

Kursleitung



Dipl.Psych. Gunda Wolter-Widmer
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Geboren 1954

Studium der Psychologie (Universitäten in Deutschland und USA)
Weiterbildungen in Gesprächstherapie, Paar- und Familientherapie
sowie Körperorientierter Psychotherapie
Ausbildung zur MBSR- und MBCT-Kursleiterin bei
Frau Dr. Linda Myoki Lehrhaupt in Deutschland

Psychotherapeutisch tätig seit 26 Jahren
Langjährige Erfahrung als Supervisorin und Referentin von Kursen und Seminaren in
verschiedenen psychosozialen Einrichtungen.

Dipl.-Psych. Gunda Wolter-Widmer · Sonnenbergstrasse 21 · 8910 Affoltern am Albis
Tel. 079 377 63 10 oder 044 714 29 27 (Spital Affoltern)
e-mail: praxis@gundawolter.ch · www.achtsamkeit-mbsr.ch, www.mbsr-verband.ch

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindfulness Based Stress Reduction

Gunda Wolter-Widmer

Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Stress

Stress ist eine komplexe, wichtige körperliche und psychische Reaktion. Sie sorgt dafür, dass wir bei geistigen und körperlichen Herausforderungen besonders wach und handlungsfähig sind.

Problematisch wird es, wenn wir anhaltend angespannt sind und uns diesem Zustand ausgeliefert fühlen – sei es durch familiäre oder berufliche Belastungen, durch Krankheit, Schmerzen, Trauer, seelische Konflikte oder auch nur durch ständige kleine Ärgernisse.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Indem wir lernen, unsere Gedanken, Gefühle und unsere Körperempfindungen zunächst einfach wahrzunehmen, eröffnen sich uns neue Möglichkeiten des Handelns.

Wir sind nicht mehr verstrickt in unsere gewohnheitsmässigen Reaktionsmuster auf Stress und Belastung, sondern können auch in schwierigen Situationen und Lebenszeiten in einem guten Kontakt mit uns sein, klarere Entscheidungen treffen und Unvermeidbarem mit Offenheit und Akzeptanz begegnen.

Darüber hinaus kann das Üben von Achtsamkeit uns die Einzigartigkeit und Kostbarkeit unseres Lebens (wieder) bewusst werden lassen – wie immer es sich uns gerade zeigt.

Das Kursangebot

Der Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit umfasst 8 Abende und einen Übungstag. Er vermittelt eine effektive Selbsthilfemethode.

Der Kern des Kurses ist die systematische Schulung der Achtsamkeit durch verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation.

Der Kurs basiert auf dem Programm «Mindfulness Based Stress Reduction» (MBSR), welches von Prof. Jon Kabat-Zinn vor 20 Jahren an der Universitätsklinik von Massachusetts, USA, entwickelt und erforscht worden ist. Es wird inzwischen mit grossem Erfolg an vielen Kliniken, Gesundheitszentren und Betrieben in den USA und zunehmend auch in Europa durchgeführt. Das Programm wird mit verschiedenen Zielgruppen wissenschaftlich begleitet und kontinuierlich weiterentwickelt.

Zielgruppen

Der Kurs eignet sich für Menschen, die

- sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
- mit akuten oder chronischen Beschwerden oder Krankheiten leben
- unter chronischen Schmerzen leiden
- durch psychosomatische Beschwerden belastet sind
- Beeinträchtigungen durch Ängste oder Depressionen erleben
- an Schlafstörungen oder Antriebslosigkeit leiden

und

- an einer Veränderung ihrer Situation arbeiten wollen
- einen aktiven Beitrag zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten
- eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- bewusster leben oder eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten
- im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen tätig sind

Kursinhalte

Geleitete Achtsamkeitsmeditation

- Meditation in Ruhe und Bewegung
- Bodyscan: Wahrnehmung des ganzen Körpers
- Sanfte Dehn- und Yogaübungen

Kurzvorträge und Diskussion

- Stress
- Umgang mit Schmerzen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Selbstakzeptanz, Selbstachtung
- achtsame Kommunikation

Übungen zuhause

Wesentliches Element des Kurses ist das regelmässige Üben. Während der Kursdauer sollte deshalb eine tägliche Übungszeit eingeplant werden.

Zur Unterstützung bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Kursmaterial und CDs für zu hause.