

Bin gleich zurück!

ACHTSAMKEIT | KÖRPERWAHRNEHMUNG | INNENSCHAU



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR für Gruppen | Schulen | Unternehmen

www.catharinaguth.de

Gleichgewicht | Gelassenheit | Gesundheit

| Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Stress stellt laut WHO die größte Gesundheitsbedrohung des 21. Jahrhunderts dar. Die internationalen Erfahrungen zeigen ein signifikantes Potenzial des systemischen Achtsamkeitstrainings in Unternehmen: es beeinflusst die psychische Gesundheit, die Stressresistenz, die sozialen Kompetenzen und das Betriebsklima.

MBSR – mindfulness based stress reduction ist ein anerkanntes Präventionsprogramm, entwickelt von Molekularbiologen Prof. Jon Kabat Zinn. MBSR ist bis heute das am besten evaluierte Stressbewältigungsprogramm, das zunehmend weltweit in Unternehmen und Bildungseinrichtungen eingesetzt wird.

Inhalte der Kurse und Seminare

- | Körperwahrnehmung, Selbstwahrnehmung
- | Achtsame Kommunikation
- | Umgang mit schwierigen Gefühlen und Situationen
- | Achtsame Nahrungsaufnahme und Selbstfürsorge
- | Theorie zu Stress und seiner Wirkung auf mentaler, körperlicher und psychischer Ebene
- | Körper in Bewegung
- | thematische Ergänzungen wie Präsenz, Atem und Stimme sind zudem möglich

Zahlreiche neurowissenschaftliche Studien in den letzten Jahrzehnten belegen die Wirkungsweisen der Achtsamkeit

- | Umgang mit belastenden Situationen
- | Entwicklung persönlicher Bewältigungsstrategien für Stresssituationen
- | Förderung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit
- | Aktivierung der eigenen Ressourcen, Kraft und Stärken
- | dauerhafte Linderung von Überlastungssymptomen und Stärkung des Immunsystems
- | wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz durch Selbstwahrnehmung
- | Erleichterung im Alltag durch innere Ruhe, Gelassenheit, Energie, Lebensfreude und Vitalität

*„Achtsamkeit nach dem Konzept der Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) unterstützt Menschen nachhaltig dabei, einen gesünderen Umgang mit beruflichem Stress zu finden. Studien belegen: Eine auf Achtsamkeit und Wertschätzung basierende Unternehmenskultur fördert die betriebliche Gesundheit, weil sie Motivation und Zufriedenheit der Mitarbeiter*innen nachhaltig verbessert.“ Günter Hudusch*

Vitalität | Selbstregulation | Mitgefühl

Methoden

Die Inhalte des Übungsprogramms werden praxisorientiert und alltagsnah vermittelt, die Übungen sind für jede und jeden erlernbar. Keine Vorkenntnisse nötig.

- | geführte Meditationen in Ruhe sowie in sanfter Bewegung
- | Übungsanleitung, Kurzvorträge und Austausch in der Gruppe, um die Selbstreflexion anzuregen
- | Vermittlung von wissenschaftlich fundierten Ansätzen aus Psychologie und Stressforschung
- | Anleitung für das Üben zuhause und im Alltag

Mögliche Formate

Die Rahmenbedingungen werden individuell an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Gruppen angepasst. Es bieten sich sowohl kompakte oder intensive Formate an.

- | Gruppengröße für praxisorientierte Vermittlung: mind. 6, max. 25 Personen
- | Exklusiv für das Unternehmen: Klassischerweise wird die MBSR-Methode in einem achtwöchigen Kurs vermittelt: 2,5 Stunden pro Tag/Abend und einem ganztägigen Seminar
- | Dieser achtwöchige MBSR-Kurs ist alternativ auch als 5-tägiger Kompaktkurs konzipiert: 4x5 Stunden pro Tag und ein ganztägiger Seminartag
- | Tagesseminare nach der MBSR-Methode: zwischen 4-6 Stunden pro Tag, individuelle Zusammenstellung in Absprache



Catharina Guth

| Mail: kontakt@catharinaguth.de

| Telefon: 0176.64968297

MITGLIED IM

mbsr-mbct 
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

- | MBSR-Lehrerin, zertifiziert durch das Achtsamkeitsinstitut Ruhr
- | Theaterpädagogin am Staatstheater Mainz
- | Veranstaltungskauffrau im Messe- und Kongresswesen
- | seit 2014 Teilnahme an regelmäßigen Coachings u.a. zu gewaltfreier Kommunikation, Selbstreflexion, Stimme, Präsenz und Auftritt
- | seit 2009 Yoga- und Meditationspraxis
- | 1986 in Karlsruhe geboren

Ich gestalte Achtsamkeitsseminare für Gruppen, Unternehmen und Schulen und arbeite als Theaterpädagogin am Staatstheater Mainz.

In den letzten Jahren durfte ich die Entwicklung vieler Menschen, vom Grundschulalter bis ins Seniorenalter, in theaterpädagogischen Prozessen begleiten und in Seminaren zu achtsamer Lebensgestaltung inspirieren. Es fließen Selbstwirksamkeits-, Präsenz- und Wahrnehmungsübungen in die Achtsamkeits-Kurse mit ein und bieten meinen Teilnehmer*innen Entwicklungsspielräume und vielseitige Selbsterfahrungen.

Im eigenen Erleben von stresshaften Lebenssituationen, hat mich mein Weg nach zehnjähriger Yoga- und Meditationspraxis, zur MBSR-Methode geführt. In harten Zeiten und belastenden Lebenssituationen werden Körper und Geist oftmals zum Spielfeld emotionaler Turbulenzen. Eine achtsame Lebensgestaltung ermöglicht diese Überflutung von Stresshormonen zu reduzieren. Achtsamkeit ist für mich, jeden Tag aufs Neue, ein Schlüssel sowohl zu Gleichmut, als auch zu Klarheit, Mitgefühl, innerer Ruhe und einer gesunden Lebensweise.