

Pressemitteilung/Terminhinweis

Mit beiden Beinen im Leben: Achtsamkeit ist kein Trend, sondern eine Lebenseinstellung

Zehn Jahre Achtsamkeitsverband MBSR-MBCT in Deutschland – Bundesweite Konferenz in Hamburg vom 6. bis 8. November 2015

Berlin, den 28.10.2015 – Achtsamkeit bringt Ruhe in die Hektik des Alltags und hilft uns, besser mit Stress, Leistungsängsten, Beziehungsproblemen oder Krankheiten umzugehen. Auf der diesjährigen Konferenz des Achtsamkeitslehrerverbandes „MBSR-MBCT Verband“ vom 6. bis 8. November in Hamburg können Lehrende und Interessierte ein breites Spektrum von Achtsamkeitsforschung, Praxis und Anwendung kennenlernen und sich fortbilden. Die mehr als 200 Teilnehmer und Vortragenden kommen aus sehr unterschiedlichen Bereichen von Forschung und Praxis: Renommierte Mediziner, Therapeuten, Pädagogen und Meditationslehrer halten Vorträge und geben Workshops. „Das zeigt, dass die Praxis der Achtsamkeit längst aus ihrer Nische herausgekommen ist. Ziel der Konferenz ist, dass die Teilnehmer Anregungen für die Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen mit nach Hause nehmen. Denn Achtsamkeit wird in sehr vielfältigen Kontexten gelehrt und genutzt“, sagt der Verbandsvorsitzende Günter Hudasch.

Folgende Vorträge und Workshops werden unter anderem angeboten:

Die Kunst des Innehaltens aus neurobiologischer Sicht: der moderne Mensch zwischen Verführung und Besinnung - Vortrag von Prof. Bauer, Uni. Freiburg

Achtsamkeit in der Arbeitswelt: Was bedeutet Achtsamkeit im Spannungsfeld von Zielvereinbarungen, ständiger Optimierung und Gewinnerwartung – Vortrag von Dr. Hans-Peter Unger, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Achtsamkeit bei der SAP: Das Konzept „Mindfulness&SAP“ bietet den Mitarbeitern Trainings, um Achtsamkeit und emotionale Intelligenz zu steigern – Workshop mit Andreas Mohr, Senior Coach bei der SAP

Achtsamkeit im Klassenraum: Schüler und Lehrer werden ständig mit Gefühlen anderer konfrontiert. Parallel finden sie in der Schule kaum einen Ort, an dem wirklich Ruhe ist. Dazu kommen täglich Problemstellungen, die schnell eine Lösung brauchen - Workshop mit Nanine Schulz, Grundschullehrerin und Achtsamkeitstrainerin

Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland; er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).

Achtsamkeit in der Paarbeziehung: Gerade durch Unachtsamkeiten im Alltag wird der Liebe zwischen Partnern sehr oft großer Schaden zugefügt – Workshop mit Hans Jellouschek, Therapeut und Buchautor

Achtsamkeitstraining bringt die grauen Zellen auf Trab

Bereits seit zehn Jahren bietet der MBSR-MBCT Verband in Deutschland Achtsamkeitstraining an – rund 600 Lehrerinnen und Lehrer führen bundesweit Kurse durch. Die Qualitätsstandards sind hoch: Alle Lehrenden verfügen über mehrjährige Meditationserfahrungen, haben eine eineinhalbjährige Ausbildung absolviert und haben sich verpflichtet regelmäßig Fortbildungen zu besuchen. MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, MBCT für Mindfulness-Based Cognitive Therapy, zwei der bestuntersuchten Programme zum Erlernen von Achtsamkeit. Achtsamkeit ist eine Technik, die die grundlegenden Fähigkeiten der Selbstregulation und Steuerung unterstützt, die alle Menschen in sich tragen. „Achtsamkeitstraining hilft Körper, Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen zu lassen. In vielen Forschungseinrichtungen wird untersucht, wie das Gehirn von Meditation und mentalem Achtsamkeitstraining profitiert. Menschen, die regelmäßig meditieren, verbessern ihre Fähigkeiten sich zu konzentrieren, mit schwierigen Gefühlen umzugehen oder einfach präsent zu sein“, sagt Hudasch.

Das effektive Anti-Stress-Programm wurde in den 70er Jahren in den USA von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. In vielen US-amerikanischen Firmen ist Achtsamkeitstraining weit verbreitet und findet auch in Europa und Deutschland immer mehr Anwendung in offenen Kursen, Unternehmen, Gesundheits- und Bildungseinrichtungen.

Die Konferenz ist offen für interessierte Gäste und Journalisten. Das Programm finden Sie unter www.mbsr-verband.de/Veranstaltungen.

Pressekontakt

MBSR-MBCT Verband

Günter Hudasch
Muthesiusstr. 6
12163 Berlin
Tel. 0 30 - 79 70 11 04
Fax 0 30 - 79 70 28 86
kontakt@mbsr-verband.org

Der MBSR-MBCT Verband ist der Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer in Deutschland; er wurde 2005 gegründet und ist Mitglied im europäischen Dachverband der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).