

## Voraussetzung

Bereitschaft zum täglichen Üben von 30 bis 45 Minuten während der acht Kurswochen, denn die regelmäßige Praxis ist ein wesentliches Element der Schulung der Achtsamkeit und dadurch die beste Prävention gegen depressive Rückfälle und/oder ein Ausbreiten von Angstzuständen

## Leitung

Dr. med. Klaus Kuhn

Susanne Bregulla-Kuhn

Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse

Schwerpunkte: tiefenpsychologisch fundierte, Psychoanalyse, Paar- und Familientherapie, MBSR/MBCT-Kursleiter, ausgebildet am Institut für Achtsamkeit, Deutschland.

Beide langjährige Erfahrung in Meditation.

Tätig in eigener Praxis in Freiburg im Breisgau



Marie-Curie-Strasse 3, 79100 Freiburg  
Tel. 0761- 47995881, Fax 0761- 47995882  
E-Mail: kuhn@mariecurie3.de



Homepage: [www.psychotherapie-kuhn.de](http://www.psychotherapie-kuhn.de)

## Zitat

„In unserem Alltag verlieren wir uns oft in unseren Sorgen, in unserem Denken, wir haben so viele Projekte, um die wir uns kümmern müssen deswegen ist es für uns wichtig, dass wir lernen zu sitzen. Zu sitzen bedeutet, uns selbst wieder zusammen zu bringen, ganz präsent zu sein, ganz lebendig im Hier und Jetzt.“

(Thich Nhat Hanh)

Der Kurs kann eine sinnvolle Ergänzung, jedoch kein Ersatz zu medizinischer oder psychotherapeutischer Behandlung sein.

## Kursumfang

Vorgespräch, 8 Abende à ca. Zwei Stunden. und ein Samstag à fünfeinhalb Stunden

## Termine

donnerstags je 19:00 bis ca. 21:15 Uhr:  
am 02., 9., 16. Februar,  
09., 16., 23., 30. März, 06. April 2014.  
Samstag, den 11. März 2014  
von 9:30 bis ca. 15:00 Uhr

## Ein unverbindliches Vorgespräch

ist unter 0761-47995881  
Oder 0761-40140916 zu vereinbaren

## Kosten

380.- €

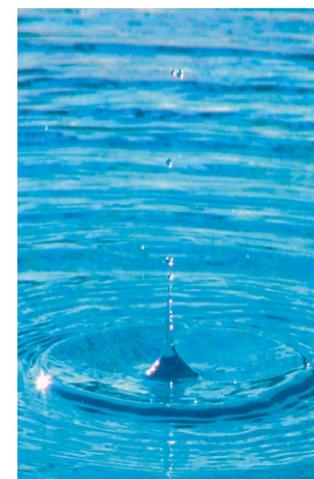
## Kursort

Kapellenweg 6,  
79100 Freiburg



# Achtsamkeit und kognitive Therapie bei Depression und Ängsten

## eine Rückfallprävention



Mindfulness  
Based  
Cognitive  
MBCTherapy

**2. Februar bis 6. April 2017**

## **MBCT** beinhaltet

### Praxis der Achtsamkeit

- basiert auf dem bewussten Lenken der eigenen Wahrnehmung
- übt den Bezug zum Hier und Jetzt als Gegenpol zu depressiven und angst-erzeugenden Gedankenmustern
- hilft Gefühle und den Gedankenfluss bewusster wahrzunehmen und dadurch zu verhindern automatisch in negativen und katastrophisierenden Gedankenspiralen zu verharren
- ist in der Grundhaltung akzeptierend, wertfrei, freundlich und wohlwollend sich selbst und dem Leben gegenüber
- ermöglicht eine verfeinerte und vertiefte Wahrnehmung im Innen und Außen und bietet ein Regulativ für Täuschung und Selbsttäuschung
- lässt Bedeutung der ungünstigen automatischen inneren Muster des Denkens, Fühlens, Handelns, des "Autopiloten", durch das Erleben deutlich werden
- dann erst können diese Muster oder Teufelskreise willentlich losgelassen werden

