

Ort

Krankenhaus Maria Ebene

Zeit und Termine

Montags von 18:00 bis ca. 20:30 Uhr

Kursdauer

8 Wochen

Im Herbst, Winter und Frühsommer finden Kurse statt. Die genauen Termine werden rechtzeitig am Krankenhaus Maria Ebene bekanntgegeben.

Es handelt sich um aufeinander aufbauende Termine. Deshalb ist eine Teilnahme an allen 8 Abenden vorgesehen und ein Quereinstieg in den Kurs nicht möglich.

Kosten

Für das Vorgespräch und Nachbesprechung, die acht Kursabende, sowie die Kursunterlagen (Teilnehmerhandbuch und CDs bzw. MP3) zum selber üben, beträgt der Selbstkostenbeitrag 80,- Euro.

Die Teilnahme soll aber nicht am Geld scheitern. Bei entsprechender Begründung, kann auch etwas anderes vereinbart werden.

Anmeldung

bei Thomas Netzer-Krautsieder

RÜCKFALLVORBEUGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



Referent

Thomas Netzer-Krautsieder
Seelsorger

Krankenhaus Maria Ebene
Maria Ebene 17
6820 Frastanz
T 0676 83240 1219
E thomas.netzer-krautsieder@mariaebe.at

Ausbildung in MBSR
Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung
bei Dr. Linda Lehrhaupt am Institut für
Achtsamkeit und Stressbewältigung

RÜCKFALLVORBEUGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



MBRP

Mindfulness–Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors

Achtsamkeitsbasierte Rückfall-Vorbeugung bei süchtigem Verhalten und Substanzabhängigkeit

In der Achtsamkeits-Meditation üben wir, in einer bestimmten Weise aufmerksam da zu sein:

- bewusst,
- im gegenwärtigen Augenblick
- und ohne zu urteilen.

Auf diese Weise schärfen wir das Bewusstsein für „automatische Reaktionsketten“, die meist weite Teile unseres Lebens bestimmen. Wir lernen persönliche Muster klarer zu sehen, die oft mit der Gefahr von Suchtmittelkonsum verbunden sind.

Das Üben von Achtsamkeit lässt **das augenblickliche Geschehen klarer wahrnehmen**, ohne dabei etwas auszulassen oder etwas hinzuzufügen.

Dadurch wird auch unsere Sicht für **vorhandene Wahlmöglichkeiten** geschärft, die wir zu jedem Zeitpunkt und in jeder Situation haben. Durch Achtsamkeits-Meditation lernen wir, unangenehme Zustände

- **rechtzeitig wahrzunehmen**,
- **diese einfach da sein zu lassen**, ohne sie schnell wegschieben zu müssen oder selber flüchten zu müssen,
- **bewusst und frei gewählt** (anstatt süchtig und fixiert in alten Mustern) darauf **zu reagieren**.

Übungen

- Körperwahrnehmung im Liegen (Body- Scan-Meditation)
- Sitzmeditation (Achtsamkeit auf den Atem, aber auch auf auftauchende Gedanken und Gefühle)
- Gehmeditation und Achtsame Körperarbeit (Elemente aus dem Hatha-Yoga)
- „KLAAR – Atempause“ als hilfreiche kurze Übung für den Alltag und für Risikosituationen

Aufbau des Kurses

- Persönliches Vorgespräch zur Abklärung vor Beginn des Kurses.
- Achtwöchiger Intensivkurs mit 8 Kursabenden zu jeweils 2,5 Stunden.
- Teilnehmermappe (mit weiteren Informationen und Arbeitsblättern) und CDs bzw. MP3, damit die Übungen unter der Woche zu Hause fortgesetzt werden können.
- Bitte bedenken Sie, dass der Kurs aktive Mitarbeit erfordert und zeitlich sehr intensiv ist. Die Teilnehmer:innen sollten die Bereitschaft mitbringen auch zu Hause die halbstündigen Übungen machen zu wollen.
- Persönliche Nachbesprechung nach Kursende.

