



DR. MONICA BOOS  
— project consulting . coaching —



*Die besten Entdeckungsreisen macht man nicht in fremden Ländern, sondern indem man die Welt mit neuen Augen betrachtet. (Marcel Proust)*

### **MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction - Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

**Stress** ist ein uns allen bekanntes Phänomen, das die unterschiedlichsten Auslöser haben kann. Leistungsdruck, Zeitmangel, Überforderung sind nur die offensichtlichen. Eine dauerhafte Stressbelastung kann zu Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit, Angstgefühlen, Schlafstörungen bis hin zum viel zitierten Burn Out führen. Dabei sind es häufig unsere eigenen Bewertungen, die zusammen mit unseren negativen Gedankenmustern und inneren Konflikten automatisiert ablaufen und zu belastenden Verhaltensreaktionen führen.

**MBSR** ist eine sehr effektive Methode, mit diesem inneren Druck umzugehen und körperliche und psychische Stresssymptome zu reduzieren. Das Programm, das Ende der 70er Jahre von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts entwickelt wurde, wird heute dank einer Vielzahl wissenschaftlicher Studien als eine der wirkungsvollsten Methoden zur Stressbewältigung angesehen.

Durch das regelmäßige Praktizieren der **Achtsamkeit** lernen Sie, Ihre Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu richten und das eigene Verhalten sowie automatisierte Gedanken, Gefühls- und Handlungsmuster zu beobachten und (Handlungs)alternativen zu entwickeln. Mit der Zeit bauen Sie Ihre Beschwerden ab, erfahren mehr Gelassenheit und Entspannung. So entsteht eine besondere Form des Selbstmanagements, das auch für herausfordernde Führungs- und Beziehungssituationen mehr Konzentration, Kraft und Kompetenz verleiht.

### **Voraussetzung für die Teilnahme:**

Die Kurseinheiten bieten den Rahmen für eine kleine Auszeit vom Alltag. Voraussetzung sind Offenheit und Neugier, die Welt mit neuen Augen zu betrachten, Unbekanntes zu entdecken, die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst, sowie Geduld und Ausdauer beim Üben.



## DR. MONICA BOOS

— project consulting . coaching —

### **Kernelemente des MBSR**

Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung (Body Scan, leichtes Yoga, Meditation)  
Achtsamkeitsübungen für den Alltag  
Erfahrungsaustausch

### **Der MBSR Kurs beinhaltet:**

8 Kursabende à 2 -2,5 Stunden  
Ein Vor- und ein Nachgespräch (persönlich oder telefonisch ca. 45 Minuten)  
Tag der Achtsamkeit  
Detaillierte Kursunterlagen  
Übungs-Aufnahmen

### **Kursort und Termine:**

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1) Mittwoch 16.09. | 5) Mittwoch 14.10. |
| 2) Mittwoch 23.09. | 6) Mittwoch 21.10. |
| 3) Mittwoch 30.09. | 7) Mittwoch 04.11. |
| 4) Mittwoch 07.10. | 8) Mittwoch 11.11. |

Kurszeiten: jeweils 19:00 bis ca. 21.00 Uhr

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 24. Oktober, bitte die Zeit zwischen 10:30 und 16:30 Uhr reservieren.

Corona-bedingt findet der Kurs online statt.

### **Kurskosten:**

Euro 390,00 inkl. MwSt, ggf. wird der Kurs auf individueller Basis von den Krankenkassen bezuschusst.

Ein Platz zu reduzierten Gebühren ist für Menschen reserviert, die gerne teilnehmen würden, sich aber den Kurs nicht leisten können.

### **Die Trainerin Dr. Monica Boos**

Studium und Promotion der Volkswirtschaft in Freiburg ◦ 6 Jahre Mitarbeiterin und Führungskraft bei der Schering / Bayer AG Berlin ◦ Seit 2009 selbständige Projektberaterin und Coach ◦ Zertifizierte Ausbildungen zum Business Coach (2 Jahre), zur Angewandten Organisationsentwicklung (1,5 Jahre) und zur MBSR-Lehrerin (1,5 Jahre) ◦ IntrovisionCoaching ◦ Existenz Analyse (1,5 Jahre) ◦ Mutter eines 12-jährigen Sohnes ◦

„Mein Zugang zu Achtsamkeit und Meditation hat meine persönliche Entwicklung sehr stark gefördert, daher habe ich die Themen Stressbewältigung, IntrovisionCoaching, Achtsamkeit im Alltag und achtsames Selbstmanagement als wertvolle Bestandteile in meine Arbeit mit meinen Kunden integriert.“