



Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
OTIS | Gesund führen & Mindfulness
Bad Blumau, 15.5.2018

1 © Geistreich 2016 - 2018 <http://geist-reich.jetzt>



Über mich (1)

- Unternehmensberater
- Freiberuflicher Potenzialfinder, Enabler, Achtsamkeits-Trainer und -Coach
- 15 Jahre Erfahrung in der Wirtschaft (Management, Vertrieb, Business Development)
- Zertifizierter MBSR-Lehrer (IAS)
- Zertifizierter CBMT-Trainer (Potential Project)
- Zertifizierter Senior Trainer für Mindfulness in Organisationen (MIO) / TRIGON
- Zertifizierter MBCL-Lehrer in Ausbildung (IAS)

2 © Geistreich 2016 - 2018



Über mich (2)

- Studium BWL in Innsbruck und Schweden
- Diverse Studienprogramme in Asien (Thailand, Vietnam, China, Philippinen)
- Managementlehrgang am MCI
- Studium der „Spirituellen Theologie int. Prozess“
- Langjährige Achtsamkeits-Praxis seit 2009 (über 2.600 h)
- > 150 Retreat-Tage (in Stille)
- > 600 h Trainings-Erfahrung mit Achtsamkeits-Verfahren



© Geistreich 2016 - 2018

(Medialer) Achtsamkeits-Hype



Jän. 2016



Jän. 2017



Mai 2013



© Geistreich 2016 - 2018

(Medialer) Achtsamkeits-Hype

GEO
Die Kraft der Meditation
Wie können wir entspannt und schmerzfrei sein?
Neue Forschung zeigt: Meditation wirkt Wunder.

PSYCHOLOGIE HEUTE
HEILKRAFT MEDITATION
Die Kraft der Meditation
Wie sie wirkt, was sie kann
und wie sie geübt wird.

GEHIRN UND GEIST
Spektrum
Neu: Was ist die Verbindung von Geist und Gehirn?
Kann Meditation
Wirkstoffe
Gefühlsregulation
Stress
So wirkt MEDITATION
im Gehirn
Neu: Meditation
kann Depression
und Angstzustände
entlasten (S. 48)
Neu: Meditation
kann Depression
entlasten (S. 48)
Neu: Meditation
kann Depression
entlasten (S. 48)

Jän. 2018 Feb. 2018 Mai 2015

5 © Geistreich 2016 - 2018 Geistreich

(Medialer) Achtsamkeits-Hype

SCIENTIFIC AMERICAN
The Neuroscience of MEDITATION
How it changes the brain, relieves stress, and boosts health

MINDFUL NATION UK
The Mindful Revolution

TIME
The MINDFUL REVOLUTION
How meditation is changing the world

Nov. 2014 Okt. 2015 Feb. 2014

6 © Geistreich 2016 - 2018 Geistreich



Was ist MBSR?

- **Mindfulness-Based Stress Reduction**
- 8-Wochen-Trainingsprogramm
- 8 Einheiten á 2,5 h + 1 „Tag der Stille“
- Fast 40 Jahre erprobt! (seit 1979)
- Ursprünglich aus dem klinischen Setting
- Solide wissenschaftlich belegt! („Gold Standard“)
- Mischung aus Östlichen Weisheitstraditionen und Westlicher Wissenschaft



© Geistreich 2016 - 2018



Kernelemente des MBSR-Kurses

- Ruhender Körper („Body-Scan“)
- Körper in Bewegung („sanfte Körperübung“)
- Sitzmeditation
- Gehmeditation
- Tag der Achtsamkeit/Stille
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Kurzvorträge
- **Regelmäßiges Üben zuhause (=informelle Praxis!)**





© Geistreich 2016 - 2018



Allgemein | Rund um den Kurs

- Verpflichtendes Vorgespräch (ca. 30 Min.)
- Optionales Nachgespräch (ca. 30 Min.)

