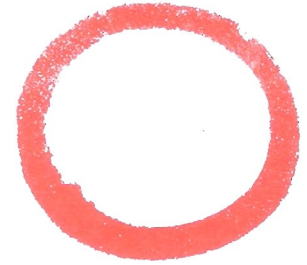


Timeout statt Burnout



Giessener Forum

*Stressbewältigung durch die Praxis
der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn*

Mit unseren Handys und elektronischen Organizern sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.

Jon Kabat-Zinn

Stress ist die Volkskrankheit Nr. 1 und die häufigste Ursache für Krankheiten. Viele Führungskräfte nehmen sich zu wenig Zeit, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Untersuchungen belegen: Jede dritte Führungskraft kommt mit dem Stress in ihrem Leben nicht zurecht, ein weiteres Drittel hat damit mehr oder minder deutliche Schwierigkeiten und nur knapp 30 Prozent führen ein gesundes Leben. Wer diese Situation nachhaltig verändern will, der muss lernen, sich selber zu führen und ein erfolgreiches Stressmanagement zu praktizieren.

Vor über 30 Jahren entwickelte Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn eine einfache, alltagstaugliche und sehr wirksame Methode zur Stressreduktion, die *Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)*. Das MBSR-Training ist eine willkommene Alternative zur konventionellen Behandlung von Stress und Burnout und basiert auf der systematischen Schulung der Achtsamkeit und Selbstverantwortung. Die Wirkungen dieser Selbsthilfemethode sind u.a.:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Kursinhalte sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditationen zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmuster, Übungen für den Alltag, Gruppengespräche und die Möglichkeit zum Einzelgespräch. Einen halben Tag verbringen wir im Schweigen. Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand.

Termine, Ort und Honorar werden persönlich mit Rüdiger Standhardt vereinbart.