

## Organisatorisches

### Kurstermine

10. Oktober bis 5. Dezember 2011  
Montags jeweils 19 – 21.30 Uhr  
10.10., 17.10., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.  
Achtsamkeitstag: 26. November 10 – 16 Uhr

### Kursort

Praxis Dr. Cornelia Kneser  
Tumringer Straße 199, D-79540 Lörrach

### Anmeldung

Dr. Cornelia Kneser  
Psychologische Psychotherapeutin  
Tumringer Straße 199, D-79540 Lörrach  
Telefon ++49 7621-167 55 22  
Fax ++49 7621-167 55 21  
email: [praxis@cornelia-kneser.de](mailto:praxis@cornelia-kneser.de)

oder

Anette Maaßen-Boulton  
Heilpraktikerin  
Spitalstraße 10, D-79539 Lörrach  
Telefon ++49 171-744 91 12  
email: [praxis@anette-maassen.de](mailto:praxis@anette-maassen.de)

Ein persönliches Vorgespräch  
ist Voraussetzung für die Teilnahme.

### Kosten: 360 Euro

Der Preis beinhaltet 32 Unterrichtsstunden,  
das Kursmaterial und vier Übungs CDs.

## Kursleitung

### Dr. Cornelia Kneser

Psychologische Psychotherapeutin,  
Diplom-Psychologin



Ausbildung in kognitiver Verhaltenstherapie  
am Freiburger Ausbildungsinstitut für  
Verhaltenstherapie (FAVT).  
Niedergelassen in eigener Praxis seit 2008.  
MBCT Training bei Mark Williams 2010.  
Nähere Informationen:  
[www.cornelia-kneser.de](http://www.cornelia-kneser.de)

### Anette Maaßen-Boulton

Diplom-Sozialwissenschaftlerin  
und Heilpraktikerin



Seit 1996 in eigener Praxis tätig.  
Schwerpunkte: Traditionelle chinesische Medizin  
und personenzentrierte Beratung  
2010 MBCT Training bei Mark Williams.  
Fortbildungen in therapeutischer  
Meditation und in Burnoutprophylaxe.  
Nähere Informationen:  
[www.anette-maassen.de](http://www.anette-maassen.de)

# Mit Achtsamkeit der Depression begegnen

## Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT)

Ein Kurs zur Rückfallprävention  
bei Depression

10. Oktober bis 5. Dezember 2011

Gestaltung: [www.buero-magenta.de](http://www.buero-magenta.de)

## Was ist achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT)?

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Augenblick und das gegenwärtige Erleben zu lenken. Diese »Präsenz« ist ein wichtiger Weg aus automatisch ablaufenden negativen Gedanken, Gefühlen und Bewertungen. Die achtsame Grundhaltung ist wertfrei, freundlich und annehmend – sich selbst und der gegenwärtigen Erfahrung gegenüber.

Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie oder MBCT (Abk. von englisch: Mindfulness-based Cognitive Therapy,) ist **ein Trainingsprogramm zur Vorbeugung von depressiven Rückfällen** bei Menschen, die bereits mehrere depressive Episoden erlitten haben. Das achtwöchige Kursprogramm umfasst die Einübung von Achtsamkeit und Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie speziell für die Situation depressiver Menschen.

### Wie wirkt MBCT?

Die TeilnehmerInnen lernen im Kurs, ihre eigenen depressionsfördernden Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und sie ohne Bewertung oder Ablehnung zu beobachten. Ihr Umgang mit sich kann bewusster und vor allem liebevoller werden.

Die Übungen verbessern das Verständnis für das Zustandekommen von depressiven Zuständen. Sie helfen, einen konstruktiven Umgang mit schwierigen Gefühlen zu finden und Warnzeichen für einen drohenden Rückfall frühzeitig zu erkennen. All dies verbessert die Fähigkeit, auch unter herausfordernden Lebensumständen frei von Depression zu bleiben.

Das MBCT-Training wurde von den Professoren Segal, Teasdale und Williams entwickelt, da Forschungen zeigen, dass auch nach dem Abklingen einer akuten

depressiven Episode das Rückfallrisiko bei 50 Prozent liegt. Bei Personen, die bereits mehrere depressive Episoden durchlebt haben, erhöht es sich auf bis zu 80 Prozent.

Studien belegen, dass ein MBCT-Training dieses Rückfallrisiko deutlich verringern kann.

Nähere Informationen hierzu finden sich unter: [www.mindfulexperience.org](http://www.mindfulexperience.org)

MBCT basiert auf einem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR). Langzeitstudien zeigen, dass MBSR zu mehr Selbstakzeptanz beitragen kann, das Schmerzerleben positiv verändert und dabei hilft, Stress abzubauen und Beziehungen positiver zu gestalten.

### Für wen ist MBCT geeignet?

MBCT ist für Menschen, die schon drei oder mehr depressive Episoden erlitten haben, gegenwärtig aber nicht akut depressiv sind.

Zentral ist die Motivation, mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Wer sich zu einem MBCT-Kurs anmeldet, geht eine Selbstverpflichtung ein: In den acht Wochen sind täglich 45 Minuten selbständig zu Hause zu üben.

Auch nach Ende des Kurses ist ein regelmäßiges Üben des Gelernten wichtig, um ungünstige Gewohnheiten dauerhaft zu verändern.

Menschen, die an schweren Angststörungen, Süchten, Psychosen oder schweren Persönlichkeitsstörungen leiden, brauchen eine darauf spezialisierte Form von MBCT. Für Menschen, die akut suizidal sind, ist der Kurs nicht geeignet.

## Wie ist der Kurs aufgebaut?

Der MBCT-Kurs besteht aus acht Abenden von jeweils 2,5 Stunden dem »Achtsamkeitstag« und einem Vor- und Nachgespräch. Die tägliche Übung zu Hause ist ein weiterer, unentbehrlicher Bestandteil des Kurses.

Als Übungsmaterial erhalten die TeilnehmerInnen CDs und schriftliche Unterlagen. Die Gruppe besteht aus etwa acht bis zwölf Personen.

Jede Sitzung beinhaltet einen Theorieteil. Praktische Übungen und der Austausch von persönlichen Erfahrungen bilden jedoch den Schwerpunkt.

Die Übungen dienen der systematischen Entwicklung von Konzentration und Achtsamkeit. Die TeilnehmerInnen lernen, ihre Aufmerksamkeit zu steuern und sie anhaltend auf den Atem, Körperempfindungen, Gedanken und Emotionen zu richten. Gleichzeitig wird dabei die freundliche, nicht vergleichende und akzeptierende Haltung der Achtsamkeit entwickelt und geübt.

Das Training umfasst Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen, Liegen und Gehen sowie sanfte und auch bei körperlichen Einschränkungen gut durchführbare Übungen aus dem Hatha-Yoga.

Die Theorieteile umfassen Themen wie: Der »Autopilot« – automatisierte gedankliche Abläufe und Gewohnheiten, Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen, Selbstkonzepte und -bewertungen, wichtige persönliche Ziele, Selbstfürsorge und das Erkennen und Abwenden eines möglichen depressiven Rückfalls.

Großer Wert wird auf die Übertragung der erlernten Fähigkeiten in Alltagssituationen gelegt.