

Stichpunkte zu den Schwerpunkten des Kurrikulums der 8 MBSR-Termine

1. Termin

Alle sind und alles ist willkommen. „There is more right with you than wrong“ (JKZ)
Sicherheit in der Gruppe – Vereinbarungen für die gemeinsame Arbeit.
Was ist eigentlich **Achtsamkeit**? Erfahrung über alle Sinne: Rosinenübung.
Achtsamkeit für den Atem / Körper (Body Scan).

2. Termin

Verschiedene **Sichtweisen** – 9-Punkte-Übung; **Wahrnehmung und Problemlösung. Einstellungen und ihr Einfluss auf die Gesundheit.** Perspektive erweitern.
Body Scan, kurze Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit für den Atem.

3. Termin

Leben im Augenblick. **Angenehme Ereignisse.** Die Freude, präsent zu sein.
Achtsames Yoga. Im Körper sein, Grenzen erfahren und erweitern.
Achtsamkeit in Bewegung und im Alltag.

4. Termin

Umgehen mit unangenehmen Erfahrungen. Hindernisse für die Praxis.
Automatische Denk- und Verhaltensmuster im Reagieren auf unangenehme/angenehme Erfahrungen. Experimentieren mit Innehalten und Erlauben.
Sich dem intuitiven Wissen öffnen (Märchen).
Einführung ins Thema Stress resp. Stressreaktion
Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit für Atem, Körper, Geräusche. Gehmeditation.

5. Termin

Neuanfang machen – die Hälfte des Kurses ist vorüber.
Stressreaktion – Stressaktion. Persönliche Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress.
Disidentifikation von Gedankeninhalten. Gedanken als mentale Ereignisse.
Sitzmeditation mit besonderer Aufmerksamkeit für Gedanken – offenes Gewahrsein. Gehmeditation.

6. Termin

Kommunikation / Achtsamkeit für schwierige zwischenmenschliche Situationen.
Aikido-Übung „Pushing Hands“. Achtsamer Umgang mit Stress. Befreiung aus dem automatischen Stressreaktionsmuster durch Achtsamkeit. Verbundenheit mit Selbst und anderen (Mettameditation).

Tag der Achtsamkeit: Vertiefung der Übungspraxis.

7. Termin

Bewusst handeln statt automatisch reagieren. Umgehen mit schwierigen Gefühlen.
Sitzmeditation: Von der Atembeobachtung zum offenen Gewahrsein.
Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag. Achtsam leben.

8. Termin

Rückblick und Ausblick. Was nehmen die TN mit, was war möglicherweise schwierig, welche Ziele haben sie für die Zukunft? Die Praxis zu etwas Eigenem machen.
Unterstützung durch Meditationsgruppen, Literatur etc.
Der Kreis schließt sich: Zurück zum Bodyscan, Sitzmeditation. Abschlussritual.