

# MBCT - Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie

## MBCT

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ist ein strukturiertes 8-Wochen-Gruppenprogramm. MBCT gibt Menschen mit Depressionen eine Methode an die Hand, die das Risiko eines Rückfalls deutlich verringern kann.

MBCT wurde 2001 von den Professoren Zindel Segal (Toronto), John Teasdale (Cambridge) und Mark Williams (Oxford) auf der Basis von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) entwickelt.

MBCT 8-Wochen-Kurse sind wissenschaftlich in vielen Studien untersucht worden und die Wirksamkeit ist empirisch gut belegt.

## Kursinhalte

Im Zentrum des Kurses stehen verschiedene Achtsamkeitsübungen, die sorgfältig eingeführt und gleich ganz praktisch geübt werden:

- ▶ Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- ▶ Übungen zur Körperwahrnehmung
- ▶ Einfache Bewegungs- und Dehnübungen
- ▶ Sitz- und Gehmeditationen

Dazu kommen Informationen zu Depressionen und Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie.

Durch die Übung der Achtsamkeit kann das Auftauchen von depressionsfördernden Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Verhaltensweisen (Frühwarnzeichen) rechtzeitig erkannt werden. Die TeilnehmerInnen erlernen einen anderen Umgang mit belastenden Denkweisen, Gefühlen und wenig hilfreichen Verhaltensweisen und können so aktiv einem Rückfall vorbeugen.

## Achtsamkeit

Achtsam sein bedeutet, möglichst klar und bewusst aufmerksam zu sein auf das, was im Moment gerade geschieht. Achtsamkeit üben heisst, eigene Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensweisen möglichst akzeptierend anzuschauen und zu versuchen, diese Erfahrungen nicht zu bewerten.

Achtsamkeit kann dabei helfen, den inneren Handlungsspielraum zu vergrössern und einen offenen und sinnvollen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens zu finden.

## Ablauf

In einem individuellen Vorgespräch (ca. 60 Minuten) vor Kursbeginn werden die Motivation und Ziele der InteressentInnen besprochen und Fragen geklärt.

Während acht Wochen treffen sich die TeilnehmerInnen zu einer zweieinhalbstündigen Gruppensitzung. Am Sonntag der siebten Woche findet zusätzlich ein ganzer Kurstag (Achtsamkeitstag) statt, der rund sieben Stunden dauert.

Tägliches Üben zu Hause und Hausaufgaben sind ein wesentlicher Bestandteil des Kurses. Der Zeitaufwand liegt bei ca. 60 Minuten pro Tag.

Nach Abschluss des Kurses wird im Nachgespräch (ca. 60 Minuten) ein Rückblick auf den Kurs gemacht und offene Fragen geklärt.

Sieben Wochen nach Kursende gibt es noch ein Abschlusstreffen (2.5 Stunden) um noch einmal in der Gruppe zusammen zu üben und auszutauschen.

Die KursteilnehmerInnen erhalten Kursunterlagen und Audio-Anleitungen für das Üben zu Hause.

## Teilnehmer/innen

Der Kurs richtet sich an Personen, die nicht akut depressiv sind aber bereits depressive Episoden erlebt haben oder unter depressiven Verstimmungen leiden.

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist die Bereitschaft während der acht Kurswochen täglich ca. eine Stunde Achtsamkeit zu üben.

## Kursleitung

Frederik Torhorst, MBSR-/MBCT-Lehrer, Klinischer Psychologe lic. phil.

Gabriela von Arx, MBSR-/MBCL-Lehrerin, MBCT Fortbildung, Supervisorin/Organisationsberaterin BSO, dipl. Physiotherapeutin

## Kontakt

<http://www.frederik-torhorst.ch/kontakt/>

<https://www.bornvonarx.ch/institut/gabriela-von-arx/>

## Anmeldung

[Hier können Sie sich anmelden.](#)

## Kursort

Born I von Arx, Allmendstrasse 36, CH-3014 Bern

## Kursdaten

Freitag 24. Januar 2020, 14.30 – 17.00 Uhr

Freitag 31. Januar 2020, 14.30 – 17.00 Uhr

**Kein Kurs am 7. Februar 2020 (Ferien Berner Sportwoche)**

Freitag 14. Februar 2020, 14.30 – 17.00 Uhr

Freitag 21. Februar 2020, 14.30 – 17.00 Uhr

**Donnerstag 27. Februar 2020, 14.30 – 17.00 Uhr**

Freitag 6. März 2020, 14.30 – 17.00 Uhr

Freitag 13. März 2020, 14.30 – 17.00 Uhr

Samstag 14. März 2020, 09.00 – 16.00 Uhr (Achtsamkeitstag)

Freitag 20. März 2020, 14.30 – 17.00 Uhr

Freitag 15. Mai 2020, 14.30 – 17.00 Uhr (Abschlusstreffen)

## Gruppengrösse

Maximal 12 Teilnehmer/innen

## Kurskosten

CHF 980.00

## Krankenkasse

Die Kursgebühren übernehmen die Teilnehmer/innen in der Regel selbst, da die Grundversicherung keine Beiträge an präventive Massnahmen bezahlt. Je nach Krankenkasse wird jedoch ein Beitrag aus der Zusatzversicherung an den Kurs geleistet. Teilnehmenden mit einer Zusatzversicherung empfehlen wir daher, die Kursbestätigung der Krankenkasse einzuschicken, eventuell übernimmt diese die Kosten oder bezahlt zumindest einen Anteil.

## Weitere Informationen zu MBCT

Der Weg aus dem Grübelkarussell. Petra Meibert. Kösel 2014.

Der achtsame Weg durch die Depression. Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn. Arbor 2015.

Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Dummies. Patrizia Collard. Wiley 2014.

<https://www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de/achtsamkeit-bei-depression/>

<https://www.mbsr-verband.ch/ueber-mbsr-mbct/was-ist-mbct/>

<https://www.umassmed.edu/cfm/mindfulness-based-programs/mbct-courses/about-mbct/>