

## MINDFULNESS KURSBESCHREIBUNG

Persönliches Vorgespräch (ca. 30 Minuten)  
Persönliches Nachgespräch (nach Bedarf)

Der Kurs läuft über 8 Wochen, findet einmal wöchentlich (Dienstag 18 Uhr) statt, dauert jeweils 2,5 bis 3 Stunden und schließt einen ganzen Tag an einem Samstag von 10 bis 16 Uhr mit ein. Um das Optimum aus dem Kurs zu holen, wird tägliches Training empfohlen, wobei die Übungen etwa 40 bis 60 Minuten in Anspruch nehmen. Der Kurs baut auf praktischen Übungen wie Bodyscan, Meditation und Körperübungen auf und wird durch kurze Vorträge der MBSR Trainerin und einen regen Austausch über Erlebnisse und Erfahrung der Teilnehmer ergänzt.

Der Kurs kostet € 400,- inkl. Unterrichtsmaterial  
Mit Ermäßigung für Studenten € 300,-  
Teilnehmeranzahl max. 10 Personen  
Der erste Kurs startet am 12. Jänner 2016, etwa alle zwei Monate beginnt ein neuer Kurs.

**Anmeldung & nähere Infos:** [birte.stokkebaek@aon.at](mailto:birte.stokkebaek@aon.at) oder 0699 11 57 29 88

**Kursort:** Zentrum: Stimme, Astgasse 1, 1140 Wien  
[www.birte-dalbauer-stokkebaek.at](http://www.birte-dalbauer-stokkebaek.at)

**Laufende Infoabende**

Als ich erstmals vom Wesenszug Hochsensibilität hörte, stellte sich eine unglaubliche Erleichterung ein. Das Schuldgefühl, in den Augen der anderen so „beschwerlich“ zu sein, war wie weggeblasen. Als ich dann in Dänemark auf eine Verbindung zwischen Mindfulness Training und HSP stieß, war ich noch erleichterter, das war wie Balsam für meine dünne Haut und räumte dieser Besonderheit zudem mehr Platz ein. Herrlich! Die Ausbildung zur MBSR Trainerin bestätigte für mich diese Verbindung.

In Österreich gibt es den Verein „Zart besaitet“, auf dessen Website [www.zartbesaitet.net](http://www.zartbesaitet.net) man sich selbst testen kann, ob man eventuell eine HPS ist.



### MBSR Trainerin

#### Mag. Birte Dalbauer-Stokkebak

Sängerin (Ausbildung an der Königlichen Musikhochschule Kopenhagen DK)  
Mag. in Logopädie (Ausbildung an der Universität Kopenhagen DK)  
Kurse in Psychosomatik und Musikpsychologie an der Universität Wien  
MBSR-Trainerin nach Jon Kabat-Zinn (ISA Institut für Achtsamkeit)

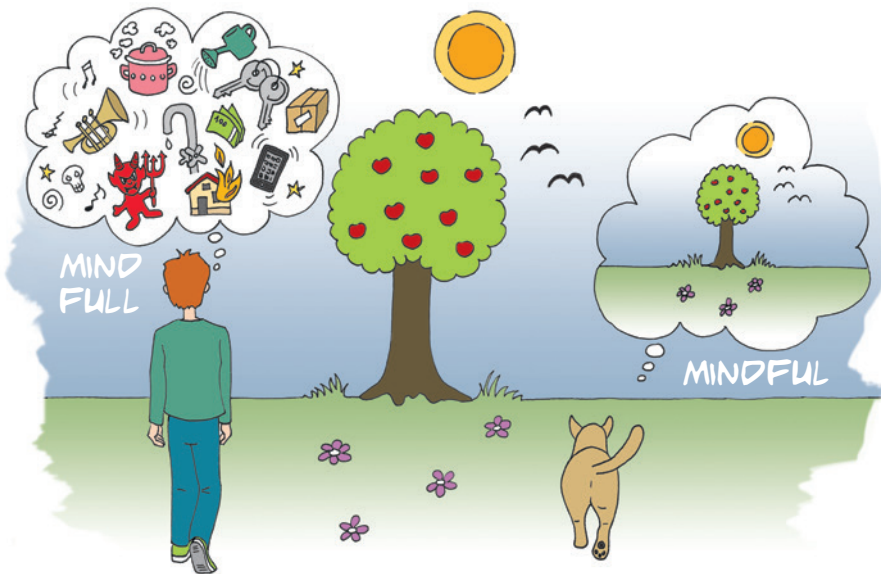
**Mindfulness ist ein Werkzeug für das Leben.**

# MINDFULNESS FÜR HOCHSENSIBLE PERSONEN (HSP)

MBSR Mindfulness Based Stress Reduction  
Achtsamkeit basierte Stress Reduktion  
nach Jon Kabat-Zinn

Wir brauchen nur für all das offen zu sein,  
was bereits in uns ruht.

