

**Gesundheit**  
und  
**Stressbewältigung**  
durch die Praxis der  
**Achtsamkeit**



Wer die Mitte findet,  
sieht das Ganze.

**dr.med.**  
**haraldbanzhaf**

# MBSR, ein neuer Weg zur Stressbewältigung und Selbstheilung

## **Was bedeutet Achtsamkeit ?**

Achtsamkeit (engl. Mindfulness) ist eine spezielle Form der Aufmerksamkeitslenkung. Es ist das absichtsvolle, klare, unabgelenkte, offene und annehmende Beobachten und Gewahrwerden dessen, was im Augenblick der jeweiligen gegenwärtigen (äußeren oder inneren) Erfahrung geschieht, ohne irgendeine Bewertung positiver oder negativer Art.

Durch die direkte und unmittelbare Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks und der darin enthaltenen Empfindungen, Gedanken und Gefühle ist es möglich, ein tieferes Verständnis für sich selbst und in der Folge auch für andere Menschen und Wesen, Dinge und der Welt zu erlangen.

Die Praxis der Achtsamkeit und die dadurch entstehende tiefere Einsicht in unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionsweisen (Autopilotenmodus), vor allem auch im Umgang mit Problemen, Stress und anderen, auch schmerzhaften Erfahrungen und Lebenssituationen wie Krankheit und Verlust, kann uns dazu befähigen, auch und gerade angesichts aller Schwierigkeiten und herausfordernder Lebensumstände ein höheres Maß an Klarheit und Gelassenheit, innerer Ruhe und Akzeptanz zu finden. Die Akzeptanz, die Welt und die Dinge darin so sein zu lassen, wie sie im jeweiligen Moment gerade sind.

Achtsamkeit ist jedoch weder eine Technik noch eine Methode, sondern vielmehr eine Seins- und Lebensweise, die durch regelmäßige Übung kultiviert und gestärkt werden kann.

Die Schulung der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äußerst wirksames Mittel, um Stress in den verschiedensten Lebensbereichen abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Der Kursinhalt des MBSR-Programmes besteht aus verschiedenen Meditationsformen im Liegen, im Sitzen und Gehen, Atem- und Körperübungen, sowie aus Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag.

## **Was ist MBSR ?**

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein achtwöchiges, achtsamkeitsbasiertes Programm zur Stressbewältigung, das von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und inzwischen in sehr vielen Gesundheitsinstitutionen und Kliniken erfolgreich eingesetzt wird. Die positiven Ergebnisse, die in der Anwendung mit Menschen erzielt wurden, die z.B. unter starkem Stress, Burnout-Syndrom, chronischen Schmerzen, Schlafstörungen, psychosomatischen Beschwerden, Bluthochdruck, Krebs u.a. Erkrankungen litten, sind inzwischen durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

## **Was kann MBSR bewirken ?**

- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Beschwerden
- Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Befindlichkeit
- Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- gelassener, positivere Lebenseinstellung
- stabileres psychisches Gleichgewicht
- mehr Vitalität und Lebensfreude
- Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten
- tiefgreifende innere und äußere Transformation

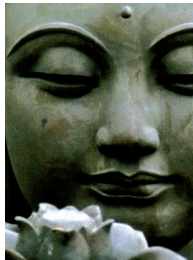
## **Für wen kann MBSR sinnvoll sein ?**

Für Menschen, die

- mit Stress (familiär, beruflich, krankheitsbedingt) anders als gewohnt umgehen wollen
- an akuten oder chronischen Schmerzen oder Beschwerden leiden
- eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zur medizinischen und/oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- achtsamer leben möchten und eine Methode der Selbsterfahrung erlernen wollen
- Ihr Leben positiv verändern wollen
- andere Menschen im beruflichen oder privaten Umfeld besser führen und leiten wollen
- ihre emotionale und soziale Kompetenz erweitern wollen

## Das MBSR-Programm konkret

- 8-wöchiges Intensiv-Programm
- Kurs 1 x wöchentlich (ca. 2-3 Stunden)
- regelmäßiges Üben zu Hause und im Alltag (Achtsamkeitstraining)
- Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen
- begrenzte Teilnehmerzahl
- aktuelle Kurstermine: siehe Einlegeblatt oder telefonisch unter 0172 7421537 erfragen
- Tages-, Wochenendseminare, Coaching und Workshops für Einzelpersonen, Gruppen, Unternehmen und Institutionen



Anmeldung und  
Information:

dr. med. harald banzhaf  
fon 0172 7421537  
info@dr-banzhaf.de

[www.akademie-achtsamkeit.de](http://www.akademie-achtsamkeit.de)

**Meditation ist nicht das,  
was Sie denken.**

*(Prof. Dr. J. Kabat-Zinn)*