

Titel der Veranstaltung:

Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn. Einführung in die Grundlagen aus dem MBSR.

Veranstaltungstermine:

03.05. - 08.05.2026 (Harz)

27.09. - 02.10.2026 (Jadebusen)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Ilse Schabsky, MBSR-Lehrerin

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

In diesem Bildungsurlaub erlernen die Teilnehmenden die grundlegenden Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. Wichtige Elemente bestehen aus praktischen Achtsamkeitsübungen, um einen effektiven Umgang mit Stress zu erlernen. Gleichzeitig werden theoretische Inhalte zu den Auswirkungen von Stress betrachtet und anhand von Selbstreflektionen setzen sich die Teilnehmenden mit den eignen Stressauslösern und den individuellen Handlungsmöglichkeiten zur Prävention auseinander. Es werden verschiedene Achtsamkeitsübungen mit Anleitung in Form von Yoga, Meditation und achtsame Körper- und Sinnesübungen praktiziert. Anhand dieser Methoden stärken die Teilnehmenden ihre Selbststeuerungskompetenzen und erhöhen die Fähigkeit mit belasteten Situation im Berufs- als auch im Alltag achtsamer umzugehen. Ebenso wird die körperliche sowie psychische Wahrnehmung zur Stärkung der Selbstfürsorge geschult.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Auswertung, Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen können in die beruflichen Tätigkeiten eingebunden werden, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten und die berufliche Vitalität zu fördern.

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
Montag	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.
vormittags	Was ist Achtsamkeit? Einführung in die Achtsamkeit. Die Bedeutung der Achtsamkeit für den aufreibenden Berufsalltag.
mittags	Wie wir die Welt wahrnehmen – Stärkung der inneren Ruhe und der Wahrnehmungskompetenz.
nachmittags	Body-Scan. Vertiefung der Wahrnehmungskompetenz durch Achtsamkeitstraining.
abends	Entwicklung der Selbststeuerung durch die 8 inneren Haltungen.
Dienstag	
morgens	Stress und seine Auswirkungen auf den Menschen. Einsicht in die individuellen Stressmuster mit Gruppenaustausch.
vormittags	Der eigene Stress – Erkennen von eigenen Stressmustern in beruflichen Situationen.
mittags	Die Wirkung des Atems beim Stressabbau. Stressprävention durch Atemmeditation zur Stärkung der eigenen Selbststeuerungskompetenz.
nachmittags	Wahrnehmung des eigenen Körpers mit Erkennen und Akzeptieren der eigenen Grenzen durch Achtsamkeitstraining.
abends	Handlungskompetenzen fördern: Der eigene Umgang mit Gedanken und unangenehmen Erfahrungen achtsamer gestalten.
Mittwoch	
morgens	Stressmanagement im Beruf. Die Bedeutung von bewertenden Gedanken für die Entstehung von Stress. Die Wirkung von achtsamen Umgang mit Grenzen und Stress am Arbeitsplatz.
vormittags	Die eigene Haltung stärken: Reduzierung der inneren Spannung durch Yoga.
mittags	Achtsame Kommunikation: Der Umgang mit schwieriger Kommunikation. Die AIKIDO-Methode nach Jon Kabat-Zinn.
nachmittags	Qualitäten achtsamer Kommunikation verbessern durch die Kommunikationsmethoden nach Edel Maexx.

Donnerstag

morgens	Die Bedeutung des Schweigens als nonverbale Kommunikation. Vorteile des Nicht-Sprechens im stressigen Arbeitsalltag.
vormittags	Stärkung der Wahrnehmungskompetenz durch den Body Scan.
mittags	Mindful Self-Compassion. Die positive Wirkung Selbstmitgefühl gegen Burnout. Entwicklung von Praktiken mit schwierigen Situationen umzugehen.
nachmittags	Die 5 Hindernisse auf dem Weg zur Achtsamkeit. Stärkung der Handlungskompetenzen.

Freitag

morgens	Stärkung und Förderung der Achtsamkeit durch die Umsetzung von Achtsamkeitstechniken in den Arbeitsalltag.
mittags	Stresseinflüsse bewältigen: Achtsame Umgang mit Selbstvertrauen und Selbstsorge. Selbstreflexion mit anschließendem Body-Scan-Meditation.
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Transfer in den Alltag, Evaluation und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.
Stand: November 2023