

**Praxis für Achtsamkeit, Entspannung,  
Meditation und Stressbewältigung  
Dipl. Soz. Päd. Angelika Wild-Regel**

**Clemens-August-Straße 17, 53115 Bonn  
Auf der Heide 1, 56729 Langenfeld/Eifel**

**Tel.: 0228/9 08 68 60  
eMail: mbsrbonn@t-online.de**



---

## **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Das 8-Wochen Programm basiert auf dem von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten und wissenschaftlich erforschten "Mindfulness Based Stress Reduction Programme" (MBSR). In Nordamerika wird dieses Trainingsprogramm mittlerweile an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt.

Besonderer Wert wird dabei auf eine gründliche Schulung der Achtsamkeit gelegt, als Angebot der Gesundheitsprävention und bereicherndes Selbsthilfeangebot zwischen Therapeut und Arzt. Therapiebegleitend findet es bei Stresserkrankungen unterschiedlichster Ursachen eine hilfreiche Anwendung und trägt so aktiv zum Erhalt und zur Verbesserung der Gesundheit bei.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit des Programms bestätigt. Bei den TeilnehmerInnen konnten folgende Veränderungen beobachtet werden:

- mehr Vitalität und Lebensfreude
- wachsendes Vertrauen in sich selbst und Selbst-Akzeptanz
- erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Krankheitssymptomen
- angemessene Bewältigung von Stresssituationen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit möchte Sie dazu einladen, einmal 8 Wochen Ihres Lebens dafür zu nutzen, sich mit wachem Interesse und Offenheit selbst zu erforschen. Dabei können Sie lernen, sich bewusst aus dem Getriebensein des Alltags zu lösen und sich aktiv im gegenwärtigen Augenblick zu entspannen.

Wenn Sie Ihre innere Reise beginnen und die Aufmerksamkeit mit den Methoden des Stressbewältigungsprogramms schulen, ändert sich allmählich auch Ihre innere Einstellung den Dingen gegenüber. Vielleicht ist es, als würden Sie vieles tiefer wahrnehmen können. Sie beginnen subtile innere Zusammenhänge und die feine, allen Dingen zugrunde liegende Ordnung wahrzunehmen, die Sie vorher nicht erkannten. Dann können Sie evtl. auch die Impulse erkennen, die allen ihren Handlungen vorausgehen und sich selbstverantwortlich dafür entscheiden, wie Sie in Alltagssituationen reagieren möchten.

Dies geschieht jedoch nicht ganz von selbst, sondern erfordert eine regelmäßige und kontinuierliche Übung, für die Sie täglich etwa 30-45 Minuten benötigen. Damit der Kursinhalt in den Alltag integriert werden kann, wird tägliches Üben der Methode an 6 Tagen in der Woche vorausgesetzt. Dabei üben Sie:

- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen und Liegen
- sanfte Körperarbeit
- Achtsamkeit in täglichen Lebenssituationen

Im Rahmen einer Gruppe gehört zum Programm:

- 8 Abend-Termine zu je 2,5 Stunden
- ein ganzer Übungstag (an einem Samstag von 10.00 - 17.00 Uhr)
- vor Beginn des Kurses ein persönliches Vorgespräch
- ein persönliches Gespräch nach Beendigung des Kurses
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Themen wie
- Umgang mit Gefühlen, Schmerzen, Emotionen und Gedanken
- achtsame Kommunikation

Die Entwicklung heilsamer Geistesqualitäten wie Mitgefühl und Liebende Güte runden den Kurs ab.

**Ein solches 8-wöchiges Programm kostet 300,-- Euro.**

**Bezuschussung durch Krankenkassen möglich.**

BKK: *"Das Kursangebot entspricht den "Handlungsfeldern und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §20 Abs.1 SGB V".* Versicherte einer BKK werden damit die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung erstattet, die entsprechenden Regelungen der einzelnen BKK ob der Versicherte bei seiner Kasse erfragen. Die Erstattung erfolgt nach Abschluss des Kurses von der BKK an den Versicherten.

**[www.bkk-praeventionskurse.de](http://www.bkk-praeventionskurse.de)  
"Stressbewältigung durch Achtsamkeit Bonn"**

**Auch manche andere Kassen bezuschussen die Kurse.**

Es gibt folgende Möglichkeiten die Übungsmethoden des Programms "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" nach Dr. Jon Kabat-Zinn alltagsbegleitend zu lernen:

- in dem 8-wöchigen Training
- innerhalb einer Frauengruppe
- innerhalb einer gemischten Gruppe
- als Einzeltraining mit individueller Begleitung
- in Wochenendseminaren

**Literatur- und Hörempfehlung vorab:**

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation (O.W.Barth Verlag)
- Zur Besinnung kommen Arbor Verlag 2006
- Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz (Arbor Verlag)
- Jon Kabat-Zinn/Kesper-Grossman: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, sowie: Die heilende Kraft der Achtsamkeit (CDs mit Begleitbuch, Arbor-Verlag)