

MBCT

Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen.



▶ 8 Wochenkurs August 2019

Alle Menschen kennen helle und dunkle Zeiten. Manche müssen jedoch erleben, dass sie in eine tiefe Dunkelheit abgleiten, aus der sie allein nicht wieder herausfinden. Tiefe Depressionen sind gekoppelt mit einem überwältigenden Gefühl der Hilflosigkeit, Antriebslosigkeit oder Getriebenheit und dem Verlust des Kontaktes zu den eigenen Gefühlen. Ein Empfinden von Leere und Sinnlosigkeit ist die Folge. Eine regelrechte Lähmung tritt ein.

Ein wesentlicher Motor für das Abrutschen in die Dunkelheit ist ein nach unten kreisendes Grübeln, das wiederum negative Gefühle und Hoffungslosigkeit erzeugt, die wiederum die Grübelkette speisen, die wiederum negative Gefühle verursacht. ... Ein Teufelskreislauf.

Dieses Grübeln wird häufig nicht richtig wahrgenommen. Unsere Gedanken sind uns so vertraut - auch die negativen - dass wir nicht bemerken, wie sie zunehmen und nach und nach unseren ganzen Geist beherrschen.

Hier setzt MBCT an. In einem 8 Wochenkurs lernen wir achtsam und freundlich unsere Gedanken und Gefühle zu beobachten. Wir üben wahrzunehmen, was in unserem Geist los ist. Die Grundidee ist: Wenn ich früher mitbekomme, dass ich zu grübeln beginne, kann ich mich neu ausrichten, Gegenmaßnahmen ergreifen und ein Abrutschen in die Depression verhindern, bevor der Sog zu groß wird.

Im Kurs lernen wir verschiedene Meditationstechniken, die dieses sich 'freundlich und wach betrachten' unterstützen. Wir versuchen zu verstehen wie Depression funktioniert und erarbeiten uns wichtige Übungen und alternative Handlungsmöglichkeiten.

Wir üben gemeinsam während der 2,5 stündigen Treffen und unter der Woche allein zu Hause. Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen aus, über unser Scheitern und unsere Erfolge. Gegen Ende des 8 Wochen Kurses verbringen wir einen gemeinsamen Tag und vertiefen noch einmal alle Übungen.

Termine 2019: Montag, den 12.8. / 19.8. / 26.8. / 2.9. / 9.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9.
jeweils von 18.30 – 21.00 Uhr (der erste Termin kann etwas länger dauern)

Achtsamkeitstag: Achtsamkeitstag: Samstag 21.9.2019 von 10 – 17 Uhr.

Ort: Wohnprojekt Allmende (Gesundheitszentrum) • Bornkampsweg 36 • 22926 Ahrensburg

Kosten: 450,00 Euro inklusive aller Materialien. Telefonisches Vorgespräch, Nachtreffen

Susanne Hempelmann
Dipl.Päd. & HP Psych
Traumatherapie & MBSR / MBCT

Praxis für heilkundliche Psychotherapie
Bornkampsweg 31j
22926 Ahrensburg / Wulfsdorf
04102 22 64 189
mail@susanne-hempelmann.de


Praxis
S. Hempelmann