



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 dir eine Entscheidungsgrundlage anzubieten, habe ich eine Liste an möglichen Beweggründen für dich zusammengestellt:

Teilnehmer:innen, ...

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

Mögliche Auswirkungen auf deine 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“