

# MBCT - Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie

## MBCT

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ist ein strukturiertes 8-Wochen-Gruppenprogramm zur Rückfallprophylaxe und Behandlung von Depressionen und Ängsten. MBCT gibt Menschen eine Methode an die Hand, gewohnheitsmässige Reaktionen auf Situationen zu unterbrechen und einen neuen Umgang mit Ängsten sowie depressiven Gefühlen und Gedanken zu ermöglichen.

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. Was die Rückfallprophylaxe bei Depressionen angeht, ist MBCT vergleichbar wirksam wie die medikamentöse Therapie mit Antidepressiva. Diverse Studien belegen, dass sich die Wahrscheinlichkeit einer erneuten depressiven Episode durch das richtige Anwenden der Fertigkeiten aus einem MBCT-Kurs um die Hälfte reduziert. Ebenso zeigen neuere Studien die Wirksamkeit von MBCT in der Behandlung von Ängsten.

## 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 Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie wie z.B. Informationsvermittlung zu Depressionen und Ängsten sowie verschiedene Übungen zur Verdeutlichung des Zusammenhangs zwischen unseren Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und dem Verhalten.

Durch die Übung der Achtsamkeit kann das Auftauchen von depressions- und/oder angstfördernden Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Verhaltensweisen (Frühwarnzeichen) rechtzeitig erkannt werden. Die Teilnehmer/innen erlernen einen anderen Umgang mit belastenden Denkweisen, Gefühlen und wenig hilfreichen Verhaltensweisen und können so automatisierte Gewohnheiten durchbrechen und zukünftige Rückfälle 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 Interessent/innen besprochen und Fragen geklärt.

Nach einem Einführungstermin treffen sich die Teilnehmer/innen während acht Wochen zu einer zweieinhalbstündigen Gruppensitzung. In der zweiten Kurshälfte 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.

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

Die Kursteilnehmer/innen erhalten elektronisch Kursunterlagen und Audio-Anleitungen für das Üben zu Hause.

## Teilnehmer/innen

Der Kurs richtet sich an Personen, die

- mehrere depressive Episoden erlebt haben oder an Ängsten leiden
- sich nicht in einer schweren akuten depressiven Episode befinden
- zusätzlich zur bisherigen Behandlung etwas unternehmen wollen, um sich vor weiteren depressiven Episoden und Ängsten zu schützen
- parallel zum Kurs in psychiatrisch-psychotherapeutischer Behandlung sind
- volljährig sind
- bereit sind, während dem Kurs täglich zirka 1 Stunde selbständig angeleitete Übungen zu Hause durchzuführen

## Kursleitung

M.Sc. Pascale Weber, MBCT- Lehrerin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

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

## Kontakt

<https://emotionness.ch>

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

## Anmeldung

[Hier können Sie sich anmelden](#) für den Herbstkurs 2021.

## Kursort

Der Kurs wird hybrid angeboten. Das bedeutet, dass die Möglichkeit besteht, vor Ort in Bern oder online von zu Hause aus teilzunehmen. Für jede Kurssitzung darf spontan entschieden werden, wie teilgenommen werden möchte.

Die Adresse in Bern lautet: Gabriela von Arx GmbH, Allmendstrasse 36, CH-3014 Bern

## Kursdaten

### **Montag, 18. Oktober 2021, 14.30 – 16.00 Uhr (Einführungstermin Online)**

Mittwoch 20. Oktober 2021, 14.30 – 17.00 Uhr

Mittwoch 27. Oktober 2021, 14.30 – 17.00 Uhr

Mittwoch 03. November 2021, 14.30 – 17.00 Uhr

Mittwoch 10. November 2021, 14.30 – 17.00 Uhr

Mittwoch 17. November 2021, 14.30 – 17.00 Uhr

### **Samstag 20. November 2021, 9.00 – 16.00 Uhr (Achtsamkeitstag)**

Mittwoch 24. November 2021, 14.30 – 17.00 Uhr

Mittwoch 01. Dezember 2021, 14.30 – 17.00 Uhr

Mittwoch 08. Dezember 2021, 14.30 – 17.00 Uhr

### **Mittwoch 02. Februar 2022, 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/>