

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.

*„Du kannst die Wellen
im Leben nicht aufhalten,
aber du kannst lernen,
auf ihnen zu reiten.“*

Jon Kabat-Zinn



MBSR-Kursfinder

Finden Sie mit unserem Kursfinder passende MBSR-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



MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



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

VERBAND DER
ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

KANN JEDE:R ACHTSAMKEIT LERNEN?

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Sie lässt sich wie ein Muskel trainieren. Achtsamkeit bedeutet, alles, was um uns herum und in uns selbst im gegenwärtigen Moment geschieht, bewusst wahrzunehmen.

Gerade am Anfang scheint es schwierig, innezuhalten, den Atem zu spüren und den Körper wahrzunehmen. Doch genau das bildet die Grundlage der Achtsamkeitspraxis. Mit der Zeit wird spürbar, wie wohltuend es ist, wenn sich das Gedankenkarussell verlangsamt: Der Körper entspannt sich, der Geist kommt zur Ruhe.

Stress erleben wir nicht nur im beruflichen oder familiären Kontext. Er entsteht auch durch Reizüberflutung, Schmerzen oder belastende Ängste. Achtsamkeitspraxis bietet einen Weg, mit diesem Stress bewusster umzugehen, gewohnte Verhaltensmuster zu erkennen und Grübelschleifen zu durchbrechen. Sie unterstützt uns dabei, Herausforderungen und Konflikte konstruktiver zu begegnen und eine neue Form des Miteinanders zu entwickeln.

IN WELCHEN BEREICHEN LÄSST SICH ACHTSAMKEIT FINDEN?

Achtsam arbeiten

Viele Unternehmen bieten Achtsamkeitskurse im Führungskräftecoaching, zur betrieblichen Gesundheitsförderung oder zur Teamentwicklung an.

In der Pädagogik

Für Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte in Kindergärten, Schulen und Ausbildungsstätten.

WAS IST MBSR?

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) gilt als die „Mutter“ aller achtsamkeitsbasierten Verfahren.

Es ist das weltweit am besten erforschte Achtsamkeitstraining. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stress-reduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR.

Das achtwöchige Programm, entwickelt von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Medical School der Universität Massachusetts (USA), wird seit den 70er Jahren erfolgreich angewendet. Als Trainingsprogramm für den Geist verbindet es meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung.



Im Gesundheitswesen

Achtsamkeitsbasierte Verfahren werden z.B. in der Schmerztherapie, zur Depressionsprävention, bei Rehabilitation, Substanzmittelmissbrauch oder der Therapie chronischer Krankheiten eingesetzt. Auch das MBCT-Programm (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) gehört dazu. Es handelt sich um eine wissenschaftlich fundierte Methode, die Menschen mit einmal oder mehrfach durchlebter Depression Möglichkeiten aufzeigt, das Risiko eines Rückfalls zu verringern.

SO WIRKT MBSR

Achtsamkeit lenkt die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment und fördert einen achtsamen Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. MBSR-Kurse basieren auf einem wissenschaftlich fundierten Programm und können:

- den Umgang mit Stress und (chronischen) Schmerzen verbessern
- die Schlafqualität fördern
- den Blutdruck senken und das vegetative Nervensystem beruhigen
- Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken
- die Emotionsregulation unterstützen
- die Körperwahrnehmung verbessern.

Mithilfe von Achtsamkeitsübungen lernt man sich neu und anders kennen. Wir spüren besser, was wir gerade brauchen und fühlen uns wacher, präsenter und gelassener, auch in schwierigen Lebensphasen.

WIE IST EIN MBSR-KURS AUFGEBAUT?

MBSR-Kurse sind wissenschaftlich fundierte Kurse mit nachgewiesener Wirksamkeit. Sie umfassen ein Programm von 8-Wochen mit einem gemeinsamen Gruppentermin pro Woche für alle Teilnehmer:innen.

Folgende Elemente gehören zu einem MBSR-Kurs:

- Meditation (geführte und stille Achtsamkeitsübungen)
- Bodyscan & Yoga (Förderung der Körperwahrnehmung)
- Hintergrundwissen zum Umgang mit Stress und zur Emotionsregulation
- Lernen in der Gruppe (Austausch und gemeinsames Praktizieren)
- Alltagspraxis (Übungen für bewusste Momente im täglichen Leben)