

## 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 Erfahrungen 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**

In Skandinavien – ich selbst stamme aus Dänemark – gehört Mindfulness inzwischen zum Behandlungsangebot des öffentlichen Gesundheitswesens. Mindfulness Trainer schießen aus dem Boden und an der Universität kann MBSR auf Masterniveau studiert werden. Zusehends rückt diese Form des Trainings nicht **unsere Muskeln sondern unseren Geist in den Mittelpunkt**. In Österreich ist Mindfulness stark im Kommen, denn eines wird immer klarer: Destruktive Zustände wie chronischer Stress und Burnout verlangen nach einem konstruktiven Gegenspieler, der uns aus dem Hamsterrad **sowie aus unserer alltäglichen Überforderung und Betriebsamkeit** herausholt.



### 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)

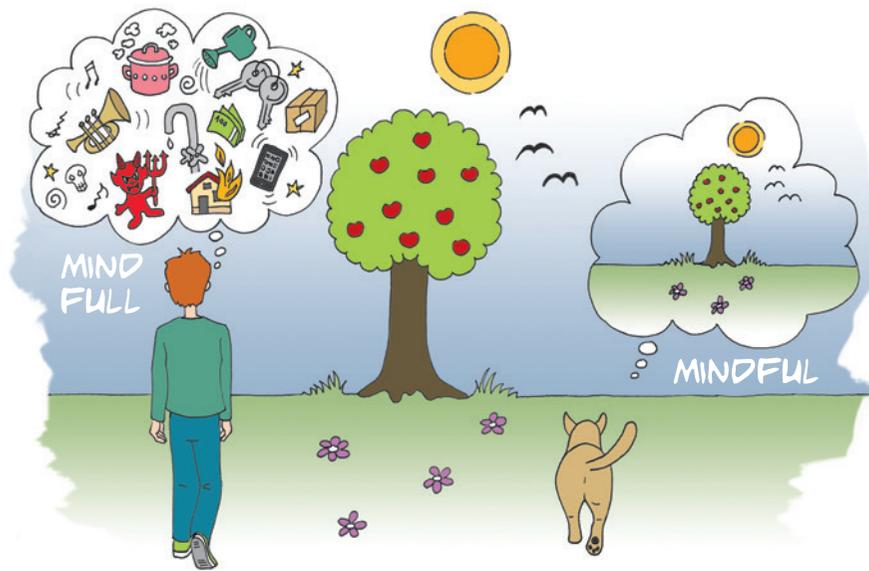
**Mindfulness ist ein Werkzeug für das Leben.**

# MINDFULNESS

MBSR Mindfulness Based Stress Reduction  
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion  
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.

## MINDFULNESS IN BEZUG AUF GEDANKEN UND GEFÜHLE

Der Geist des Menschen ist meistens aktiv, manchmal unruhig, abschweifend, verweilt oft in der Vergangenheit oder versucht die Zukunft vorwegzunehmen. Er ist von Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen besetzt, die ihn unbewusst überfallen und überwältigen. Diese Aktivitäten liegen in der Natur unseres Geistes. Mindfulness ist deshalb nicht der Versuch, sich von unseren Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen zu befreien, sie los zu werden und von uns fern zu halten. **Vielmehr geht es darum, den Umgang mit ihnen zu lernen. Wir akzeptieren unsere Gedanken als mentale Aktivität, die wir aus einer gewissen Distanz betrachten. Wir fassen sie als eine Nachricht auf, lassen uns aber nicht von ihr vereinnahmen. Wir gehen nicht darin auf, identifizieren uns nicht unbedingt mit ihnen: Wir haben Gedanken, aber wir sind sie nicht.**

## WER MINDFULNESS PRAKTIZIERT TRAINIERT

Präsenz	Wie bin ich im Augenblick präsent, ganz im Hier und Jetzt, anstatt mich gedanklich mit der Vergangenheit oder der Zukunft 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.