

1. Termin MBSR-Kurs Gruppenarbeiten Hollerbühl und Anmerkungen (blau)

Aktivität	Intention
<p>0. Vorbereitung/Set-Up</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raum vorbereiten. • Sitzgelegenheiten (Stühle, Stuhlkreis). • Accessoires (Kerze, Blumen, Tee, Uhr, Klangschale, Namensschilder, etc.). <p>1. Begrüßung/Willkommen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeden einzelnen Teilnehmer begrüßen. • Gesamte Gruppe willkommen heißen. • Namensschilder bereithalten und austeilen. • Räumlichkeiten (inkl. Toiletten) erklären. <p>2. Vorstellungsrunde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Max. 10 Minuten. • Möglichst „unaufgeregt“. • Zum Einstieg 1 bis 2 Fragen in die Runde geben: „Wie ist dein Befinden/Wie geht es dir gerade?“. • Angeleitete Reflektion: „Was bringt mich hierher/warum bin ich hier?“. • Erwartungen; optional Verschriftlichung mit Karten für jeden Teilnehmer. • Vorstellung MBSR-Lehrer am Ende. <p>3. Vereinbarungen/Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansprache „Du“ oder „Sie“. Diese Vereinbarung müsste ziemlich am Anfang sein ... vor der Vorstellungsrunde • Vereinbarungen und Abmachungen; ggf. am Flip-Chart festhalten. • (Zu Inhalten siehe separates Flip-Chart, Ausbildungsblock 1). • Handy ausschalten <p>Einladung: Kurs erst am Ende zu bewerten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Angenehme und wohlfühlende Atmosphäre schaffen. • Teilnehmern Sicherheit und Orientierung geben. <p>• Atmosphäre von Willkommensein • In Ruhe ankommen • Sicherheit vermitteln durch Informationen</p> <p><i>Schwellenangst mindern dadurch, dass man mit Stühlen einen Bezug zur Alltagsrealität der Teilnehmer herstellt und Menschen, die nicht am Boden sitzen können genauso willkommen sind! Den Einstieg erleichtern.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Den ganzen Menschen willkommen heißen. • Wertschätzung der Teilnehmer gegenüber zum Ausdruck bringen. <p>• Vertraute Atmosphäre schaffen • Persönliche Atmosphäre schaffen • Sicherheit schaffen durch klare Abmachungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atmosphäre schaffen. • Einstieg in die Beziehungsarbeit. • Zeit geben zum Ankommen. • Teilnehmer bekannt machen. • MBSR-Lehrer kennenlernen. <p><i>Anerkennen von dem was ist (Erste Sätze)</i> <i>Benennen, dass es für manche schwierig ist in einer Gruppe zu sprechen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientierung und Verbindlichkeit. • Gemeinsame „Spielregeln“ festlegen.

<p>4. Kurze Einführung in das MBSR-Programm (Teil 1): Geschichte, Inhalte und Struktur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erläuterung des Begriffes MBSR. • Vorstellung Jon Kabat-Zinn. • Organisatorisches und Handout zu Terminen. <p>5. Kurze Einführung in das MBSR-Programm (Teil 2): Was ist Achtsamkeit?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmer befragen, was sie unter Achtsamkeit verstehen. • Erarbeitung am Flip-Chart (optional). • Definition und Verständnis nach Jon Kabat-Zinn erläutern. <p>6. Rosinenübung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rosinen, Schale, Löffel bereithalten. • Einleitung/Einführung - Fragen: z.B. „Bereit für ein kleines Experiment?/Stellt euch vor ihr seid Außerirdische vom Mars [...].“. Oder wie ein Kind zum ersten Mal ... • Durchführung. • Abschluss mit Reflektion und Austausch in der Gruppe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Überblick verschaffen und Transparenz herstellen. • „Erwartungsmanagement“ (Erwartungen der Teilnehmer „kalibrieren“). • Kontext und Hintergrundwissen vermitteln. • Sicherheit geben. <ul style="list-style-type: none"> • Begriffsklärung und Verständnis herstellen. • Erwartungen abfragen. • Aktivierung der Teilnehmer. <p>Bei der Herkunftserläuterung nicht die Krankheitsthematik und Buddhismus in den Vordergrund stellen. Denn: Wir profitieren alle von den Übungen – müssen dazu nicht erst Schwerstkrank oder „spirituell oder religiös“ sein. Das Leben eines jeden Menschen birgt Schwierigkeiten und erfordert einen Umgang damit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klarheit schaffen • Sicherheit vermitteln • Ängste auflösen • vermitteln das MBSR keine Beruhigungstechnik ist • vermitteln das MBSR ein professionelles beforschtes Programm ist <p>Praktische und erlebbare Einführung in die Achtsamkeit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forschergeist bzw. Anfängergeist wecken. • Praktische und erlebbare Einführung in die Achtsamkeit. • Relevanz für den Alltag. <p>Gutes Beispiel, und Einleitung dazu was Achtsamkeit ist - eine natürliche Fähigkeit ist und nichts Exotisches.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung nur im Jetzt möglich! • Interesse/Neugierde wecken • Neue Erfahrung • Alle Sinne einbeziehen <p>Raum für Mitteilungen Teilhaben am Erleben des Anderen - Verbundenheit Bewusstsein schaffen /Sinneswahrnehmung und Esskultur im Alltag Introspektion (Selbstwahrnehmung) ermöglichen (ev. Autopilotmodus ansprechen)</p>
--	---

