie mit unserem Kursfinder passende MBCT-Kurse und andere Achtsamkeitsangebote – bequem online oder in Ihrer Nähe.



SO ERREICHEN SIE UNS

MBSR-MBCT Verband e.V.
Dortmunder Str. 2
10555 Berlin

Telefon: 030 91 60 35 27

kontakt@mbsr-verband.de
www.mbsr-verband.de



MBCT

MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie zur
Rückfallprävention bei Depressionen und Ängsten



DEUTSCHLANDWEIT KURSE
UND TRAINER:INNEN FINDEN
www.mbsr-verband.de

VERBAND DER
ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

WAS IST MBCT?

MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ist ein 8-wöchiges achtsamkeitsbasiertes Gruppenprogramm, das von den Professoren Teasdale, Williams und Segal (Cambridge, Oxford, Toronto) entwickelt wurde. MBCT kombiniert ein intensives Training der Achtsamkeit (basierend auf MBSR) mit abgeleiteten psychoedukativen Elementen und Übungen der Kognitiven Verhaltenstherapie.

In Deutschland ist MBCT in der offiziellen Behandlungsleitlinie (S3-Leitlinie) für Unipolare Depression als evidenzbasiertes psychotherapeutisches Verfahren zur Rückfallprävention explizit benannt.

SO WIRKT MBCT

Durch MBCT lernen Menschen, **frühzeitig belastende Gedanken, Gefühle und die damit verbundenen körperlichen Empfindungen wahrzunehmen** – sei es bei depressiven oder ängstlichen Episoden oder anderen Erkrankungen.

Dabei entwickeln Betroffene eine achtsame, innere Haltung und Akzeptanz gegenüber sich selbst sowie gegenüber äußeren negativen Erfahrungen. Sie lernen, sich weniger mit depressions- oder angstfördernden Gedanken und Gefühlen zu identifizieren, stärken ihre Ressourcen und aktivieren ihre Selbstfürsorge.

Wissenschaftliche Studien zeigen: MBCT ist eine wirksame, gut belegte Methode. Sie kann das Rückfallrisiko für eine erneute depressive Episode um bis zu 50 % reduzieren – und wirkt bei vielen Betroffenen ähnlich gut wie Antidepressiva zur Vorbeugung weiterer Episoden.

MBCT ist nicht nur eine Hilfe für Menschen mit Depressionen, sondern kann auch Menschen mit Angsterkrankungen, Zwängen, bipolaren Störungen, chronischen Erkrankungen und hoher Stressbelastung unterstützen. Dies gilt insbesondere dann, wenn Grübeln eine Rolle spielt.



WER BIETET MBCT-KURSE AN?

MBCT-Lehrende müssen zusätzlich zu ihrer MBCT-Ausbildung eine Approbation als Arzt/Ärztin oder psychologische Psychotherapeut:in oder eine Heilerlaubnis nach dem Heilpraktiker Gesetz (HPG) nachweisen.



FÜR WEN IST MBCT?

Generell ist MBCT für Menschen besonders geeignet,

- die bereits eine oder mehrere depressive Episoden durchlebt haben
- die unter einer Angsterkrankung leiden
- die sich nach einem Burnout stabilisieren möchten
- die unter pathologischem Grübeln leiden (z. B. „Kopfkino“)
- mit dauerhaft leichter Depression
- die außerdem Schlafstörungen haben

WIE IST EIN MBCT-KURS AUFGEBAUT?

Ein MBCT-Kurs besteht aus acht wöchentlichen Terminen mit 2,5 bis 3 Stunden und einem zusätzlichen Übungstag. In dem Kurs werden Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und in der Bewegung sowie Anleitungen für mehr Achtsamkeit im Alltag vermittelt.

Die Teilnehmer:innen lernen, Frühwarnsymptome und Verhaltensimpulse frühzeitig wahrzunehmen und einzuordnen. Dadurch können sie einem Aufschaukeln depressiver Entwicklungen gezielt entgegenwirken. Zudem wird ihnen die Verbindung zwischen Denken, Fühlen und Handeln verdeutlicht und aufgezeigt, wie diese Prozesse ihr depressives und angstgeprägtes Erleben beeinflussen.