

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Aufbautraining mit Mitgefühl –

Bildungsurlaub / Bildungszeit

„Stress gehört zu unserer Daseinsform, er ist natürlicher Bestandteil des Lebens und als solchem kann man ihm ebenso wenig enttrinnen wie den anderen Bedingungen der menschlichen Existenz.“ Diese Worte stammen von Jon Kabat-Zinn, Verhaltensmediziner und Molekularbiologe, der Anfang der 1980er Jahre eine ebenso einfache wie effektive Methode entwickelt hat, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern.

Denn auch wenn Stress ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens ist, kann er sich durchaus belastend auf unsere Gesundheit, die Lebensqualität und den (Arbeits-)Alltag auswirken.

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (engl: Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit.

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen“ (Jon Kabat-Zinn).

Im Beruf profitieren wir stark davon, wenn wir Achtsamkeit praktizieren. So erhalten wir unsere Leistungsfähigkeit in arbeitsbelastenden Situationen und erhöhen unsere Handlungskompetenz.

Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) sowie auch kognitiven stressbezogenen Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen. Eine verbesserte Selbstwirksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit, auch unter hohem Arbeitsdruck, sind eng damit verknüpft.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstreichen die Wirksamkeit dieser Methode. Die Studien dokumentieren eindrucksvoll, dass die Kursteilnehmer folgende Erfahrungen machen:

- Effektive Bewältigung von Stresssituationen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Mehr Lebensfreude und Vitalität

Seminar-Nr.:	809625
Termin:	09.03.2025 – 14.03.2025 Sonntag, 18:00 Uhr (18.00 Uhr gemeinsames Abendessen) Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	Baltrum
Preis:	845,- € (Ü/VP) 1.045 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 45,00 € insgesamt Inklusive Kurtaxe.
Seminarleitung:	Beatrice Kahnt Beatrice Kahnt ist zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung und Mitglied im MBSR-MBCT-Verband sowie Dipl.-Ing./Stadtplanerin. Sie besitzt eine mehrjährige Praxis in Zen-Meditation und der Yogaphilosophie und Fortbildungen zu Selbstmitgefühl.
Teilnehmer*innenzahl:	10 – 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

Teilnahmevoraussetzungen: Das Seminar richtet sich v.a. an Menschen, die bereits Erfahrungen in Achtsamkeit, Meditation und Körperarbeit gemacht haben und diese vertiefen bzw. auffrischen möchten.



Beatrice Kahnt

Seminarziele

- effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen zur Förderung der Stresskompetenz
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- Höhere Selbststeuerungskompetenz durch den konstruktiven Umgang mit belastenden Herausforderungen/Situationen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit

Seminarinhalte

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms in Verbindung mit Mitgefühl
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Arbeitssituationen
- Vertiefung der Schwerpunktthemen (Gedanken, Gefühle, innerer Kritiker, Kommunikation)
- Übung und Stärkung des Selbstmitgefühls

Methoden

Wichtiges Element in diesem Seminar ist die Praxis der Achtsamkeit, die aus verschiedenen Übungen in Ruhe und Bewegung besteht. Diese wird durch theoretische Einheiten zu Stress und Umgang mit Stress ergänzt. Es wird Übungen in kleinen und in der großen Gruppe geben; gleichzeitig bekommen Sie die Möglichkeit, sich durch eine Zeit des Schweigens ganz eigenen Erfahrungen zu öffnen (Mittwoch). Ein weiterer wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die Anleitung von Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, Achtsame Körperarbeit, Achtsames Essen). Kleine „Aufgaben“ ermöglichen Ihnen, die Praxis der Achtsamkeit und Reflexionen mit in die Abendstunden zu nehmen. Bei entsprechender Wetterlage wird es Übungen in der Natur geben, z.B. Achtsame Körperarbeit und Arten von Gehmeditation.

Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Meditation
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km² ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: www.baltrum.de und www.baltrum-online.de.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 40,00 € insgesamt). Sie erhalten Vollpension im Haus.
Link zum Haus: www.sonnenhuette.de.

Anreise

Baltrum erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fährzeiten finden Sie unter www.baltrum-linie.de).



Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Förderung: Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation
- L. Lehrhaupt/ P. Meibert: Stress bewältigen mit Achtsamkeit
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl