

Was ist MBSR?

Mindfulness-based stress reduction bedeutet Stressbewältigung, welche auf Achtsamkeit basiert.

Die MBSR-Methode ist ein wissenschaftlich fundiertes Programm zur Vorbeugung und Bewältigung von Stress durch die Praxis der Achtsamkeit.

Die Forschung belegt dessen Wirksamkeit. Das MBSR-Programm wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Worcester in Massachusetts / USA entwickelt.

Es legt Wert auf weltanschauliche Neutralität.

Das Programm dient der Vorbeugung und Bewältigung von stressbedingten Erscheinungen wie Schlafstörungen, Bluthochdruck, Angst, Nervosität, Verspannungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung, etc.

In bewährten meditativen Übungen wird durch die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick eine bessere Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz erlernt. Das bewirkt einen Abbau von Stress.

Die MBSR-Methode wird seit ihrer Entstehung mit großem Erfolg angewandt. Ihre Wirksamkeit wurde durch umfangreiche Forschungen nachgewiesen. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass angewandte Achtsamkeit die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem aktivieren.

KursteilnehmerInnen, die regelmäßig Achtsamkeit praktizieren, beobachten im Alltag:

- einen gelasseneren Umgang mit Stresssituationen
- die Fähigkeit, sich leichter entspannen zu können
- mehr Lebensfreude
- wachsendes Selbstvertrauen und dadurch
- mehr Lebensqualität.

MBSR verbessert u.a. auch:

- die Selbst- und Körperwahrnehmung
- die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer
- die Fähigkeit mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen
- den Zugang zu innerer Ruhe.