### Kognitive Therapie

- Verstehen was Depression bzw. eine Angststörung ist und wie sie entsteht
- Bedeutung von Denken und Fühlen in der Depression und in Angstzuständen
- Bedeutung von Grundüberzeugungen für die Aufrechterhaltung von Depression und/oder dem Kreislauf der Angst
- Umgang mit Stimmungsschwankungen und deren Regulation
- Übung von Methoden der Selbststeuerung
- drohenden Rückfall erkennen lernen
- Maßnahmen zur Rückfallprävention

## **MBCT** richtet sich an Menschen

- die in ihrer Vergangenheit eine oder mehrere Episoden von Depression erlitten haben oder/und an Ängsten oder einer Angststörung leiden
- die in Ergänzung zu einer psychiatrisch/psychotherapeutischen Behandlung nach Möglichkeiten der Selbsthilfe suchen
- die sich wünschen weitere Phasen von Depression oder Ängsten mit eigenen Mitteln zu verhindern oder zu mildern und verkürzen zu können
- die einen liebevolleren, freundlicheren und akzeptierenderen Umgang mit sich selbst und dem Leben entwickeln möchten

## **Forschung**

Etwa die Hälfte der Menschen, die eine Depression erlitten haben wird laut Forschung erneut eine Depression erleiden. Je öfter eine solche Episode auftritt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls (erst 50%, dann 70 bis 90%). Von den klinisch arbeitenden Wissenschaftlern Segal, Williams und Teasdale wurde aus dem Konzept der Achtsamkeit basierend auf der Methode des **MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction) und kognitiver Verhaltenstherapie **MBCT** entwickelt. Ziel von diesem Programm ist Menschen, die bereits Depressionen erlitten haben, vor erneuten Rückfällen zu schützen oder Rückfälle weniger schwer verlaufen zu lassen. Inzwischen wird die Methode auch zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt, da Angst und Depression heute als Antworten auf chronischen, z.T. auch in der Kindheit schon prägenden, Stress verstanden werden können, und in bis zu 70% gleichzeitig bestehen und sich gegenseitig verstärken können.

Wissenschaftliche Forschung zeigt, dass **MBCT** dazu beitragen kann die Rückfallwahrscheinlichkeit der Depression zu verringern und einen Behandlungserfolg nach Akutbehandlung aufrecht zu erhalten

## **Kursinhalte**

- Vorgespräch mit Kursleiter
- geleitete Achtsamkeitsmeditation
- Körperwahrnehmungsübung („BodyScan“)
- achtsame Körperübungen (aus dem Yoga)
- verschiedenste Wahrnehmungsübungen
- Erfahrungsaustausch je nach den Übungen
- Themen: "Autopilot", Bewertungen, Muster, Akzeptanz, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge, konkrete Umsetzung im Alltag, tägliches Üben u.v.m.
- Module zum Verstehen und Umgehen mit depressiven Dynamiken
- Module zum Verstehen wie Angst entsteht und dem Umgehen mit der Angst
- Kursmappe, zwei Cds

## **Literatur**

- Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung, Kabat-Zinn, Jon
- Der achtsame Weg durch die Depression, Seagal, Williams, Teasdale, Kabat-Zinn
- Ängste verstehen und überwinden, Wolf, D.
- Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression, Seagal, Williams, Teasdale
- Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, Kabat-Zinn, Jon
- Das Wunder der Achtsamkeit, Thich Nhat Hanh
- Michalak, J., Heidenreich, T.: Neue Wege der Rückfallprophylaxe bei Depression Psychotherapeut, 50, 415-422
- Grossman, P. et al.: Mindfulness-based stress reduction and health benefits - A meta-analysis. J. of Psychosomatic Research 57 (2004)
- [www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org)
- [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)