

Kursleitung

Olaf Altner, Dipl.-Psych., psychologischer Psychotherapeut seit 2003, Weiterbildungen in kognitiver Verhaltenstherapie, klinischer Hypnose und energetischer Psychotherapie, MBSR/MBCT-Lehrer seit 2011/12 (nach den Qualitätskriterien des MBSR-MBCT Verbands), eigene Achtsamkeits-Meditation seit 2004

Teilnehmerzahl

begrenzt auf 8 pro Kurs

Termine und Kosten

8 Abende, donnerstags 17.30 – 20.30 Uhr

- 1.) 04.10.18
 - 2.) 11.10.18
 - 3.) 25.10.18(!)
 - 4.) 08.11.18(!)
 - 5.) 15.11.18
 - 6.) 22.11.18
- Tag der Achtsamkeit 25.11.18
10.00 – 16.30 Uhr
- 7.) 29.11.18
 - 8.) 06.12.18

Als Selbstzahler zahlen Sie 335,- € inkl. Vorgespräch, Script und Übungs-CDs, oder im Rahmen einer laufenden und zu verlängernden oder neu zu beginnenden kognitiven Verhaltenstherapie, die von Ihrer Krankenkasse getragen wird. Bitte fragen Sie den Kursleiter nach den dabei zu berücksichtigenden Details.

Als Selbstzahler können Sie vor Kursantritt Ihre Krankenkasse informieren und nach

erfolgreicher Teilnahme Möglichkeiten der Bezuschussung/Kostenübernahme beantragen.

Bei Interesse an einer Teilnahme empfehle ich Ihnen, rechtzeitig telefonisch oder per Email ein Vorgespräch mit mir zu vereinbaren, da nur eine begrenzte Zahl von Plätzen zur Verfügung steht.

Kontakt und Kursort

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS
HOLZHOFGASSE



Tel.:

0351 / 899 60 502

Fax:

0351 / 895 11 93

Internet:

altner@holzhofgasse.de
www.holzhofgasse.de

Postanschrift und Veranstaltungsort:

Holzhofgasse 9
01099 Dresden

Erreichbarkeit:

Straßenbahn 11 (Pulsnitzer Str.)
Straßenbahn 6, 13 (Bautzner/Rothenburger Str.)
Straßenbahn 3, 7, 8 (Albertplatz)

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS
HOLZHOFGASSE

MBCT-Kurs nach Prof. Segal, Williams und Teasdale



achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression

**Oktober - Dezember
2018**

Was ist MBCT?

MBCT ist ein erfahrungs- und ressourcenorientiertes Gruppenkonzept zur **Rückfallverhinderung bei Depressionen** durch Elemente der Achtsamkeit und kognitiven Verhaltenstherapie. Es umfasst

- ein ca. 50minütiges Vorgespräch
- 8 wöchentliche Abende zu je 2,5-3h
- einen Achtsamkeitstag zu ca. 6,5 h
- Bereitschaft tägl. ca. 45 min Achtsamkeit zu üben.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist ein Zustand der offenen, akzeptierenden Geistes-Gegenwart. Man ist weder mit Vergangenen noch mit Zukünftigem verstrickt. Der aktuelle Moment wird bewusst und ganzheitlich mit allen Sinnen wahrgenommen, ohne ihn festhalten oder wegschieben zu wollen.

Wer kann teilnehmen?

Die Teilnehmer sind Menschen, die in ihrem Leben bereits eine oder mehrere Depressionen erlebt haben, diese mit oder ohne Psychotherapie weitgehend bewältigen konnten und jetzt mit Hilfe von Achtsamkeit lernen möchten, weitere depressive Rückfälle zu verhindern oder abzumildern. Leider zeigt die Forschung,

dass Menschen nach mehreren erlebten Depressionen ein deutlich erhöhtes Rückfallrisiko haben und dies bisher auch nicht ausreichend durch wirksame Akuttherapien gesenkt werden konnte. Ob die Methode speziell für Sie und zu diesem Zeitpunkt geeignet ist, wird mit Ihnen anhand von Fragebögen und in einem individuellen Vorgespräch mit dem Kursleiter geklärt. Bitte vereinbaren Sie dafür rechtzeitig einen Termin.

Was sind MBCT-Inhalte?

Der Schwerpunkt des Kurses liegt einerseits auf den angeleiteten Achtsamkeits-Übungen und dem Einsatz von Achtsamkeit im Alltag. Das achtsame Wahrnehmen von Sinneseindrücken, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen in Stille und Bewegung wird intensiv geübt. Andererseits werden wesentliche Informationen zu wiederkehrenden Depressionen vermittelt und bewährte Techniken und Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie kommen zur Anwendung. Mittels dieser Elemente erlernen es die Kursteilnehmer, ihre depressiven Frühwarnsymptome rechtzeitig zu erkennen und aus den Grübel-Kreisläufen auszusteigen, so dass

erneute Rückfälle verhindert werden können.

Was ist mitzubringen?

Zu allen Kursveranstaltungen bitte Schreibzeug, bequeme, wärmende Kleidung, ausreichend Getränke, zwei Decken und wenn vorhanden Yoga-, oder Isomatten und Meditationskissen, oder -bänkchen mitbringen.

Was sagt die Wissenschaft?

Das Konzept der MBCT wurde von Segal, Williams und Teasdale entwickelt und erstmals 2002 veröffentlicht. In mehreren Studien konnte seine hohe Wirksamkeit gezeigt werden, wobei das Depressions-Rückfallrisiko der Teilnehmer nach MBCT um bis zu 50% gesunken war. Es gehört heute in Deutschland zu den wissenschaftlich überprüften und in den gängigen Behandlungsleitlinien empfohlenen Verfahren zur Rückfallverhinderung bei wiederkehrenden Depressionen.

*Aktuelle Studien unter:
www.achtsamleben.at/forschung*