

## Kursinhalte

Grundlage des Kurses ist eine intensive Schulung der Achtsamkeit durch verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation.

Der Kurs bietet

- Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation im Liegen, Sitzen und in Bewegung
- Übungen und Selbstbeobachtungen, die die Verbindung zwischen Denken, Fühlen und Handeln aufzeigen
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Themen wie *Depressive Muster*, *Selbstakzeptanz*, *Selbstfürsorge*
- Erfahrungsaustausch zu den Übungen zuhause
- 2 Übungs-CD's und ein Kurshandbuch

Die Teilnahme setzt die Bereitschaft voraus, eine regelmäßige, möglichst tägliche Übungszeit von ca. 30 Minuten zuhause einzurichten.

## Rahmen

Der Kurs umfasst 8 Abende und 1 Übungstag.  
Vor Beginn wird mit jeder Teilnehmerin ein Vorgespräch geführt, der Kurs endet mit einem Abschlussgespräch (als Einzelgespräch oder Nachtreffen in der Gruppe).

## Kosten

180,- € (ermäßigt: 140,-€), weitere Ermäßigung für Frauen mit sehr geringem Einkommen möglich, die meisten Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten

## Termine

donnerstags: 18.00 – 20.30h  
Beginn: 20.09.2012  
Kein Kurs am 11.10.2012!  
Letzter Termin: 15.11.2012  
Übungstag: Sa., 03.11.2012, 10-16.30h

## Kursleitung

Edith Paulsen  
Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle,  
Dipl. Sozialpädagogin/Sozialtherapeutin  
Leiterin für MBSR-/MBCT-Kurse

## Anmeldung und weitere Informationen

Psychosoziale Frauenberatungsstelle  
donna klara  
Goethestr. 9, 24116 Kiel  
Tel. 0431-55 793 44  
[psychosozial@donna-klara.de](mailto:psychosozial@donna-klara.de)



# Achtsamkeit

„Das Blau hinter dem Grau“

*Stimmungstiefs bewältigen und  
die seelische Gesundheit stärken*

Herbstkurs 2012

## Graue Tage...

... in denen Antriebslosigkeit, Grübeln, wenig Selbstvertrauen, eine pessimistische Stimmung oder auch innere Unruhe und Anspannung uns begleiten, kennt Jede.

Wenn dieses Erleben zum Alltag wird und sich als Depression verfestigt, ist eine Psychotherapie nötig und – in der Regel – sehr wirksam.

Doch auch im Vorwege lässt sich etwas tun. Denn die Tendenz, sich bei Konflikten und Schwierigkeiten im „Grau“ zu verlieren, geht immer auf Kosten von Lebendigkeit, Lebensqualität und Gesundheit.

DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT ist eine schlichte, aber in ihrer Tiefe sehr wirksame Methode, um aus negativen Reaktionsmustern auszusteigen und sich selbst mit Klarheit und Wohlwollen zu begeben.

## Der Kurs wendet sich an Frauen

- die einen aktiven und heilsamen Umgang mit Stimmungstiefs erlernen möchten
- die ihre körperliche und seelische Gesundheit stärken möchten
- die ergänzend zu einer Psychotherapie ein Handwerkszeug suchen, um Rückfällen vorzubeugen
- die mehr Achtsamkeit in ihren Alltag bringen möchten und sich mehr Lebensqualität wünschen

Der Kurs ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung und von daher nicht sinnvoll für Frauen in einer akuten Depression.



## Zum Hintergrund

Der Kurs verbindet die in der Stressbewältigung bekannt gewordene PRAXIS DER ACHTSAMKEIT mit Elementen aus der Kognitiven Therapie.

Auf der Grundlage des von Dr. J. Kabat-Zinn entwickelten Achtsamkeitstrainings für Menschen mit chronischen und stressbedingten Erkrankungen (MBSR = Mindfulness based Stress Reduction) entwickelten englische Psychologen ein Training, das sich speziell an Menschen mit einer Tendenz zu depressivem Verhalten richtet. (Williams/Teasdale/Zegal).

Als sog. MBCT-Programm (Mindfulness based Cognitive Therapy) wird dieses Training nun auch in Deutschland zur (Rückfall-) Prophylaxe bei Depressionen erfolgreich eingesetzt.

## Was ist Achtsamkeit?

Jede kennt Momente von Achtsamkeit: ganz da sein, den gegenwärtigen Moment wirklich erleben, wach und entspannt, frei von Sorge oder Sehnsucht – einverstanden sein.

Wenn wir achtsam sind, sind wir ungeteilt aufmerksam für das, was gerade geschieht.

Wir bewerten weder uns noch die Erfahrung, die wir gerade machen – wir erleben sie unmittelbar und sind uns der dabei auftauchenden Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen bewusst.

## Wie wirkt Achtsamkeit?

Indem wir lernen, unsere Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen zunächst einmal still zu betrachten, eröffnet sich uns eine neue Perspektive.

Wir erkennen, dass wir nicht mehr verloren gehen müssen in den gewohnten negativen Gedankenschleifen und „emotionalen Verdunklungen“. Stattdessen holen wir uns aktiv wieder in die Gegenwart zurück – zurück zu dem, was sich lebendig und wach anfühlt.

Diese Art des Umgangs mit den eigenen Gedanken und Gefühlen erfordert sowohl ein ruhiges und wertfreies Verweilen können als auch ein bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit.

Achtsamkeit umfasst beides – und kann uns darüber hinaus die Einzigartigkeit und Kostbarkeit unseres Lebens (wieder) bewusst werden lassen, wie immer es sich uns gerade zeigt.