



## Achtsamkeitstraining

Gelassenheit entwickeln  
und Stress gesund bewältigen

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### WEM HILFT DAS ACHTSAMKEITSTRAINING?

Das Achtsamkeitstraining (MBSR) hilft Ihnen, wenn Sie unter Stress leiden – ob beruflich oder privat – und einen neuen, gesünderen Umgang damit entwickeln möchten. Sie lernen, besser für sich zu sorgen, im Alltag innezuhalten und Stress in Ihrem Leben vorzubeugen.

### WIE HILFT ACHTSAMKEIT BEI DER STRESSBEWÄLTIGUNG?

Achtsamkeit unterstützt Sie dabei, indem Sie

- unbewusste Denk- und Handlungsweisen erkennen.
- Ihre Stressmuster verstehen und Warnsignale rechtzeitig wahrnehmen.
- Ihre persönlichen Ressourcen stärken und zielführend einsetzen.
- neue, flexiblere Bewältigungsstrategien entwickeln.
- Ihr Immunsystem stärken und Ihre Lebensqualität steigern.

### WAS BEWIRKT EINE ACHTSAME HALTUNG IM ALLTAG?

Stress ist ein natürlicher Teil unseres Lebens: Wir alle erfahren ständig Veränderungen, die uns herausfordern und denen wir begegnen müssen. Zudem sind wir Teil einer komplexer werdenden Gesellschaft, in der wir das Lebenstempo als zunehmend beschleunigt wahrnehmen. Neben diesen äußeren Stressfaktoren schaffen wir uns einen bedeutenden Anteil des empfundenen Stresses selbst. Wir grübeln über die Vergangenheit, sorgen uns um die Zukunft und lassen uns von häufig unbewussten, einschränkenden Bewertungen leiten. Welche Auswirkungen Stress auf Sie persönlich hat, hängt maßgeblich von Ihrer individuellen Haltung ab.

Achtsamkeit ist eine Haltung, zu der Sie in diesem Training finden können. Wenn Sie achtsam sind, schenken Sie dem gegenwärtigen Moment bewusst Ihre volle Aufmerksamkeit und nehmen alles, was ist, unvoreingenommen wahr. Diese Art der Aufmerksamkeit bringt Sie auf eine mitfühlende Weise in Kontakt mit sich selbst. Sie vertiefen die Wahrnehmung Ihrer Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen und erkennen Möglichkeiten der Veränderung und des persönlichen Wachstums.

### WAS IST MBSR?

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein achtwöchiges, standardisiertes Trainingsprogramm zur Stressbewältigung, das von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt wurde. Es verbindet fundierte Ansätze der Psychologie, aktuelle Erkenntnisse aus der Stressforschung und traditionelle Lehren der Meditation.

MBSR findet im Bildungs-, Gesundheits- und Sozialwesen sowie in Wirtschaftsunternehmen Anwendung. Die stressreduzierende und gesundheitsfördernde Wirkung ist durch zahlreiche internationale Studien belegt.

### DAS MBSR-ACHTSAMKEITSTRAINING

Ich lade Sie ein, in einem vertrauensvollen Rahmen Ihren Blick nach innen zu richten und achtsam wahrzunehmen, was sich dort zeigt.

Im Verlauf des achtwöchigen Trainings üben Sie sich darin, Ihre inneren Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben, eigene Grenzen zu wahren und so die Balance zwischen Körper und Geist herzustellen bzw. wiederzuerlangen. Sie schaffen sich neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten und trainieren die Fähigkeit, im Alltagsstress in Ihrer Mitte zu bleiben und auch belastenden Lebensphasen mit innerer Ruhe zu begegnen.

Auf der Basis meiner eigenen beständigen Achtsamkeitspraxis habe ich dieses abwechslungsreiche Training vorbereitet. Es erwartet Sie eine Mischung aus angeleiteten Achtsamkeitsübungen, Impulsvorträgen und Austausch zu aufeinander aufbauenden Schwerpunktthemen. Zudem lernen Sie Übungen für den Alltag kennen und vertiefen Ihre Achtsamkeit mithilfe von Audio-Anleitungen zuhause.

Diese neuen Erfahrungen werden in der Gruppe auf wertschätzende Weise reflektiert. So unterstützen wir uns gegenseitig dabei, Achtsamkeit weiter zu entfalten und im Alltag lebendig zu halten.

Das MBSR-Achtsamkeitstraining umfasst

- ein unverbindliches Vorgespräch.
- acht wöchentliche Treffen (2 ½ Stunden).
- einen Achtsamkeitstag (6 Stunden).
- bis zu zehn Teilnehmer:innen.
- ein Übungsbuch und acht Audio-Übungsanleitungen.

### DER RAUM



## MATHIAS GUGEL



- MBSR-Lehrer
- Generative Facilitator
- Gründer von Achtsame Teamkultur
- Trainer für Achtsamkeit in Unternehmen
- Diplom-Pädagoge (Erwachsenenbildung & Betriebspädagogik)

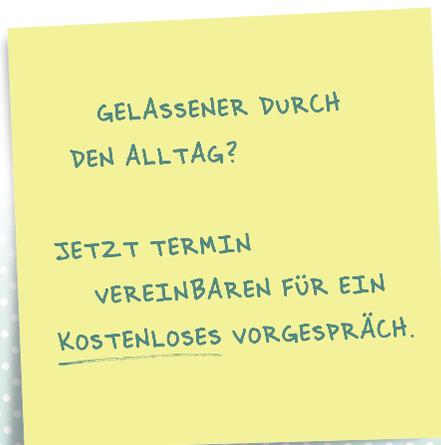
MITGLIED IM  
VERBAND DER  
ACHTSAMKEITSLEHRENDEN  
**MBSR-MBCT**

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!  
Für ein persönliches Gespräch nehme ich mir gerne Zeit für Sie.  
Sie erreichen mich auf folgenden Wegen:

[achtsamkeit@gugelmails.de](mailto:achtsamkeit@gugelmails.de)  
+49 (0)177 79 45 856



Weiterführende Informationen und die Termine zu aktuellen Kursen  
finden Sie auf meiner Homepage [www.achtsamkeit-gugel.de](http://www.achtsamkeit-gugel.de)  
sowie auf [www.achtsame-teamkultur.de](http://www.achtsame-teamkultur.de)



## DIE KOSTEN

Das MBSR-Achtsamkeitstraining ist von den gesetzlichen Krankenkassen als erfolgreiche Methode der gesundheitlichen Prävention geprüft und zertifiziert.



Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse möglich.

Die Gesamtkosten für das MBSR-Achtsamkeitstraining belaufen sich auf 390,- Euro.

Diese setzen sich folgendermaßen zusammen:

- Für das Training: 300,- Euro (26 Stunden)
- Für die Materialien: 90,- Euro (umfangreiches Übungsbuch und acht Audio-Übungsanleitungen)

Ratenzahlung sowie eine Ermäßigung für Arbeitssuchende ist nach Absprache möglich.

## DIE ADRESSE

Das MBSR-Achtsamkeitstraining findet statt in den Räumen von sportraum Berlin, Babelsberger Str. 40-41, 10715 Berlin



»Wir können  
die Wellen des Lebens  
nicht aufhalten,  
aber wir können lernen,  
auf ihnen zu reiten.«

Jon Kabat-Zinn