



**Petra Geipel**  
Systemische Beraterin und Coach



**Kontakt**

Petra Geipel  
Dieselstraße 10/1  
D-72074 Tübingen  
Telefon 07071 796592  
info@petra-geipel.de  
www.petra-geipel.de



Ausbildung MBSR: Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS), Bedburg



**Geipel**



Coaching + Beratung

# Mehr Lebensqualität mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

- ✓ Gelassenheit stärken
- ✓ Lebensqualität verbessern
- ✓ Lebensfreude erhöhen
- ✓ Stress wirksam begegnen



# Mehr Lebensqualität mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR



## MBSR – Das Konzept zum Abbau von Stress durch Achtsamkeit

MBSR steht für Mindfulness Based Stress Reduction – „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“. Das Konzept MBSR wurde vor ca. 30 Jahren von Jon Kabat-Zinn, Gründer der Stress Reduction Clinic in Massachusetts sowie Direktor des Instituts für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitsvorsorge und Gesellschaft, entwickelt. Viele Studien haben die positive Wirksamkeit von MBSR im verbesserten Umgang mit Stress nachgewiesen. In Deutschland verbreitet sich dieses Konzept zunehmend. Der achtsame Umgang mit sich und Anderen unterstützt die bewusste Wahrnehmung von Stressauslösern und Stressreaktionen und hilft, in Stresssituationen gelassener zu reagieren. Dieser gelassene Umgang mit Stress ist trainierbar.

Durch den veränderten, konstruktiven Umgang mit schwierigen Alltagssituationen und Stress hat MBSR sowohl gesund-erhaltende als auch heilende Wirkung und sorgt für mehr Ausgeglichenheit im Alltag. Es ist ein ganzheitliches Konzept, dass sich sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag positiv auswirkt.

## Inhalte von MBSR-Seminaren

- Entstehung und Auswirkungen von Stress
- Gespräche zum achtsamen Umgang mit Stress
- Angeleitete Übungen zur Körperwahrnehmung
- Erlernen von Entspannungsübungen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag

## An wen richtet sich MBSR?

- Menschen mit Interesse an Strategien zum gelassenen Umgang mit Stress
- Menschen, die Stress und Burnout vorbeugen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten
- Menschen in beruflichen und/oder persönlichen Belastungssituationen
- Menschen mit Stress-Symptomen, wie Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, psychosomatischen Beschwerden

## Was Sie mit MBSR erreichen können

- Mehr Gelassenheit in akuten Stress-Situationen
- Erlernen langfristiger und kurzfristiger Strategien zum Umgang mit Stress
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Erhöhung der Lebensqualität
- Verbessern der Fähigkeit sich zu entspannen
- Höhere Selbstakzeptanz

## Was MBSR nicht ist

- MBSR ist kein Entspannungsprogramm
- MBSR ersetzt nicht eventuell notwendige ärztliche Behandlung