- Ca. 60-seitiges, umfangreiches Kursskriptum
- Mp3-Anleitungen (oder CD)

- Regelmäßige Umsetzung in den Alltag (mittels kurzer Tagebücher/Listen/Aufgaben)

10 © Geistreich 2016 - 2018



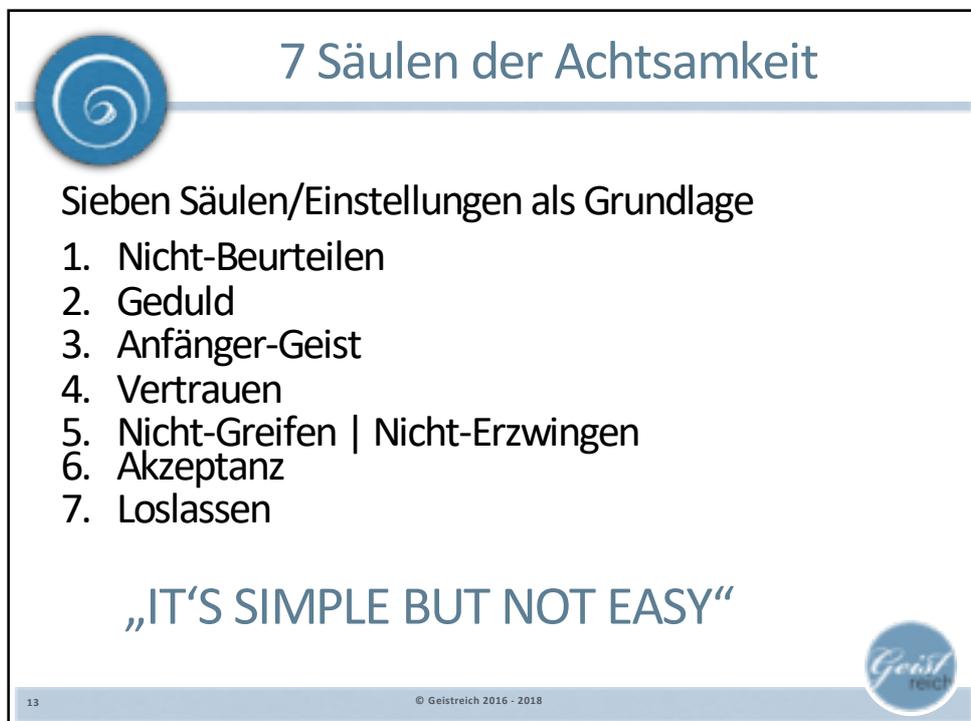
Fine Definition von „Achtsamkeit“?

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

Jon Kabat-Zinn

11 © Geistreich 2016 - 2018







Was ist Achtsamkeit NICHT!

- ... Grundsätzlich KEINE Entspannungstechnik
- ... keine Religion
- ... keine Technik dem Alltag zu entfliehen
- ... keine Gedanken mehr zu haben
- ... nicht schwer, aber die Kultivierung braucht Zeit ...
- ... dem Schmerz/dem Stress zu entkommen
- ... keine Psychotherapie

14 © Geistreich 2016 - 2018 



Mögliche Auswirkungen (1)

- Mehr Gelassenheit bei Stress und anderen Belastungen
- Unterstützung im Umgang mit chronischen Schmerzen
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Erleichterung im Umgang mit belastenden Emotionen (Ärger, Angst, Frustration,...)
- Verbesserung bei Schlafstörungen

15 © Geistreich 2016 - 2018 



Mögliche Auswirkungen (2)

- Stärkung eigener, innerer Ressourcen
- Förderung von Innovationsfähigkeit und Kreativität
- Förderung des emotionalen Gleichgewichts
- Verbesserte zwischenmenschliche Beziehungen
- Allgemeine Zunahme von Zufriedenheit, größeres Wohlbefinden und Lebensfreude

16 © Geistreich 2016 - 2018 

