Für wen ist ein MBSR-Kurs sinnvoll?

Es gibt viele unterschiedliche Gründe warum Menschen an einem MBSR-Kurs teilnehmen (wollen). MBSR ist grundsätzlich für alle Menschen geeignet, die bewusst und aktiv an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten wollen. Um Ihnen eine Entscheidungsgrundlage anzubieten, habe ich eine Liste an möglichen Beweggründen für Sie zusammengestellt.

- Teilnehmer sprechen von Einschränkungen der Leistungsfähigkeit durch Stress.
- Chronische Schmerzpatienten berichten von hohen Einschränkungen ihrer Lebensqualität durch die starke Fokussierung auf die Schmerzen.
- Teilnehmer wollen (wieder) lernen auf sich und Ihre Bedürfnisse zu hören.
- Teilnehmer fühlen sich ferngesteuert oder im „Hamsterrad“ und wollen (wieder) eine stärkere Selbstwahrnehmung lernen bzw. sich (wieder) spüren lernen.
- Teilnehmer wollen früher bemerken wann sich der Stress „ankündigt“ und nicht erst nach einer (starken) emotionalen Reaktion.
- Teilnehmer, die sich gar nicht (negativ) gestresst fühlen, wollen (wieder) ins Leben finden und lernen im Jetzt zu sein.
- Teilnehmer fällt es schwer eigene Grenzen zu bemerken und zu setzen bzw. die Grenzen anderer anzuerkennen.
- Teilnehmer, die zu schnellen „unkontrollierten“ Emotionen neigen, wollen neue Handlungsperspektiven erfahren und lernen ihre Emotionen besser zu regulieren.
- Teilnehmer wollen sich wieder (besser) entspannen (lernen).
- Teilnehmer wollen (wieder) abschalten lernen.
- Teilnehmer wollen (wieder) genießen können.
- Teilnehmer wollen (wieder) besser/gut schlafen können.
- Teilnehmern wird von einem/r Arzt/Ärztin oder Psychotherapeut/Psychotherapeutin eine ergänzende und unterstützende Methode empfohlen.

Mögliche Auswirkungen auf Ihre Gesundheit

- Mehr Gelassenheit bei (hohem) Stress und anderen Belastungen
- Unterstützung im Umgang mit chronischen Schmerzen
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und Fokussiertheit
- Erleichterung im Umgang mit belastenden Emotionen (Ärger, Angst, Frustration,…)
- Verbesserung bei Schlafstörungen
- Stärkung eigener, innerer Ressourcen
- Förderung von Innovationsfähigkeit und Kreativität
- Förderung des emotionalen Gleichgewichts und der inneren Balance
- Verbesserte zwischenmenschliche Beziehungen
- Allgemeine Zunahme von Zufriedenheit, größeres Wohlbefinden und Lebensfreude

Quellen: „Stress bewältigen mit Achtsamkeit – Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR“
„Gesund durch Meditation – Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR“