

## Mindfulness-Based Cognitive Therapy

Der Kurs zur Verringerung des Rückfallrisikos nach depressiven Phasen beinhaltet ein achtsamkeitsbasiertes und kognitives Trainingsprogramm. Er bewirkt eine Veränderung im Umgang mit Stress und schafft somit die Basis für eine bessere Selbstfürsorge. Eine bewusstere Selbstwahrnehmung wird angeregt und ein hilfreicher Umgang mit Gedankenkreisen und Stimmungsschwankungen wird erlernt.

Die Wirksamkeit ist durch Studien wissenschaftlich nachgewiesen. Das gemeinsame Lernen und Üben in der Gruppe stärkt und unterstützt den eigenen Weg zu Gesundheit und Selbstfürsorge.

MBCT

## Organisatorisches

Der Gruppenkurs kostet: 360,00 Euro inkl. Tag der Achtsamkeit und Unterlagen (CDs). Sie können vor Aufnahme des Kurses gerne klären, ob die Kosten anteilig von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

## Termine für 2018

In der Regel Donnerstags  
von 18:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr:

4.10., 11.10., 18.10., 25.10., Mi. 31.10., 8.11.,  
am Sa. 10.11. Tag der Achtsamkeit von 10 – 16 Uhr,  
22.11., 29.11.2018.


**Praxis für ärztliche Psychotherapie**  
**Dr. med. Andreas Ueltzhöffer**

Lehrer für Achtsamkeit im MBSR / MBCT Verband

Gartenstraße 48 · 69168 Wiesloch  
Telefon: 06222 / 31 64 796  
ueltzhoeffter@praxis-pt.de · www.praxis-pt.de



# MBCT



## Achtsamkeitskurs zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen und bei Grübelneigungen

Mindfulness-Based Cognitive Therapy

# MBCT

## 8-WOCHEN-KURS

Der **MBCT**-Kurs eignet sich vor allem als Basis zur gesunden Selbstfürsorge, z.B. nach einer depressiven Episode.

- Kontinuierlich größeres Bewusstsein für den eigenen Körper entwickeln, um Frühwarnsignale einer erneuten depressiven Entwicklung besser wahrnehmen zu können
- Gedanken, die zur Selbstsabotage und Depression führen, erkennen und loslassen lernen
- Sich schwierigen Erfahrungen bewusst zuwenden und neue erweiterte Sicht- und Handlungsalternativen zulassen

*„Der Achtsamkeitskurs hat meine Wahrnehmung und mein Leben verändert,*

*nicht dass ich keine Ängste oder Sorgen vor einer Depression mehr habe – sondern dass ich eine andere Haltung zum dem habe was mich belastet. Ich kann nach dem Kurs vielem mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe begegnen“.*

*Erfahrung einer Teilnehmerin*

# „Eine achtsame Haltung gegenüber Gedanken, Gefühlen und dem Körper entwickeln und zur Ruhe kommen“



### Der 8-wöchige Kurs umfasst:

- ein Vorgespräch
- 8 abendliche Gruppensitzungen à 2,5 Stunden
- ein Achtsamkeits-Übungstag an einem Samstag
- Kursmaterialien (Übungs-CD`s und Kursunterlagen)
- die Bereitschaft zur täglichen Übungspraxis zuhause

Achtsamkeit ist eine Haltung und befähigt, auf eine aufmerksam und bewusste Weise mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Bei Menschen mit Depressionserfahrungen oder im chronischen Stress verselbständigen sich die Gedanken. Wie von einem „Autopiloten“ gesteuert kreisen sie in immer gleichen Bahnen. Ziel ist es daher, die TeilnehmerInnen zu befähigen aus solchen destruktiven Gedankenmustern und Grübelschleifen auszusteigen und die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, akzeptierend und nicht bewertend.

20% der Erwachsenen erfahren im Laufe ihres Lebens eine Depression. Eines der Kernprobleme stellt dabei das hohe Rückfallrisiko dar. Der MBCT Kurs hilft dabei, Achtsamkeit zu schulen und ist eine erwiesenen wirkungsvolle Methode, um das Rückfallrisiko der Depression zu reduzieren.