

## ■ MBSR: der eigene Weg zu Balance und innerer Ruhe

Sie lernen mit Stress auf Ihre eigene Weise intelligent umzugehen und positive Gefühle zu stärken. Sie erhalten und unterstützen aktiv Ihre Gesundheit und Vitalität.

MBSR ist kein starres Konzept, sondern hilft Ihnen, sich selbst weiterzuentwickeln.

So entsteht Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Es entwickelt sich Vertrauen und Zuversicht, mit den Lebensumständen umgehen zu können, die wir Stress nennen.

## ■ Kursinformation

### Kursleiter



Dr. med. Jochen Weber  
Zertifizierter MBSR-Lehrer  
Innere Medizin  
Nephrologie  
Diabetologe DDG  
MBA Public Health

Ausbildung an der Medical School der University of Massachusetts in den USA, wo das Programm entwickelt wurde. Wissenschaftliche Forschungsprojekte zum MBSR-Programm in Kooperation mit der Universität Freiburg und München.

MBSR  
(Mindfulness Based Stress Reduction)

Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit



## ■ Der MBSR-Kurs: aktiv entspannen lernen

Einmalige Anstrengungen genügen nicht. Niemand kann das, was man das ganze Leben automatisch gemacht hat, in wenigen Tagen verlernen.

Der achtwöchige Standard-Kurs (2,5 Std./Woche) ist ein Programm, das aktive Mitarbeit erfordert. Sie tun etwas für sich, Ihre Gesundheit und Gelassenheit. Spezielle Programme für Unternehmen und Institutionen sind verfügbar.

Teilnehmen kann jeder, es gibt keine speziellen Voraussetzungen. Alle Übungen werden individuell angepasst. Im Kurs wird eine vertrauliche Atmosphäre gewährleistet, die den eigenen Lernprozess unterstützt.

Der Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung und ist keine Psychotherapie.

### Termine / Kosten

Die aktuellen Termine und Kursgebühren entnehmen Sie bitte der beiliegenden Information oder Website.

### Kursumfang

27 Stunden einschließlich 4 Übungs-CDs und Kursmaterial

### Anmeldung und Information

MOMENTUM - Zentrum für medizinisches Stressmanagement

Dr. med. Jochen Weber  
Zertifizierter MBSR-Lehrer  
Innere Medizin - Nephrologie  
Diabetologe DDG  
MBA Public Health

Rilkestrasse 16  
72760 Reutlingen  
Tel. 0 71 21 - 37 24 84  
Fax 0 71 21 - 37 24 88  
Email info@mbsr.de  
Web www.mbsr.de

Stress kreativ bewältigen.  
Gesundheit stärken.  
Einfach leichter leben.

Das wissenschaftliche Stressmanagement-Programm für mehr Gelassenheit im Alltag und Beruf

MOMENTUM

Zentrum für medizinisches Stressmanagement



## ■ MBSR wirkt

**MBSR**  
**(Mindfulness Based Stress Reduction)**  
lässt sich übersetzen mit „Stressbewältigung durch fokussierte Aufmerksamkeit“. Das Programm wurde 1979 von Prof. Kabat-Zinn an der medizinischen Hochschule der University of Massachusetts in den USA entwickelt.

Weltweit haben über 20 000 Menschen in über 300 Zentren vom MBSR-Programm profitiert. Menschen mit chronischen Krankheiten und Schmerzen, Stress im Beruf und in der Familie sowie Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalten wollen.

### **MBSR:** **medizinisches Stressmanagement**

Die Forschungsergebnisse von über einhundert Studien zu MBSR haben gezeigt, dass die Absolventen

- gelernt haben, besser mit Stress umzugehen
- besser entspannen können
- weniger körperliche Beschwerden, weniger Schmerzen und eine bessere Lebensqualität haben
- Ihre Gesundheit verbessern



## ■ Der Erfolg

### **Stress hat viele Gesichter**

Beruf, Familie, Krankheit, Schmerzen, Altern, Alleinsein, Verluste, Angst, Erschöpfung, innere Leere, Burnout ... Stress selbst macht krank. Stress und Sorgen kommen ungefragt. Sie sind aber kein Schicksal. Ein Mittel zum endgültigen Abschaffen von Stress gibt es nicht.

### **MBSR: Fit for stress**

Aber es gibt eine Gebrauchsanweisung zum klugen Umgang damit: MBSR. Die Neurowissenschaften belegen: Innere Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit und Umgang mit Stress kann man lernen und trainieren.

### **MBSR: Gesundheit fördern**

Das MBSR Programm hilft, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu erhalten oder wieder herzustellen, ganz im Sinne der ganzheitlichen Medizin. Die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem werden aktiviert. Das beweisen die Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften.

### **Stress-Automatik**

Stress oder besser gesagt die Stressreaktion ist ein angeborenes Programm, das automatisch abläuft. Anders die Reaktionen auf stressauslösende Situationen und Ereignisse: die wurden im Laufe des Lebens gelernt. Wer leichter mit Stress leben will, muss wissen, worauf man wie reagiert.

## ■ Die Methode

### **Mindfulness: Fokussierte Aufmerksamkeit**

Wie lernt man diese Verhaltensmuster kennen? Nachdenken nützt wenig. Die Lösung ist, der Wahrnehmung im Augenblick mehr als gewöhnlich Beachtung zu schenken. Das heißt bewusst wahrnehmen, was in jedem Augenblick da ist: Körperempfindungen, Sinneseindrücke, Gedanken, Gefühle, angenehme und unangenehme. Präsent und offen sein, klar sehen und spüren, was im Leben in jedem Moment passiert.

### **MBSR**

- trainiert diese natürliche mentale Fähigkeit, die Aufmerksamkeit durch entspannte Konzentration auf die Gegenwart zu fokussieren
- heißt zu lernen, die Aufmerksamkeit bewusst zu steuern
- heißt, die Kunst zu erlernen, in der Gegenwart zu leben und nicht in der Vergangenheit oder Zukunft
- fördert die Kreativität, eigene Problemlösungen zu finden und nutzt die emotionale Intelligenz

### **MBSR: Einfach leichter leben**

Wenn Sie gelernt haben, ihre körperlichen und emotionalen Reaktionen auf Stress im Moment ihrer Entstehung zu erkennen, dann haben Sie gewonnen. Sie können dann die Stressreaktion voraussehen, steuern und kreativ und angemessen damit umgehen. Bewusst aufmerksam wahrnehmen macht flexibel. So entsteht Gelassenheit und Entspannung.

# M B S R

Stress kreativ bewältigen.  
Gesundheit stärken.  
Einfach leichter leben.