

MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)

MBSR ist ein von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickeltes Programm zur Stressbewältigung und ein liebevoller Weg zu mehr Gesundheit und innerem Glück. Dabei geht es um einen achtsamen Zugang zum eigenen Leben und zum Leben unserer Mitmenschen.

Die Praxis der Achtsamkeit ist ein wertvolles Hilfsmittel, uns zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

MBSR ist ein klinisch geprüfter, gezielter Zugang und erfolgt hauptsächlich über die bewusste Atmung, leichte Körperübungen sowie über positive, lebensbejahende Werte im Leben.

Grundlegende Werte im MBSR:

Mitgefühl

Nicht urteilen

Geduld

Nichts erzwingen

Den Geist des Anfängers bewahren

Loslassen (Sein lassen)

Akzeptanz

Vertrauen

Psychotherapie bietet in Kombination mit MBSR und MSC eine hochwirksame Veränderung in der Beziehung zu sich selbst, einen guten Umgang mit posttraumatischen Belastungen, schwierigen Lebenssituationen, persönlichen Schwächen, Ängsten oder Panikattacken, Depressionen, Schlafstörungen und anderen emotionalen Problemstellungen.

Detaillierte Inhalte finden Sie hier:

<https://www.arbor-verlag.de/buch/stressbew%C3%A4ltigung-durch-die-praxis-der-achtsamkeit>

Ein Interview mit Jon Kabat-Zinn sehen Sie im Schweizer Fernsehen SFR „Sternstunde Philosophie“ im Internet unter: <https://www.youtube.com/watch?v=qwsd24xmSsc>