<p>7. Achtsamkeit für den Atem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überleitung zur liegenden Position. • Matten und Hilfsmittel bereithalten (Kissen, Decken, etc.) • Übung einleiten: Aussage zum zeitlichen Rahmen (45 Min.), nochmals auf die Toilette gehen, gemütliche und entspannte Haltung einnehmen, etc. <p>8. Body-Scan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glocke/Klangschale bereithalten. • Klare Anleitung. <p>Darauf hinweisen, dass BS keine Entspannungsübung ist.</p> <p>9. Kurze Besprechung des Body-Scans in der Gruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klärung möglicher Missverständnisse und Fragen zur Übung. <p>Klärung: es geht nicht darum einen besonderen Zustand zu erreichen, sondern den Körper im Jetzt zu erleben „wie es gerade ist- so gut es geht“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Austausch von Erfahrungen: „Wie war es?/Schwierig?/Leicht? [...]“. • Tipps, bspw. zum Umgang mit Widerständen. • Evtl. erst im Austausch in Zweiergruppen, im Anschluss in der gesamten Gruppe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atem als Anker für Achtsamkeit verdeutlichen. • Hinführung zum Atem – auf „Tuchföhlung“ gehen. • Ev. ? Beruhigung und Fokussierung oft auch bemerken wie zerstreut man ist • Einstieg in die Körperwahrnehmung. <ul style="list-style-type: none"> • In Kontakt mit dem Körper kommen und die eigene Körperlichkeit im Detail spüren, fühlen, wahrnehmen. • Ins Spüren kommen – im gegenwärtigen Augenblick. • Widerstände willkommen heißen. <p>Erfahren von neuen Möglichkeiten Entdeckung von Körpergewahrsein Kultivierung von Beobachtung Bewegung in Richtung Akzeptanz Mitgeföhl als Möglichkeit im Umgang mit sich selbst Lernen mit dem zu sein, was ist Im Moment sein</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Versprachlichung/Verbalisierung“ der Erfahrungen als Bestandteil des Reflektionsprozesses - „in Worte fassen“. • Bewusstwerden und Verinnerlichung. • „Handwerkszeug“ für die eigene Praxis mit den Teilnehmern erarbeiten, erläutern und auf den Weg geben. • Verdeutlichung, dass Erfahrung auch immer subjektiv und individuell unterschiedlich. <p>Klärung von Fragen und Missverständnissen (z.B. nicht richtig gemacht, da ich nichts gespürt habe oder viele Gedanken hatte...)</p> <p>Teilen der Erfahrung und mögliche Hinweis erster ungünstiger/bewertender Schlussfolgerungen. Keine „falschen“ Erfahrungen bei der Achtsamkeitsübung gibt.</p>
---	--

10. Übungen für Zuhause

- Aufgaben klären („es ist kein Test“).
- Verteilung von Begleitzetteln und Besprechung des Handouts.
- CD mit Anleitung Body-Scan, Aufgabenblatt und Zusammenfassung.
- Motivation: „Bleibt dran – es kann und muss nicht immer Spaß machen“.

11. Abschluss/Verabschiedung

- Kontaktinformationen ausgeben (Email, Telefonnummer).
- Erinnerung an Abmeldung/Absage, sollte ein Teilnehmer verhindert sein.
- Gemeinsamer Moment der Stille.
- Als Lehrer noch verweilen, um ggf. Fragen bilateral beantworten zu können.

Ich sage manchmal noch, dass sie auch kommen sollen, wenn sie Mühe hatten mit dem Üben! Und auch kommen können, wenn sie nicht „topfit“ sind.

- Informieren und motivieren.
- Achtsamkeit schulen zum regelmäßigen Bestandteil des Alltags machen.

Orientierung geben (Heft, CD)

Fördern der Selbstverantwortung

- Gemeinsamer Abschluss des Abends.

Abschliessende Wertschätzung der TN (Übungen, Neugierde, Anstregung)

Darauf hinweisen, dass Tn KursleiterIn bei Problemen kontaktieren (ev. anrufen) können:

Professionalität, Verbindlichkeit, Vertrauen geben, dass die Tn nicht alleine sind in diesem Kurs, dass wir sie begleiten (innerhalb des MBSR-Kurs Rahmens (dazu mehr an späterem Zeitpunkt, bei den Vorgesprächen und Kontraindikationen, SW)