**Mag. Birte Dalbauer-Stokkebak**



### WAS IST MBSR?

Das MBSR-Programm, Mindfulness Based Stress Reduction, wurde 1979 von dem Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Fakultät von Massachusetts entwickelt und gilt als die mittlerweile am besten erforschte und am meisten angewandte Methode der Achtsamkeit. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernde und stressreduzierende Wirkung der Achtsamkeitspraxis. Sie kombiniert bewährte Meditationsformen aus der buddhistischen Tradition und verbindet diese mit modernen psychologischen und naturwissenschaftlichen Erkenntnissen. Mindfulness hat nichts mit Religion zu tun.

### WAS IST MINDFULNESS (ACHTSAMKEIT)?

Mindfulness beschreibt eine gesteigerte Form der Aufmerksamkeit: Achtsam sein bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und offen wahrzunehmen, ohne das Erlebte zu bewerten oder zu beurteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit erlaubt eine intensivere Wahrnehmung und schafft einen höheren Grad an Offenheit und Akzeptanz gegenüber der Wirklichkeit des Augenblicks. Sie ist eine wirksame Methode, den Kontakt zu unserer Weisheit und Vitalität herzustellen. Die Bedeutung von Mindfulness ist vielfältig: klar, bewusst, aufmerksam, wachsam, beobachtend, konzentriert, gegenwärtig, reflektierend, präsent.

### HOCHSENSIBLE PERSONEN – HSP

Der Begriff HSP, Highly sensitive Person (hochsensible Personen), wurde erstmals 1996 von der amerikanischen Psychologin Elaine N. Aron, einer Pionierin in der Forschung über Hochsensibilität bzw. Überempfindlichkeit, eingeführt. Die Theorie von Elaine N. Aron geht davon aus, dass Hochsensibilität ein angeborener Wesenszug von Personen ist, von dem 15 bis 20% aller Menschen egal welcher Herkunft und egal welchen Geschlechts betroffen sind. Bei hochsensiblen Personen reagiert das Nervensystem feinfühlicher, das Gehirn nimmt Reize und Einflüsse detaillierter wahr, die Eindrücke werden intensiver verarbeitet und stärker wahrgenommen als von anderen Menschen. Deshalb fühlen sich hochsensible Personen schneller überreizt, erschöpft und gestresst. In Skandinavien – ich stamme aus Dänemark – fand man heraus, dass Mindfulness für hochsensible Personen eine sehr wirksame Methode ist, sich zu schützen.

### WER MINDFULNESS PRAKTIZIERT TRAINIERT

Präsenz	Wie bin ich im Augenblick präsent, ganz im Hier und Jetzt, anstatt mich gedanklich mit Vergangenenem oder Zukünftigem zu beschäftigen oder mich von Sorgen, Plänen, Tagträumen usw. ablenken zu lassen.
Wertfreiheit	Wie beobachte und erkenne ich. Wie lasse ich mich auf den Lernprozess ein, ohne mich ständig von Urteilen und Verurteilungen des inneren Kritikers stören zu lassen.
Offenheit	Wie erkenne ich die Dinge, wie sie sind, lerne ich Sehen und Hören wie zum ersten Mal und bin ich empfänglich für neue Möglichkeiten.
Vertrauen	Wie kann ich auf meine eigene Kreativität und Urteilskraft vertrauen.
Absichtslosigkeit	Wie schaffe ich Raum und Platz, in dem auch Fehler, Experimente und Spontanität willkommen sind.
Loslassen	Wie kann ich Grübeleien, Verspannungen und Stress loslassen.
Geduld	Wie lerne ich Geduld mit mir selbst und anderen
Innere Balance und innere Haltung	Wie minimiere ich Stress und Angst.
Freundlichkeit und Mitgefühl	Wie begegne ich mir selbst und anderen freundlich und liebevoll.
Grenzen	Wie werde ich mir meiner physischen und psychischen Grenzen bewusst.
Eigenfürsorge	Wie gewinne ich Klarheit über meine eigenen Bedürfnisse, damit ich mein Bestes geben kann.
Selbstdisziplin und Selbstverantwortung	Wie übernehme ich Verantwortung für meine Wünsche und Handlungen.
Akzeptanz	Wie lerne ich den Widerstand gegen das, was Hier und Jetzt passiert, aufzugeben, um stattdessen konstruktiv damit umzugehen.
Körperwahrnehmung	Wie nehme ich Kontakt mit dem Körper und mit Körperwahrnehmungen auf.
Mentale Wahrnehmung	Wie nehme ich Kontakt mit dem Denkprozess auf. Wie nehme ich Gedanken und Gefühle wahr, ohne mich gleich damit identifizieren zu müssen.
Atemwahrnehmung und Atembewusstsein	Wie trete ich mit meiner Atmung in Kontakt. Wie lerne ich sie kennen und freunde mich mit ihr an.
Selbstwertgefühl	Wie bekomme ich ein Gefühl dafür, mich verbunden und verankert zu fühlen.
Regeneration	Wie finde ich Zeit und Ruhe, um Kraft zu tanken. Wie werde ich mir dessen bewusst, was für mich gesund und gut ist.
Friede, Zufriedenheit und Dankbarkeit	Wie öffne ich mich gegenüber der Schönheit und der Kraft des Augenblicks.