



„Zwischen Stimulus, Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum ist unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegt unser Wachstum und unsere Freiheit“. (Viktor Frankl)

Geistreich(e) Nuggets | Online-Seminar: „Stress? – Wie Achtsamkeit und Mitgefühl unterstützen können und wo nicht!“

Was ist Stress? Obwohl jeder weiß, was gemeint ist, wenn man „gestresst“ ist, ist der Begriff Stress komplexer und schwerer zu fassen. Aus evolutionärer Sicht ist Stress ein uralter, biologisch sinnvoller Mechanismus, der dem Menschen durch einen reflexhaften Angriffs- oder Fluchtmechanismus das Überleben sichert. Bei drohender Gefahr wird dem Menschen durch eine blitzschnelle Kräfte-mobilisierung des Organismus eine schnelle Anpassung an Belastungen und Herausforderungen ermöglicht.

Diese durch **Stress** ausgelöste körperliche Aktivierung ist nun **nicht per se gesundheitsschädlich**, sondern kann, wenn sie von regelmäßigen Phasen der Entspannung abgelöst wird, sogar als „Würze des Lebens“, betrachtet werden, wie Selye ein Pionier der Stressforschung dies getan hat. Der „steinzeitliche“ Mechanismus Stress, der uns im positiven Fall reflexartiges und hellwachtes Reagieren ermöglicht, wird für den heutigen Menschen erst dadurch zum **Problem**, dass er in einer modernen Gesellschaft durch eine Vielzahl von Reizen zwar unzählige Male am Tag ausgelöst wird, zugleich aber die durch die Stressreaktion produzierte Energie nicht mehr in Kampf oder Flucht verbraucht wird.

Mit dem Stressbegriff ist nun aber keineswegs – wie man es im umgangssprachlichen Gebrauch häufig vorfindet – nur die **Stressreaktion** gemeint, die sich – wie jeder aus eigenem Erleben weiß – in vielfältigen körperlichen Symptomen ebenso zeigt wie in Gedanken, in Gefühlen und im Verhalten. Genauso einseitig wäre es auch beim Stressbegriff nur an die **Stressauslöser** bzw. **Stressoren** zu denken, also an all die äußeren Bedingungen/Reize, die einem Menschen als Gefahr u. Bedrohung erscheinen mögen (bspw. Lärm, Zeitdruck, Ärger mit Partner, Kindern o. Kollegen, Arbeitsplatzveränderungen etc., etc.).

Stress ist weder nur Reiz (Stressauslöser) noch nur Reaktion. Vielmehr stehen nach heute verbreitetem Verständnis, welches auf den Stressforscher Lazarus zurückgeht, beide Aspekte (Stressor u. Stressreaktion) in einer **Beziehung der wechselseitigen Beeinflussung zueinander**.

Was dieses Online-Seminar NICHT ist?

- Es ist kein „klassisches“ Achtsamkeits- oder Mitgeföhlseminar in dem es viele Übungsanleitung gibt.
- Es ist kein „Ich lasse mich 3 Stunden berieseln“-Seminar, da wir u.a. aktiv mit Checklisten arbeiten und dabei ein Einlassen auf deinen eigenen (Reflexions)Prozess stattfinden wird. Ergänzend werden wir auch in Breakout Rooms in den Austausch darüber gehen.

Inhalte und Wissensvermittlung

- ✓ Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf der **Wissensvermittlung** anhand eines international anerkannten Stressmodells.
- ✓ Es wird mit **Powerpoint-Folien** gearbeitet, mit **Übersichtsgrafiken** und mit **Übersichtstabellen**.
- ✓ Kurz vor dem Seminar werden **Checklisten** per Email versendet mit denen wir aktiv im Seminar arbeiten.
- ✓ Es wird bei allen Inhalten transparent dargestellt welche **Quellen** verwendet werden um jeder/m Teilnehmer:in die Möglichkeit zu geben das Material danach weiter zu be- und verarbeiten.
- ✓ Am Ende des Seminars gibt es einen **theoretischen Überblick** welche achtsamkeits- und/oder mitgeföhlbasierten Trainingsprogramme (MBSR*, MBCL**, breathworks/MBPM*** und MBCT****) welche Konzepte und Übungsformate im Umgang mit Stress anbieten.

Das Online Seminar richtet sich an dich, wenn du ...

