

Praktische Anleitung zur achtsamkeitsbasierten Selbstentwicklung 2012

Leitung:	Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. habil. Thomas Möslers,
Assistenz:	Sebastian Scheler und Thomas Hasenberger
Termine 2012:	30.01., 05.03., 19.03., 16.04., 21.05., 04.06., 18.06., 09.07., 30.07., 10.09., 01.10., 15.10., 29.10., 03.12. (jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr)
Ort:	IVS-Ambulanz III; Rudolf-Breitscheid-Str. 43, 90762 Fürth.
Voraussetzungen:	Keine: Alle Seminare wenden sich an Interessenten unabhängig von Vorerfahrungen und beruflichem Status
Kosten:	Alle Veranstaltungen sind kostenfrei und <u>auch nur einzeln</u> belegbar.

Zusammenfassung

Achtsamkeitsverfahren haben in den letzten zwei Jahrzehnten sowohl im wissenschaftlichen wie im psychotherapeutischen Sinne an Relevanz gewonnen. Diese wachsende Bedeutung drückt sich zum einen durch den enormen Anstieg wissenschaftlicher Publikationen zur Achtsamkeit in den vergangenen zehn Jahren (etwa 1400 Veröffentlichungen, nach Ott, 2010) und zum anderen in der vermehrten Implementierung dieser Verfahren in psychotherapeutische Vorgehensweisen aus (u.a. Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat-Zinn, 1990); Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Segal, Williams, & Teasdale, 2002); oder die Dialectical Behavior Therapy (DBT) (Linehan, 1996).

Regelmäßige Achtsamkeitspraxis führt z.B. zu tieferen und länger anhaltenden Erfahrungen von innerem Wohlbefinden, innerer Ruhe sowie zu einem Anstieg des Selbstwertes und der Selbstachtung (vgl. z.B. Kabat-Zinn, 1993). Aus den Untersuchungen von Shapiro und Walsh (2003) lässt sich eine erhöhte Kontrolle über mentale Prozesse ableiten – ein Effekt, durch den Therapeuten beispielsweise unerwünschtem Gedankenkreisen in der Therapie wirksam entgegenzutreten können. Achtsamkeitspraxis führt zu einer nicht-reaktiven Aufmerksamkeit auf eigene mentale Zustände und Prozesse (vgl. z.B. Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004) und fördert „(...) die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren“ (Kabat-Zinn, 2009).

Doch trotz empirisch wiederholt dargelegter Wirksamkeitsnachweise von achtsamkeitsorientierten Praktiken in unterschiedlichen Kontexten (vgl. z.B. Grossmann et al. 2004), bleibt vielen psychotherapeutisch Tätigen der volle praktische Nutzen jener Verfahren häufig mangels Anwendung an sich selbst verwehrt. **In der „Praktischen Anleitung zur achtsamkeitsbasierten Selbstentwicklung“ werden unterschiedliche Zugänge renommierter Selbstentwicklungsverfahren (z.B. MBSR, MBCT) vorgestellt und eingeübt. Dabei werden Theorie und Methodik vor dem Hintergrund aktuellster wissenschaftlicher Erkenntnisse in ihren**

Anwendungsmodalitäten für den Alltag und die psychotherapeutische Tätigkeit vermittelt.

Die Praktische Anleitung gibt Anhaltspunkte dafür, **auf welche Weise die jeweils präferierte Praxis „funktioniert“, um sie entsprechend den eigenen Bedürfnissen zuverlässig und effizient einsetzen, den jeweiligen inneren und äußeren Gegebenheiten anpassen und in den Alltag integrieren zu können.**

Neben der Vermittlung zentraler methodischer Prinzipien einzelner Verfahren besteht an den Terminen die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches in der Gruppe, um häufig auftretende Fragen zu klären und durch den Erfahrungsaustausch zu profitieren. Darüber hinaus werden essenzielle theoretische Kenntnisse in Form eines Seminar-Skriptes ausgehändigt.

Die Veranstaltungen **richten sich in ihrem methodischen und didaktischen Aufbau an alle interessierten Personen unabhängig von deren beruflichen Status. Spezifische Vorkenntnisse sind daher für eine Teilnahme nicht notwendig. Die Veranstaltungen können einzeln belegt werden und sind kostenfrei.**

Literaturangaben

- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H. (2004). Ergebnisse einer Metaanalyse zur Achtsamkeit als klinischer Intervention. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie* (S. 701-726). Tübingen: DGVT.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind, body medicine. How to use your mind for better health* (pp. 259–275). Yonkers, N.Y.: Consumer Reports Books.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Die heilende Kraft der Achtsamkeit: Buch & 2 CDs*. Freiamt im Schwarzwald: Arbor-Verlag.
- Linehan, M. (1996). *Dialektisch-behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.
- Ott, U. (2010). *Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Droemer Knauer.
- Shapiro, S., & Walsh, R. (2003). An analysis of recent meditation research and suggestions for future directions. *The Humanistic Psychologist*, 31(2), 86–114.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Publications.

Anmeldebogen Praktische Anleitung zur achtsamkeitsbasierten Selbstentwicklung

Seminarort: IVS (Institut für Verhaltenstherapie, Verhaltensmedizin und Sexuologie)
Großer Seminarraum im 5. Stockwerk (Eingang über die 4. Etage)
Rudolf-Breitscheid-Str. 43, 90762 Fürth

Seminarzeit: **Einlass:** 18.30 Uhr
Beginn: 19.00 Uhr **Ende:** 21.00 Uhr

Kontakt: sebastianscheler@gmx.de; Tel.: 0176/34116971

Organisatorisches:

- Die Veranstaltungen finden in **kontemplativer Atmosphäre** statt. Alltagsgespräche und Zerstreungen werden bewusst minimiert, um allen Teilnehmern einen möglichst unterstützenden Rahmen für die Achtsamkeitspraxis zu bieten. Fragen und Anregungen werden in der Diskussionsrunde erläutert.
- Wir bitten um pünktliches Erscheinen, da zur gleichen Zeit im IVS Therapien stattfinden. Die Veranstaltungen beginnen pünktlich um 19.00 Uhr.

Den Anmeldebogen bitte ausgefüllt zurücksenden an:

- **E-Mail:** sebastianscheler@gmx.de
- **Fax:** 03212/ 1033503

Ich werde am Montag, den an der „Praktischen Anleitung zur achtsamkeitsbasierten Selbstentwicklung“ des IVS teilnehmen.

Termine 2012: 30.01., 05.03., 19.03., 16.04., 21.05., 04.06., 18.06., 09.07., 30.07., 10.09., 01.10., 15.10., 29.10., 03.12.

.....
Name Vorname
.....
Straße PLZ Ort
.....
Tel.-Nr. privat Handy Tel.-Nr. dienstlich E-Mail
.....
Beruf

.....
Vordringlichstes Anliegen

.....
Derzeitige Achtsamkeitspraxis

.....
Welche Achtsamkeitspraxis möchte ich weiter kultivieren?