

„Es ist erstaunlich, wie befreiend es sich anfühlt, wenn man erkennen kann, dass die eigenen Gedanken einfach nur Gedanken sind und nicht etwa „man selbst“ oder „die Realität“. Der einfache Akt, Ihre Gedanken als Gedanken zu erkennen, kann Sie von der verzerrten Realität befreien, die häufig durch diese Gedanken entstanden ist und für klarere Einsichten und ein stärkeres Gefühl sorgen, dass man sein Leben bewältigen kann.“

*Jon Kabat-Zinn*

## Kursleitung

### Nina Rose

Dipl.-Psychologin  
Psychologische  
Psychotherapeutin



- verheiratet, 2 Kinder
- tätig in eigener psychotherapeutischer Praxis in Oldenburg
- Ausbildung in Verhaltenstherapie und achtsamkeitsbasierten (MBSR, MBCT) sowie körperorientierten Therapieverfahren (i.e. Focusing, Pessotherapie)
- Praxis der Achtsamkeitsmeditation seit mehr als 15 Jahren.

### Literatur & Links

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2009). *Der achtsame Weg durch die Depression*. ArborVerlag.

Segal, Z., Williams, M. & Teasdale J. (2007). *Die achtsamkeitsbasierte Therapie der Depression: Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention*. Dgvt-Verlag.

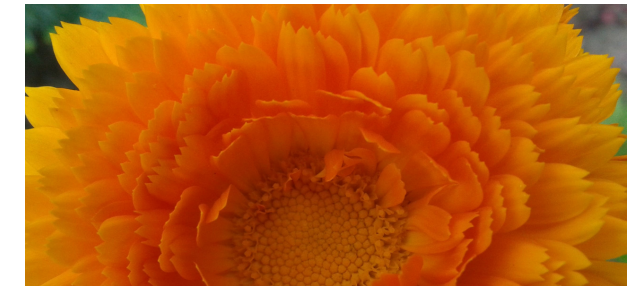
<http://www.mbsr-verband.de>

<http://www.arbor-verlag.de/>

*Das Leben ist das, was geschieht,  
während wir damit beschäftigt sind,  
andere Pläne zu machen.*

*John Lennon*

## Depressionen, Ängsten und Stimmungstiefs mit **Achtsamkeit** begegnen



### MBCT

*Mindfulness-Based Cognitive Therapy  
Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie*

## Ein 8-Wochen Kurs zur Rückfallprävention

## Anmeldung & Information

Dipl.-Psych. Nina Rose

Praxis für Psychotherapie  
Verhaltenstherapie & Achtsamkeit  
Vahlenhorst 11  
26127 Oldenburg

Telefon: 0441. 18113833

Email: [info@nina-rose.de](mailto:info@nina-rose.de)

Homepage: [www.nina-rose.de](http://www.nina-rose.de)

**Dipl.-Psych. Nina Rose**

Praxis für Verhaltenstherapie & Achtsamkeit

**MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)** oder auch die **Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie** wurde von den Professoren Z. Segal, M. Williams & J. Teasdale entwickelt, um die Wahrscheinlichkeit, einen Rückfall und damit eine erneute depressive Episode zu erleiden, deutlich zu verringern.

Ein wesentlicher Wirkfaktor von MBCT besteht in der umfassenden Praxis der Achtsamkeit, d.h. einer absichtsvollen, nicht-wertenden Aufmerksamkeitslenkung auf den gegenwärtigen Augenblick.

Nachdem die depressive Episode abgeklungen ist, bleibt häufig die Tendenz bestehen, auf kleine Stimmungsveränderungen mit weit reichenden negativen Gedanken zu reagieren. Außerdem wird durch diese Neigung zum Grübeln die schlechte Stimmung noch verstärkt.

Ein achtsamer Umgang mit depressionsfördernden Gedanken kann die Entstehung von Grübelschleifen und Depressionsspiralen verhindern.

MBCT wird mittlerweile auch zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt.

Laut aktueller Forschungsergebnisse kann MBCT die Rückfallwahrscheinlichkeit um bis zu 50 % reduzieren.

### *Sie lernen*

- *bewusst zu entscheiden, wie Sie auf ihre Gedanken und Gefühle reagieren möchten anstatt automatisch zu „agieren“,*
- *sich nicht mit schwierigen, selbst abwertenden Gedanken zu identifizieren und dadurch zu verhindern, in depressive Stimmungen abzurutschen,*
- *nicht ständig gegen unangenehme Gefühle ankämpfen zu müssen, sondern eine akzeptierende Haltung sich selbst und den eigenen Erfahrungen gegenüber einzunehmen,*
- *einen freundlichen und mitfühlenden Umgang mit sich selbst.*

**Die Bereitschaft zur regelmäßigen Durchführung der Übungen (ca. 30 Minuten täglich) zu Hause ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Kursteilnahme.**

**Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine Psychotherapie, kann diese aber u.U. sinnvoll ergänzen.**

### *Das MBCT-Programm*

umfasst 8 Kursabende (2 1/4 Std.) und einen Übungstag (6 Std.) mit:

- Anleitungen zur Achtsamkeitsmeditation, Körperwahrnehmungsübungen und achtsamen Yoga
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Themen wie Akzeptanz, individuelle Warnsignale, Achtsamkeit im Alltag, Selbstfürsorge
- Module zum Verständnis und Umgang mit Depressionen und Ängsten
- Erfahrungsaustausch zu den Übungen zu Hause
- 2 Übungs-CD's und eine Kursmappe mit ausführlichen Handouts

**Vor Kursbeginn und nach Kursende wird ein individuelles Einzelgespräch geführt.**

### *MBCT richtet sich an Menschen*

- die einen aktiven und heilsamen Umgang mit Stimmungstiefs erlernen möchten
- die nach Selbsthilfemöglichkeiten suchen, um (weiteren) Phasen von Depressionen und Ängsten auf hilfreiche Weise zu begegnen und u.U. zu verhindern
- die mehr Achtsamkeit und Lebensqualität in ihren Alltag bringen möchten.