

»Das eigentliche Abenteuer  
ist und bleibt  
das eigene Leben.«

*Jon Kabat-Zinn*



**Mindfulness-Based  
Stress Reduction (MBSR)  
nach Jon Kabat-Zinn**

Finden Sie Ihren individuellen  
achtsamen Lebensstil



**Arnold** Beratung & Training



## Die Zeichen der Zeit MBSR im Alltag

Die Reizüberflutung unserer Zeit lässt bei vielen Menschen den Wunsch nach Reduzierung der Komplexität entstehen. Immer mehr Menschen suchen nach Einfachheit und Ruhe.

Durch die verschiedenen Meditationsformen lernen wir, entstehende Gedanken oder Gefühle achtsam zu beobachten, von Moment zu Moment, ohne zu werten oder zu beurteilen. Dabei entsteht ein Feld des Gewahrseins des gegenwärtigen Augenblicks. Tiefere Einblicke entstehen, Verstrickungen lösen sich. Die Qualität der Aufmerksamkeit bewirkt Achtsamkeit.

**Im MBSR-Kurs und bei weiterem Üben erreichen Sie den Punkt, an dem Sie sich bewusst für den jetzigen Moment entscheiden können und dafür, ihn anzunehmen, so wie er ist.**

»Meditation ist keineswegs etwas Weltfremdes, vielmehr hat sie ganz konkret mit unserem Leben und Alltag zu tun.« *Jon Kabat-Zinn*

## Eine echte Bereicherung MBSR-Praxis schafft Weite

Sie gehen auf Entdeckungsreise in Ihrem Inneren und finden einen Schatz an Weisheit, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie lernen, die Erlebnisse Ihres Lebens mit wertfreiem Blick zu sehen. Eine Fülle von Möglichkeiten eröffnet sich in der bewussten Erkenntnis des eigenen Anteils am Leben, wie Sie es heute (er)leben.

Als tägliches Ritual die Übungspraxis in den Alltag zu integrieren, ist die Herausforderung. Die anfängliche Mühe wird belohnt. Sie gewinnen eine geweitete Sicht auf Ihr Leben, erkennen wieder die eigenen Werte und Bedürfnisse und lernen vor allem, diese auch im Kleinen für sich umzusetzen.

**Bei täglicher Übungspraxis lernen Sie, immer wieder im Augenblick präsent zu sein und ihn als das zu erleben, was er ist, ohne den Blick auf eventuelle Erwartungen, Vergangene oder Zukunft zu lenken. Ohne zu (be)werten.**

»Sie müssen dem täglichen Meditationsprogramm nicht gern folgen, Sie müssen ihm einfach nur folgen.«

*Jon Kabat-Zinn*



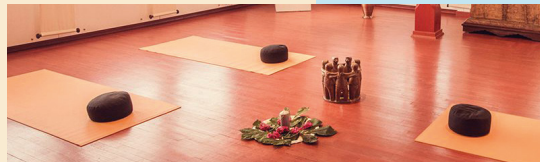
# Integration in tägliche Abläufe »Kick-off« mit dem MBSR-Kurs

Sie finden mit der Integration von täglichen Übungen in Ihren Alltag zu einem achtsamen Lebensstil. Dabei müssen Sie nicht immer für jede Übung viel Zeit investieren. Die regelmäßig angewendete Selbstreflexion und die bewusste Wahrnehmung Ihres Umfelds, das Innehalten – auch in konfliktreichen Momenten – und die Konzentration auf den Atem und den eigenen Körper helfen Ihnen, immer wieder in kurzen Momenten achtsam zu sein und eventuelle Konflikte frühzeitig zu entschärfen.

**Wir beschäftigen uns im MBSR-Kurs mit den theoretischen Aspekten der Achtsamkeit und erleben Meditation als reine Spürübung. Es geht darum, den eigenen Körper wahrzunehmen und dabei den Anfängergeist zu bewahren – auf die Signale des Körpers zu hören und sich Unvollkommenheit zu verzeihen. Einfache Yogaübungen unterstützen die Spürpraxis.**

»Wir haben immer weniger Zeit für die Begegnung mit uns selbst, (...). Wir füllen diese Stunden mit so viel Tun aus, dass uns kaum mehr Zeit zum Sein bleibt.«

*Jon Kabat-Zinn*



## Jon Kabat-Zinn



Der an der University of Massachusetts Medical School emeritierte Professor der Molekularbiologie und Yogalehrer – Jon Kabat-Zinn – hat das MBSR-Verfahren entwickelt, um seinen Patienten an der Stress Reduction Clinic zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umzugehen.

Er ist Gründer und ehemaliger Geschäftsführer des Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM) (Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitswesen und Gesellschaft) an der University of Massachusetts Medical School.

Der achtwöchige MBSR-Kurs beinhaltet aufeinander abgestimmte und aus dem Hatha Yoga, dem Zen und Vipassana stammende Aufmerksamkeitsübungen und Achtsamkeitsmeditationen. Der Titel seines Instituts weist auch auf die positiven Auswirkungen dieser Lebensstiländerung im Kleinen auf das große Ganze unserer Gesellschaft und Lebenswelten hin.

**Fast 40 Jahre Forschung, die die Arbeit von Jon Kabat-Zinn begleitet haben, belegen die positiven Auswirkungen der täglichen Praxis auf unseren Organismus, unser Gehirn und unser ganzes (Miteinander-)Leben.**

# Martina Arnold

Nach dem Studium der Sozialwissenschaften an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München bin ich seit über 30 Jahren in Unternehmen, Hochschulen und öffentlichen Einrichtungen tätig, sowie zwölf Jahre als Journalistin der Süddeutschen Zeitung, als Mediatorin und als Auditorin für das *audit berufundfamilie – eine Initiative der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung*. Mit meiner eigenen regelmäßigen MBSR-Praxis konnte ich selbst dem zunehmenden Zeitdruck, den Anforderungen der hohen Mobilität und Steigerung der Aufgabenfülle ausgleichend begegnen.

Der Blick auf das Wesentliche in meinem Leben hat sich geschärft und auch für die Auswirkungen meines Handelns auf andere Menschen und die Umwelt. Ich habe viel Ruhe, Gelassenheit und Lebensqualität gewonnen und schöpfe mit Freude aus dem tiefen Schatz in meinem Inneren, der inneren Lebensweisheit, die wir alle in uns tragen – sie nur viel zu oft in der Schnelle des Alltags nicht wahrnehmen.

**Informationen zu allen MBSR-Kursen und -Reisen finden Sie unter [www.martina-arnold.de](http://www.martina-arnold.de)**

Vor jedem Kurs wird ein individuelles Vorgespräch geführt.  
Termine dazu vereinbaren Sie gerne mit mir telefonisch.

**Ansprechpartnerin zum MBSR-Kurs inhaltlich:**

Martina Arnold – Arnold Beratung & Training  
Maierwald 2, D-82547 Eurasburg / Starnberger See  
Tel.: 08179 - 929481, mobil: 0172 - 8220532, [info@martina-arnold.de](mailto:info@martina-arnold.de)

**Ansprechpartnerin zur MBSR-Reiseorganisation:**

Ute Feil  
Tel.: 0173 - 2541174, [ute@feil-travel-service.de](mailto:ute@feil-travel-service.de)

