

## KURSinHALTE

Grundlage des Kurses ist eine intensive Schulung der Achtsamkeit im Alltag und in der Stille.

## RAHMEN

Informations-/ Einführungsabend vor Kursbeginn  
8 Kursabende mit je ca. 2,5 Stunden  
1 Übungstag am Wochenende (6 Std.)  
Nachtreffen 6 bis 8 Wochen nach Kursende

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Edith Paulsen

### Der Kurs bietet

- Anleitung zu Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen und Gehen,
- Anleitung zu sanften Körperübungen,
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Themen wie Stresserleben, Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen, Selbstakzeptanz u.a.,
- Erfahrungsaustausch zu den Übungen,
- Übungs-CD's und Kursunterlagen.

Ein wesentliches Element des Kurses ist die eigene Erfahrung durch eine regelmäßige, möglichst tägliche Übungszeit zuhause. (ca. 30-40 Min.)

Der Kurs ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber eine sinnvolle Ergänzung dazu sein.

### aktuelle Termine, Ort und Kosten

- siehe Einlegeblatt oder direkt anfragen -  
Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten i.d.R. einen Teil der Kosten (zertifiziert als Präventionsangebot).

Einzelbegleitung, Kleingruppen und Teamfortbildungen auf Anfrage

### Kursleitung

Edith Paulsen, geb. 1959,  
Dipl.-Sozialpädagogin/Sozialtherapeutin,  
langjährige Berufspraxis in der Begleitung Einzelner und Gruppen, MBSR-Kursleitung seit 2003 (Institut für Achtsamkeit u. Stressbewältigung), mehrjährige Assistenz in Meditationsseminaren bei Dr. Sylvia Kolk

### Kontakt und weitere Informationen

Edith Paulsen · Wilmsdorfer Straße 14 · 24111 Kiel  
edith.paulsen@kielnet.net  
www.mbsr-paulsen.de  
Tel. 0431 - 260 905 92

ein Weg zu  
mehr Ruhe, Klarheit  
und Freundlichkeit  
mit sich selbst



Kursprogramm nach  
Jon Kabat-Zinn, Mindfulness-based Stress Reduction

## STRESS GEHÖRT ZU UNSEREM LEBEN

Immer wieder sind wir herausgefordert, mit Anforderungen und Veränderungen umzugehen – ob sie aus dem gewohnten Alltag heraus entstehen oder durch einschneidende Erfahrungen wie Verlust, Krankheit, chronische Schmerzen u.ä..

Wenn wir diese Anforderungen und Veränderungen als übermächtig erleben, geraten wir in einen Zustand von Dauerstress. Wir sind dann über unsere Grenzen hinaus aktiv, verlieren uns selbst aus dem Blick oder fühlen uns gelähmt und verharren in der Enge – und erzeugen damit zusätzlichen, inneren Stress.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit** ist eine schlichte, aber in ihrer Tiefe sehr wirksame Methode, Stress abzubauen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Der Kurs richtet sich an Menschen

- die einen Weg aus dem inneren Stress heraus suchen,
- die einen Weg zur Bewältigung von Erschöpfung, Schmerzen oder Krankheit suchen,
- die sich selbst klarer und wohlwollender begegnen möchten und sich mehr Lebensqualität wünschen,
- die ihre Gesundheit und ihre Selbstheilungskräfte schützen und stärken möchten.

## HINTERGRUND

Der Kurs basiert auf dem von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten Mindfulness-based Stress Reduction Programm (MBSR).

Es wurde an der Universitätsklinik von Massachusetts für Menschen mit chronischen und stressbedingten Erkrankungen entwickelt und wird inzwischen auch in Deutschland in Kliniken und Einrichtungen der Gesundheitsförderung eingesetzt.

Begleitende Studien in den USA und in Deutschland haben bei der Mehrheit der KursteilnehmerInnen folgende Veränderungen bestätigt:

- Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen,
- effektivere Bewältigung von Stresssituationen,
- erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen,
- wachsendes Selbstvertrauen und mehr Lebensfreude.

Literatur und weitere Informationen:

Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation  
[www.mbsr-mbct-verband.org](http://www.mbsr-mbct-verband.org)

## WAS IST ACHTSAMKEIT?

Alle Menschen kennen Momente der Achtsamkeit: ganz da sein, wach und entspannt, die Gegenwart wirklich erleben, frei von Sorge oder Sehnsucht – einverstanden sein.

**In der Achtsamkeit sind wir ungeteilt aufmerksam für das, was gerade geschieht.**

Wir bewerten weder uns noch die Erfahrung, die wir gerade machen – wir erleben sie und sind uns der dabei auftauchenden Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen bewusst.

## WIE WIRKT ACHTSAMKEIT?

Indem wir lernen, unsere Gedanken, Gefühle und unsere körperlichen Empfindungen zunächst einmal still zu betrachten, eröffnet sich uns eine neue Perspektive.

Wir sind nicht mehr verstrickt in unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf Stress und Belastung, halten inne – und können so auch in schwierigen Situationen und Lebenszeiten in einem guten Kontakt mit uns sein, klare Entscheidungen treffen und Unvermeidbarem mit Offenheit und Akzeptanz begegnen.

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