



## MBCT: „Mindfulness-Based-Cognitive Therapy of Depression“ Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen (MBCT – 8 - Wochenkurs)

### Was ist MBCT?

**MBCT – Mindfulness-based Cognitive Therapy of Depression** ist ein Therapieverfahren, das entwickelt wurde, um Menschen mit ein- oder mehrfach durchlebter Depressionen eine Methode an die Hand zu geben, die das Risiko eines Rückfalls verringert.

MBCT kombiniert die Kernelemente aus dem MBSR-Programm (Jon Kabat-Zinn) mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie in einem 8-wöchigen Trainingsprogramm.

Das Verfahren wurde von den Professoren Zindel Segal, John Teasdale und Mark Williams entwickelt.

Durch das Üben von Achtsamkeit fördert MBCT eine bewusstere Wahrnehmung von Stimmungen, Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, so dass Frühwarnsymptome rechtzeitig wahrgenommen und depressive Rückfälle vermieden werden können.

### Zielgruppe

Der Kurs eignet sich für Menschen, die akut nicht depressiv sind, aber bereits eine bis drei Episoden erlebt haben.

### Forschung

Aktuelle wissenschaftliche Studien lassen darauf schliessen, dass die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie eine wirkungsvolle Methode ist, um das Rückfallrisiko bei Patienten mit einer, oder drei oder mehr vorangegangenen depressiven Episoden um bis zu 50% reduziert werden kann.

### Kursinhalt

Neben den formalen Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitzmeditation, Achtsamkeit im Gehen und in der Bewegung) und der Schulung der Achtsamkeit im Alltag, beinhaltet das Programm Informationen zum Thema Depressionen sowie Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie.

### Kursziele

Teilnehmende lernen Schritt für Schritt Frühwarnsymptome, wie depressionsfördernde Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen rechtzeitig wahrzunehmen und Grübelprozesse zu unterbrechen. Bewusstmachung und Überprüfung von Einstellungen und Überzeugungen durch Übungen. Erlernen spezieller Übungen, welche eine Schutzfunktion vor erneuten depressiven Episoden darstellen können.

Die Praxis der Achtsamkeit hilft dabei, aus den Gedankenschleifen auszusteigen, sich ins Hier und Jetzt zurückzuholen und so einen Rückfall zu vermeiden.

### Gruppengrösse

4 bis 6 Personen

### Kosten

Fr.690.- inkl. Vor- und Nachgespräch, Audioaufnahmen sowie sämtliches Kursmaterial

### Teilnahmevoraussetzungen

- Persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin
- Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme und zum selbständigen Üben zu Hause während der Kursdauer
- Verständnis der Kursprache Schweizerdeutsch

### Kurs Nr.1 / Juni bis August 2019

#### **8 Kursabende:**

**jeweils Dienstag 18.15 – 20.45 Uhr**

18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07. und 06.08.2019

**&**

#### **1 Tag der Achtsamkeit**

**Sonntag 10.00 - 16.00 / 16.30 Uhr**

Sonntag 28.07.2019

### Kursleitung

Manuela Kunz, Psychologin FH,  
Zertifizierte MBSR- Lehrerin Arbor Seminare  
Zertifizierte MBCT-Lehrende, Achtsamkeitsinstitut Ruhr  
Supervisorin BSO und Transaktionsanalytikerin CTA

### Kursort

Praxis für Beratung Coaching Supervision Achtsamkeitspraxis  
Nidaugasse 70, 2. Stock (o. Lift) 2502 Biel

### Information & Anmeldung zum Vorgespräch

info@beratungkunz.ch | www.beratungkunz.ch  
032 323 03 31

Mit Zusatzversicherung ist es möglich, dass Krankenkassen einen finanziellen Zuschuss an die Kurskosten übernehmen, da ich zertifiziertes Verbandsmitglied bin. Sie können auch eine schriftliche Kursempfehlung Ihres Hausarztes einreichen.