



coaching • consulting • mindfulness



performance-up  
Team Ludwig  
Luegallee 116  
40545 Düsseldorf  
Tel : 0211 – 557 82 082  
info@performance-up.com  
www.performance-up.com

Design: www.andreschorn.de



**MBSR**  
Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit

performance 

coaching • consulting • mindfulness

# Was ist MBSR ?

**MBSR steht für Mindfulness Based Stress Reduction oder Stressbewältigung durch Achtsamkeit.**

Die Methode wurde 1979 an der medizinischen Fakultät der University of Massachusetts, USA, von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn begründet und wird inzwischen weltweit in **Gesundheitseinrichtungen, pädagogischen** und **sozialen Institutionen** sowie **Unternehmen** erfolgreich eingesetzt.

Menschen mit **langjährigem Dauerstress** profitieren von MBSR ebenso wie wenig gestresste Menschen, die ihr **Leben bewusster gestalten** wollen. MBSR wird in Form von 8-Wochen-Kursen unterrichtet. Das Programm verknüpft Elemente aus der asiatischen Meditationspraxis mit auf Yoga basierenden einfachen Körperübungen und Erkenntnissen der modernen Stressforschung. Trotz fernöstlicher Wurzeln ist MBSR ein **weltanschaulich neutrales Intensivprogramm** zur Stressbewältigung. Im Mittelpunkt der Kurse steht die Praxis der Achtsamkeit.

Achtsamkeit bedeutet ganz im **Hier und Jetzt** zu sein und wahrzunehmen was gerade geschieht. Durch Achtsamkeitsübungen lernen wir innezuhalten und zu bemerken, wenn wir uns in Gedanken an Zukünftiges oder Vergangenes verlieren. Wir erkennen unsere automatischen Denk- und Verhaltensmuster klarer und bekommen ein Werkzeug, mit dem wir sie allmählich verändern können. Wir lernen, **gelassener mit Drucksituationen** umzugehen, mehr inneren Freiraum zu schaffen und die schönen Momente des Lebens bewusster zu genießen.

MBSR geht davon aus, dass **„Sie selbst der beste Experte für Ihr Leben**, Ihren Körper und Ihren Geist sind. Oder zumindest die besten Voraussetzungen mitbringen, zu diesem Experten zu werden, so lange Sie nur aufmerksam beobachten.“ (Jon Kabat-Zinn)

**Bei Teilnehmern von MBSR-8-Wochen-Kursen zeigt sich die Wirkung von Achtsamkeitspraxis durch:**

- bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- Verminderung von stressbedingten psychischen und körperlichen Beschwerden
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen und zu konzentrieren
- mehr Selbstakzeptanz und -vertrauen
- mehr Energie und Lebensfreude.

**Inhalte des MBSR-8-Wochenkurs:**

- Geleitete Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- Einfache Körperbewegungen aus dem Yoga und Qi Gong
- Impulsreferate zu Themen wie Stress, Umgang mit Belastungen, achtsame Kommunikation
- Regelmäßiges Üben zu Hause und Integration in den eigenen Alltag und Tagesablauf
- Individuelles Vor- und Nachgespräch
- Teilnehmerhandbuch und 3 Übungs-CDs

Achtsamkeit ist kein Allheilmittel. Das Training ist durchaus herausfordernd und gerade dadurch sehr wirksam. Auch gibt es mit Sicherheit keine schnelle Lösung, jedoch wird sich im Lauf der Zeit durch die tägliche Praxis mehr Gelassenheit und Klarheit in ihrem Leben einstellen.

**Unser aktuelles Kursangebot finden Sie auf dem beiliegenden Flyer oder auf unserer Homepage:**

[www.performance-up.com](http://www.performance-up.com)



**Justus Ludwig, Kursleitung**

Zertifizierter Achtsamkeits-MBSR-Lehrer (Mindfulness-Based-Stress-Reduction)

Selbständig als Coach, Trainer und Berater u.a. für Achtsamkeit am Arbeitsplatz

Entspannungstherapeut östliche Verfahren

Kursleiter Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Nordic Walking Coach

Mitglied im MBSR-Lehrer Verband

**mbsr-mbct**  
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