- ... Interesse am Thema Stress hast und in einem kompakten Format lernen willst, wie Haltung der Achtsamkeit und des Mitgeföhls dich in deiner individuellen Stressreaktion unterstützen.
- ... (besser) verstehen willst, wie dein individueller Stress entsteht und was davon dein Anteil ist.
- ... bereits an einem Achtsamkeits- und/oder Mitgeföhlstraining teilgenommen hast und dir das Thema Stress nochmals zur Vertiefung genauer anschauen willst.
- ... bisher noch an keinem Achtsamkeits- und/oder Mitgeföhlstraining teilgenommen hast aber überlegst, ob es doch bald Zeit dafür ist.
- ... einen Überblick bekommen willst, welches achtsamkeits- und/oder mitgeföhlbasierte Trainingsprogramm welche Zugänge anbietet (MBSR, MBCL, breathworks/MBPM und MBCT) und welche(s) davon für dich passend(er) ist/wäre.

* **MBSR** – Mindfulness-Based Stress Reduction

** **MBCL** – Mindfulness-Based Compassionate Living

*** **breathworks/MBPM** – Mindfulness-Based Pain Management

**** **MBCT** – Mindfulness-Based Cognitive Therapie

Hinweis: Die Seminarleitung ist in allen vier erwähnten MBPs (Mindfulness-Based Programs) ausgebildet!

Termin | Kosten

- Montag 27.3., 17:30 – 21:00 Uhr (30 Min. Pause ca. 19:00 – 19:30)
- Gruppengröße: Mind. 5 Personen | „Kursort“: Online via Zoom
- Kosten: € 95,-* (inkl. USt), davon werden € 25,-* (inkl. USt) für einen MBSR-, MBCL- oder breathworks-Kurs **2023** angerechnet.
- Kosten: € 70,-* (inkl. USt), wenn du schon einen 8-/16-Wochen-Kurs bei mir gemacht hast.
- **HINWEIS: *)** Preisangaben **inkl. USt** für Privatpersonen, Vereine, NGOs und **zzgl. USt** für Organisationen und Selbständige (**Vorsteuerabzugsfähigkeit**).



Geistreich(e) Nuggets

Mit den *Geistreich(en) Nuggets* soll eine laufende, aber lose **neue (Online) Seminar-Reihe** entstehen!

Die Inhalte sollen einerseits wissensbasiert Themen vertiefen, die in den „klassischen“ achtsamkeits- und/oder mitgeföhlsbasierten Trainingsprogrammen „zu kurz“ kommen, weil dort das Hauptaugenmerk auf dem erfahrungsbasierten Lernen und v.a. auch auf dem gemeinsamen Lernen mit/in der Gruppe liegt.

Andererseits sollen neue Themen, Inhalte und „Schnittstellen“ aufgegriffen werden, die wissensbasierte Ressourcen und Informationen zur Unterstützung der Übungspraxis anbieten sollen.

Mit dem ersten *Geistreich(en) Nugget* „Stress“ wird jetzt einmal ein Versuchsballon gestartet 😊.

Dein Begleiter

Klaus Kirchmayr ist Potenzialentfalter, MBSR-Lehrer:innen-Ausbildner und -Supervisor (IAS), MBCL-Lehrer, breathworks-Lehrer, Achtsamkeits-Coach, -Trainer und Berater. Nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre (Innsbruck und Uppsala, Schweden) ist Klaus ab 2001 in unterschiedlichen Unternehmen tätig und zusätzlich in diversen Trainings-Formaten mit Schwerpunkt „Organisationen und Unternehmen“ zertifiziert.



2016 gründet er sein eigenes Unternehmen Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U. und ist heute Kooperationspartner des IAS für Österreich. Seine Meditationspraxis begann 2009 mit einem 1-monatigen Retreat bei Sayadaw U Tejaniya in Burma und ermöglichte ihm einen sanften Einstieg mit weiteren Retreats bei seinem Lehrer in Burma und Tschechien in den Folgejahren.

Eine richtungsweisende Vertiefung, weit über seine buddhistischen Wurzeln hinaus, durfte Klaus im Rahmen des Studiums der „Spirituellen Theologie im interreligiösen Prozess“ erfahren. Neben MBSR-Kursen (seit 2016), MBCL-Kursen (seit 2019), breathworks-Kursen (seit 2022) und vielen anderen Workshop- und Trainingsformaten begleitet er laufend Jahres-/Vertiefungsgruppen (MBSR & MBCL & breathworks) und eröffnete im Sommer 2020 als Co-Founder den Raum Strozzigasse in Wien.

Anmeldung

Bitte **schriftlich** via Email bis Montag 20. März 20:00 Uhr.

klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt oder
<https://www.geist-reich.jetzt/#kontakt>

Telefon: +43/699/126 55 180

