



BETTINA WERNER

Institut für Achtsamkeit
Dipl. Sozialpädagogin und Coach
Betriebliche Beraterin am KIT seit 2000
Lehrbeauftragte für MBSR am KIT

LEHRERIN
MBSR/MBCT
Institut für Achtsamkeit
und Stressbewältigung
Dr. Linda Lehrhaupt

COACH (DBVC)
Dietz Training und Partner

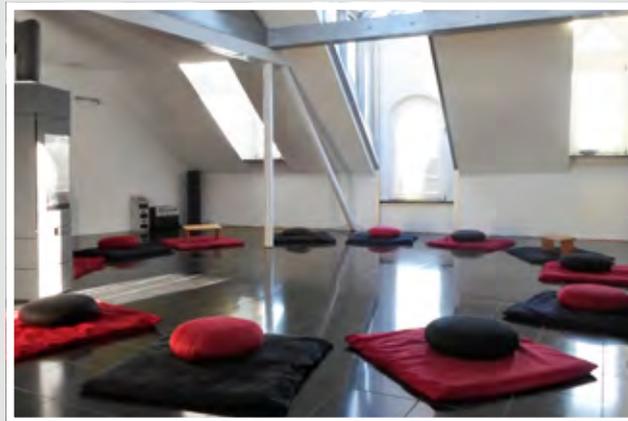
LEHRERIN
TAI JI QUAN
Institut für Bewegungslehre
Dr. Klaus Moegling

MEDITATION
Zazen seit 1996, Schülerin
von Willigis Jäger seit 2007

■ STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT
(MBSR) UND MBCT

■ ACHTSAMKEITSCOACHING
FÜR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

■ ACHTSAMKEITSBASIERTE EMOTIONALE
INTELLIGENZ FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



■ MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION
NACH DR. JON KABAT-ZINN

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

MIT BETTINA WERNER

VITALITÄT
ACHTSAMKEIT
WEISHEIT

Bettina Werner – von 1997 bis 2000 Mitarbeiterin der Psycho-
somatischen Klinik Bad Herrenalb, seit 2000 Betriebliche
Beraterin am KIT – coached in Unternehmen Achtsamkeits-
basierte Emotionale Intelligenz für Führungskräfte.

In der von ihr gegründeten *Durlacher Schule* finden Semi-
nare, Einzelcoaching und Weiterbildungen für Privatper-
sonen statt. Darüber hinaus bietet die *Durlacher Schule*
mit ihrem Konzept MBSR@WORK Vorträge, Seminare und
Einzelcoaching für Unternehmen, im Gesundheitswesen
und in Schulen an.



DURLACHER SCHULE

BETTINA WERNER

BIENLEINSTORSTRASSE 23, 76227 KARLSRUHE
TELEFON +49 (0)721 493238

INFO@DURLACHER-SCHULE.DE
WWW.DURLACHER-SCHULE.DE



DURLACHER SCHULE
WWW.DURLACHER-SCHULE.DE

■ STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

MBSR – „Mindfulness Based Stress Reduction“ – wurde in den USA von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt. Der große Erfolg hat dem Programm seither zu einem hohen Bekanntheitsgrad verholfen. Zahlreiche Menschen konnten damit ihre Lebensqualität entscheidend verbessern.

■ DIE KURS-ZIELE

Schwerpunkt des MBSR-Programms ist die Schulung der Achtsamkeit: eine offene, nicht wertende, annehmende Grundhaltung zu entwickeln.

Sie bekommen einen tieferen Zugang zu sich selbst, lernen Ihre inneren Reaktionen zu verstehen und sich selbst anzunehmen. Durch diese neugewonnene Bewußtheit und Selbstannahme können Sie Ihre üblichen Reiz-Reaktionsspiralen unterbrechen und angemessener, achtsamer reagieren. Neue Handlungsmöglichkeiten entstehen und Ihr Spielraum erweitert sich.

Ihr Umgang mit Stress auslösenden Faktoren wird sich dadurch spürbar verbessern.

Stress gehört zu unserem Leben. Richtig dosiert kann er beflügeln, ein Übermaß hingegen schadet der Gesundheit. Wer dauernd unter Druck steht verliert die Wahrnehmung seiner selbst, seines Körpers, und dessen was ihm gut tut. Die Folge sind gesundheitliche Beschwerden, die wiederum zu Stressfaktoren werden können. Diesen Kreislauf können Sie unterbrechen. Dieser Kurs wird Sie in die Lage versetzen, ganz persönliche Lösungen im Umgang mit dieser Thematik zu finden.

*„**Achtsamkeit** ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer **Weisheit und Vitalität** in Berührung zu bringen.“ – Jon Kabat-Zinn*

■ 8-WOCHEN-PROGRAMM (MBSR) – DIE KURS-THEMEN

- Umgang mit Stress auslösenden Faktoren
- Umgang mit Schmerzen und schwierigen Gefühlen
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Kreativere Problemlösungsstrategien
- Tieferes Verständnis für sich und andere
- Zu den eigenen Ressourcen finden
- Neue Sichtweisen entwickeln
- Selbstakzeptanz
- Mehr Lebensfreude
- Innere Bewußtheit

■ DAS KURS-PROGRAMM

Durch systematische Anleitung erlernen Sie intensive, alltagsbegleitende Übungen zur Schulung der Achtsamkeit. Dieses sind Meditationen und Körperwahrnehmungen im Liegen, Sitzen und Gehen, sowie die Praxis der Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Jeder Lernschritt ist sofort anwendbar und am Ende des Kurses steht dem Teilnehmenden eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung, die eine eigenständige Praxis der Stressbewältigung ermöglicht.

■ VORAUSSETZUNG

Eine Anmeldung ist erst nach einem kostenlosen Vorgespräch möglich. Dieses dient dazu, Ihre Beweggründe kennenzulernen und Ihnen erste Einblicke in MBSR zu vermitteln. Die Bereitschaft zum eigenständigen Üben zwischen den einzelnen Kurseinheiten ist Voraussetzung. Hierzu stehen den Teilnehmern CDs und Kursmaterial zur Verfügung.

■ DIE KURS-DAUER

- Acht Kurseinheiten zu 2,5 Stunden
- Ein Achtsamkeitstag in der zweiten Kurshälfte
- Ein persönliches Vorgespräch auf Grundlage systemischer Beratung und Coaching