

◊ Institut für Seelsorgeausbildung (ISA) ◊ Pforzheimer Straße 186 ◊ 76275 Ettlingen

◊ Fon 07243-350 72 97 ◊ E-Mail: info@isa-institut.de ◊ www.isa-institut.de

**Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)**

Gruppengprogramm

| Sitzung | Thema | Übungen |
| --- | --- | --- |
| Der Autopilot | Das Aussteigen aus dem Autopilot-Modus | Rosinenübung; Body-Scan |
| Umgang mit Hindernissen |  | Body-Scan; Kognitive Übung: Verbindung von Gedanken und Gefühlen (psychoedukativ) |
| Achtsames Atmen |  | Atemmeditation; Yoga, „Atemraum“ |
| Im gegenwärtigen Augenblick verweilen | Aversion und Anhaftung | Atemübungen wie oben; Übung zum achtsamen Hören oder Sehen; Achtsames Gehen; Psychoedukation |
| Zulassen und Akzeptanz | u.a. fürsorglicher Umgang mit sich selbst | Atemübungen wie oben |
| Gedanken sind keine Tatsachen | Umgang mit Gedanken  | Atemübungen wie oben; Übung zu Stimmungen, Gedanken und alternativen Sichtweisen |
| Wie kann ich am besten aufpassen? | Rückfallrisiko; Reaktion auf der Verhaltensebene aus einer achtsamen Haltung heraus | Atemübungen wie oben; Übung zur Erforschung des Zusammenhangs von Aktivität und Stimmung; Erstellen einer Liste „von vergnüglichen und bewältigenden Aktivitäten“, Erkennen von Warnsignalen |
| Das Gelernte anwenden, um mit Gefühlen in der Zukunft besser umgehen zu können | Rückblick auf die Erfahrungen im Kurs | Body-Scan; Rückblick, Abschlussritual |

Michalak, Johannes, Meibert, Petra, Heidenreich, Thomas, Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie - ein neuer Ansatz zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen, in: Anderssen-Reuster, Ulrike (Hg.), *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode,* mit einem Geleitwort v. M. Bohus (Schattauer: Stuttgart, New York, 2007) , 172-184

 Acht ein- bis zweistündige Sitzungen. Zusätzlich ist ein „Tag der Achtsamkeit“ möglich. „Darüber hinaus finden im Jahr nach dem Ende des Programms vier weitere Sitzungen statt“ - wieder zusammenkommen, Erfahrungen besprechen, weiter üben usw. Zuhause mindestens 45 min. täglich „formelle Achtsamkeitsübungen“. „Insgesamt sollten die Teilnehmer ein ‘Gefühl’ für den Umgang mit sich selbst und mit ihrer Umwelt entwickeln, das durch Achtsamkeit, Nicht-Beurteilen, Geduld, Vertrauen, Nicht-Greifen und Akzeptanz geprägt ist“. Ferner gilt es zu lernen: Ungünstige kognitive Entwicklungen selbst erkennen, rechtzeit „aussteigen“.

 Atemübung: Der Atem wird 10-15 min. lang „achtsam verfolgt.“

 Übung „Atemraum“ = sich täglich 3 min. Zeit nehmen, „um achtsam“ den Atem zu beobachten. Da diese Übung einfach zu erlernen ist, wird sie „von sehr vielen Teilnehmern [...] als überaus hilfreich empfunden.“ Zuerst festgesetzte Zeiten, dann generalisieren.