DR. MONICA BOOS
project consulting . coaching

„Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu erforschen, sondern darin, altes mit neuen Augen zu sehen!“ (Marcel Proust)

MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Stresssituationen mit **Überlastungsgefühlen** und **Angstgedanken** sind für die meisten von uns wie ungeliebte alte Bekannte: Sie tauchen immer wieder ungefragt und zur falschen Zeit auf und wir möchten sie schnellstmöglich wieder loswerden. Klimawandel, Krieg, und Inflation nennen sich aktuell nur die offensichtlichsten dieser Bekannten. Leistungs- und Veränderungsdruck, Beziehungskrisen und persönliche Traumata sind ein paar der subtileren Bekannten.

Wie viele von uns bereits erfahren haben, können allzu heftige, regelmäßige oder dauerhafte Besuche dieser Bekannten zu **Symptomen** von Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen bis hin zu Tinnitus und chronischer Erschöpfung führen. Dabei sind es unsere **individuellen Bewertungsmuster** zusammen mit unseren phantasievollen **Gedanken**, die **innere Konflikte** und belastendes Verhalten als **automatisierte Reaktion** auf diese ‚Bekanntenbesuche‘ hervorrufen.

Die Frage ist: Können wir besser mit diesen herausfordernden Momenten umgehen lernen? Die Antwort ist: ja. Im Proust’schen Sinn ist dies, die alten Bekannten mit neuen Augen wahrzunehmen und mit **Offenheit** und **Neugierde** deren Erscheinen zu **erforschen**.

Und genau dafür ist **MBSR** eine sehr effektive Methode. Das Programm wurde Ende der 70er Jahre von **Jon Kabat-Zinn** an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts entwickelt. Dank einer Vielzahl wissenschaftlicher Studien wird die Methode heute als eine der wirkungsvollsten zur Stress- und Überforderungsbewältigung und zum Aufbau von **Resilienz** angesehen.

Denn mit regelmäßigem Praktizieren der **Achtsamkeit** lernen wir, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu richten und das eigene Verhalten sowie automatisierte Gedanken-, Gefühls- und Handlungsmuster zu beobachten. Auf dieser Basis entsteht Raum, in dem sich (Handlungs-)Alternativen bewusst entwickeln lassen. Mit der Zeit bauen sich Symptome und Beschwerden ab und wir erfahren mehr **Gelassenheit** und **Entspannung**. So entsteht eine besondere Form der **Selbstführung**, die 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.

Die Kernelemente des MBSR

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

Der MBSR Kurs beinhaltet:

8 Kurseinheiten à 2 - 2,5 Stunden
Ein Vor- und ein Nachgespräch (ca. 45 Minuten)
Tag der Achtsamkeit
Detaillierte Kursunterlagen
Übungs-Audios

Die Termine:

Die neuen Daten werden in Kürze publiziert oder können telefonisch angefragt werden.

Der Kurs findet **online** statt. Die Teilnehmendenzahl ist auf 12 begrenzt.

Der Kursbeitrag:

Euro 480,00 zzgl. 19% MwSt, ggf. wird der Kurs auf individueller Basis von den Krankenkassen bezuschusst.
Es sind Plätze zu reduzierten Gebühren für Menschen reserviert, die gerne teilnehmen würden, aber nicht ausreichend finanzielle Mittel haben. Bitte sprechen Sie mich in diesem Fall direkt an.

Die Trainerin:

Als Organisationsberaterin & Coach lebe ich meine Begeisterung etwas zu bewegen und Menschen zu inspirieren, um mit ihnen ihr Entwicklungspotential zu entfalten. Dafür kann ich auf einen großen Erfahrungsschatz als Unternehmerin, Beraterin und Führungskraft zugreifen.

Über die letzten 12 Jahre durfte ich diesen Erfahrungsschatz mit Erkenntnissen aus mehrjährigen Weiterbildungen im Business Coaching, in der systemischen Organisationsentwicklung, der Existenzanalyse nach Viktor Frankl, der Mindfulness-Based-Stress Reduction sowie dem IntrovisionCoaching ergänzen.

Gleichzeitig bietet mir mein privater Alltag in Konstanz am Bodensee in den Rollen als Mutter eines Teenagers, Tochter, Schwester, (Paten-)Tante, Mentorin, Hundebesitzerin, Freundin, … vielfältige persönliche Entwicklungsfelder.

Der Zugang zu Achtsamkeit und Meditation hat in einer existentiellen Krise mein Leben verändert. Das Praktizieren der Achtsamkeit - gerne auch in und mit der Natur - ist für mich vielmehr eine Haltung als nur ein Tool geworden. Es ist ein Weg zu mehr Bewusstheit, Klarheit, Kraft und Kontakt mit mir und in der Begegnung mit anderen.