



**Fortbildungsprogramm  
2013  
Deeskalation, Achtsamkeit**

## **MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

**Leitung:** Maria T. Kluge

**Zielgruppe:** offen für alle

Achtsamkeit ist nicht nur eine Methode oder Technik, sondern kann sich zu einer Haltung, einer Weise des Seins entwickeln, eine tiefe Auseinandersetzung mit der Natur des Selbst, mit Wirkung auf die unterschiedlichen Ebenen des Menschseins. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit und Ressource, die jedem Menschen innewohnt und gezielt geschult werden kann.

„Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) wird übersetzt mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ und widmet sich der Schulung der Achtsamkeit.

MBSR wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn und seinen MitarbeiterInnen an der Medical School der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt.

Zur Wirkung von MBSR sind mittlerweile zahlreiche wissenschaftliche Studien erschienen, die die Wirksamkeit der Achtsamkeitsschulung eindrucksvoll belegen. Durch das Üben von Achtsamkeit gelingt es, die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen klarer wahrzunehmen und zu unterscheiden. Automatisierte Verhaltensmuster können dadurch bewusst wahrgenommen und verändert werden.

### **Die gesundheitsfördernde Wirkung von MBSR :**

- größere Distanz zu belastenden Situationen finden
- gelassenerer Umgang mit Stresssituationen
- positive Stressbewältigungsstrategien erlernen
- größere Zufriedenheit mit der eigenen Person
- stärkeres Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Anstieg an Lebensfreude

### **Kernelemente des Kurses sind:**

- Achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- Achtsame Körperarbeit (leichte Yogaübungen)
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Achtsamkeitsübungen im Alltag
- Kurzvorträge und Gruppengespräche

### **Termine und Arbeitszeiten:**

Mo, Di 03.-04.06.2013 jeweils von 09:00 – 17:00 Uhr

**TeilnehmerInnen-Anzahl:** min. 12 TN – max. 16 TN

**Ort:** Osterloh, Osterloh 1, 83317 Teisendorf, Deutschland

Wunderschönes Ambiente siehe <http://achtsamkeit-osterloh.org/>

### **Teilnahmegebühr:**

500,00 € + 20%MwSt.

### **Übernachtung:**

Falls Übernachtung benötigt wird, bitte am Anmeldeformular notieren. In diesem Fall ist die Anreise am So ab 18:00 möglich.

## Lehrgang Deeskalation

### Kompetenzen im Umgang mit eskalierten Konflikten entwickeln

**Leitung:** Dr. Ingo Bieringer, Dipl. Päd. Achim Lenderink und Dipl. Päd. Martin Nestler

**Zielgruppe:** MitarbeiterInnen in der Betreuung

In Zusammenarbeit mit dem



Modul 1: Eskalation und Konfliktanalyse mit Ingo Bieringer

*Inhalte:*

- Grundwissen Konflikt
- Konflikte als Thema der politischen Bildung
- Konflikte wahrnehmen und beurteilen
- Perspektiven und Sichtweisen
- Konflikte und Gender
- Der Konfliktbogen als Hilfsmittel zum Verständnis von Konflikten
- Die Eskalationsdynamik als Teil der Konfliktdynamik
- Konfliktanalyse und Eskalationsanalyse

*Methoden:* Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Arbeit mit Bildern, Vorträge

Modul 2: Training: Intervention und Deeskalation mit A. Lenderink und M. Nestler

*Inhalte:*

Beleuchtung sozial-psychologischer Hintergründe eskalierender Momente und von Gemütszuständen involvierter Personen bzw. Gruppen: Dynamik von Massenerscheinungen (Tumult, Panik, ...)

- Was bedeuten eskalierende Situationen für Personen/Gruppen?
- Welche Erfahrungen mit Gewalt habe ich bereits gemacht?
- Ab wann schreite ich ein und wo liegen meine Grenzen?
- Genderaspekte: wie (re)agieren Männer, wie (re)agieren Frauen?

*Methoden:* Theoretische Grundlagen, experimentelle Rollenspieltechnik „Forumtheater“, praktische Übungen mit Videoeinsatz

#### **Termine und Arbeitszeiten:**

Mo 08.04.2013 von 14:00 – 18:00 Uhr

Di 09.04.2013 von 09:00 – 16:00 Uhr

Mo, Di, Mi 13.-15.05.2013, jeweils 09:00 – 17:00 Uhr

**TeilnehmerInnen-Anzahl:** 15-20 TN

**Ort:** Kultur- und Bildungszentrum Schloss Goldegg, 5622 Goldegg, Hofmark 1

**Teilnahmegebühr:**

635,00 €

**Übernachtung:**

Falls Übernachtung benötigt wird, bitte am Anmeldeformular notieren.

# Anmeldung

## Per Post: Lebenshilfe Salzburg gGmbH

Frau Mag. Daoudi-Rosenhammer  
 Nonntaler Hauptstraße 55  
 5020 Salzburg

**Per Fax:** 0662 / 82 09 84 – 19

**Per E-Mail:** monika.daoudi-rosenhammer@lebenshilfe-salzburg.at

**Rückfragen:** monika.daoudi-rosenhammer@lebenshilfe-salzburg.at

Tel.: 0662 / 82 09 84 - 49

**Ich melde mich zu folgender Veranstaltung aus dem**



**Programman:** (Zutreffendes bitte in der ersten Spalte ankreuzen)

X	Seminar	Termine	Ort
	<b>MBSR- Stressbewältigung durch Achtsamkeit</b> <i>Maria Tussi Kluge</i>	3. und 4. Juni 2013	Osterloh bei Teisendorf (D)
	<b>Lehrgang DE -ESKALATION KOMPETENZEN IM UMGANG MIT ESKALIERTEN KONFLIKTEN ENTWICKELN</b> <i>Dr. Ingo Bieringer, Achim Lenderink Martin Nestler</i>	8. und 9.4.2013 13.-15.5.2013	Schloss Goldegg

Vorname		Nachname	
Geburtsdatum	Telefonnummer und e-mail-Adresse privat		
Organisation/Einrichtung		Rechnungsadresse	
Name des/der Vorgesetzten		Telefonnummer und e-mail-Adresse dienstlich	
Unterschrift des/der Vorgesetzten		Unterschrift des Mitarbeiters/der Mitarbeiterin	

**Sie erhalten nach erfolgter Anmeldung eine schriftliche Anmeldebestätigung.....**  
 .....