

Praxis für Achtsamkeit & Gesundheit Oldenburg

MBSR,-MBCT-Training, Systemische Therapie & Coaching

Brigitte Konrad



MBCT- Mindfulness-Based Cognitive Therapy

Der achtsame Weg durch Depression und Angst

8-Wochen-Kurs (Online)

Nächste Termine: Donnerstags 20.02.2025 bis 10.03.2025

Zeit: 18:00 – 20:30 Uhr

MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die Menschen mit ein-oder mehrfach durchlebter Depression oder bei Angststörungen und Zwangsgedanken Möglichkeiten aufzeigt, das Risiko eines Rückfalls zu verhindern.

Das Training wurde von Wissenschaftlern im Bereich der Depressionsforschung (Teasdale, Williams und Segal) entwickelt und besteht aus einem 8-wöchigen Programm.

Es kombiniert ein intensives Training der Achtsamkeit (aus dem MBSR-Programm) mit bewährten Inhalten aus der kognitiven Verhaltenstherapie.

MBCT wird in den S3-Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften als Behandlungsmethode zur Rückfall- Prophylaxe bei Depressionen empfohlen.

Wissenschaftliche Studien machen deutlich, dass MBCT evidenzbasiert ist und Betroffene ihr Rückfallrisiko für eine erneute depressive Episode um bis zu 50% reduzieren können.

So wirkt MBCT

Die kontinuierliche Schulung der Achtsamkeit im MBCT-Training ermöglicht eine vertiefte Wahrnehmung und führt zu einer verbesserten Selbstregulation. Der Ausstieg aus, der für depressives Erleben typischen Selbstabwertung und endlosem Grübeln wird, erleichtert.

Die Übungen wirken angstreduzierend und ermöglichen einen Ausstieg aus dem „Autopiloten“. Es eröffnet sich ein Raum für neue Handlungs- und Lösungsstrategien.

Inhalte der MBCT-Kurse

Ein MBCT-Kurs besteht aus acht Sitzungen von je 2,5 Stunden und einem Übungstag. Der Kurs vermittelt Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und in Bewegung sowie Übungen für den Alltag. TeilnehmerInnen lernen, Frühwarnsysteme zu erkennen und Verhaltensimpulse

wahrzunehmen und können so dem Aufschaukeln einer Depressionsspirale oder einer Angstattacke entgegenwirken um selbstwirksam handeln zu können.

Das MBCT-Programm vermittelt Informationen zu Depression und Ängsten, sowie Übungen, die aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) abgeleitet sind. Sie zeigen den Übenden die Verbindung zwischen Denken und Fühlen und die daraus entstehenden Handlungen, die sich auf ihr depressives und angstgesteuertes Erleben auswirken.

Ist MBCT momentan das richtige für mich?

MBCT ist geeignet für Menschen, die....

- eine oder mehrere depressive Episoden erfahren haben
- unter einer Angst- und Zwangserkrankung leiden
- unter starken Grübeleien leiden
- dauerhaft unter einer leichten Depression leiden
- sich nach einem Erschöpfungszustand oder Burnout stabilisieren möchten

Kurskosten

- Frühbucherpreis bei Anmeldung bis zum 13.02.2025: 320,00 €
- Kursgebühr bei Anmeldung ab dem 14.02.2025: 350,00 €
Ratenzahlungen und Ermäßigungen sind bei allen Kursen auf Anfrage möglich.

In der Teilnahmegebühr sind enthalten:

- 8 Termine à 2,5 Std. plus Übungstag zur Vertiefung
- Vor- und Nachgespräch, telefonisch oder per Zoom (ca. 30-45 Minuten)
- ausführliches Teilnehmer-Handbuch
- Audio-Dateien als Downloads mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen

Zugang zum Online-MBCT-Kurs:

Mit der Buchungsbestätigung erhalten die Teilnehmer*innen einen Link, um sich über ZOOM zum Online-Kurs einzuloggen.

Aus welchem Grund auch immer Sie Interesse an der Teilnahme an einem MBCT-Kurs haben, ich freue mich, in einem gemeinsamen Vorgespräch mit Ihnen zu klären, ob MBCT der richtige Weg für Ihr Anliegen sein kann.

Nehmen Sie gerne Kontakt zu mir auf:

Brigitte Konrad

Mobil: 0174-6114889

info@mbsr-konrad.de