

MBSR-Kurs

Mindfulness-Based Stress Reduction
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Fühlst du dich überfordert oder gestresst?



Deinen Weg zu mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Leben finden.

Kolophon

Datum: 05.12.2025

Abteilung: Academie Mens & Maatschappij
Fachbereich Sozialwesen

Verfasserin: Conny Niehoff

© Saxion. Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der/des Autor*in reproduziert werden. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung, Nutzung und Verwertung in elektronischen Systemen.

Was ist MBSR?

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, entwickelt von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn: „*MBSR ist eine „Art zu sein“, eine Haltung dem Leben gegenüber.*“

MBSR hilft, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen. Es fördert Gelassenheit, Klarheit und ein stärkeres Bewusstsein für das eigene Erleben.

„Im Grunde ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“ (Kabat-Zinn, 2015, Im Alltag Ruhe finden, S. 20)

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen positive Effekte auf Wohlbefinden und emotionale Stabilität.

MBSR hat sich in Deutschland in einem Verband organisiert, auf dessen Website du ausgebreitete Informationen finden kannst:

<https://www.mbsr-verband.de/achtsamkeit/mbsr>

Melde dich auch gerne telefonisch oder per Mail bei mir, wenn du noch weitere Informationen wünschst oder konkrete Fragen hast. (Kontaktdaten siehe unten.)

Kursstruktur

Ein 8-Wochen-Kurs zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit.

Bevor der Kurs startet, findet ein persönliches oder telefonisches Vorgespräch zum ersten Kennenlernen und für weitere Fragen statt.

Der MBSR-Kurs findet an acht Nachmittagen á 2,5 Stunden statt (Termine siehe weiter unten). Nach der sechsten Einheit findet ein Achtsamkeitstag (6 Stunden) an einem Montag statt, der überwiegend in Stille verläuft. Du solltest dir während dieser acht Wochen möglichst täglich Zeit nehmen, das Gelernte zu Hause zu üben. Dadurch kannst du die Inhalte der Achtsamkeitspraxis nachhaltiger verinnerlichen.

Nach dem Kurs findet auf Wunsch ein weiteres persönliches oder telefonisches Gespräch statt. Dieses dient dem Austausch von Ideen, um die erworbenen Kompetenzen auch in Zukunft aktiv zu halten.

Anzahl der Kursteilnehmenden: mindestens fünf und maximal 14 Kursteilnehmende.

Kursinhalte / Kosten

- Angeleitete Achtsamkeitsmeditationen
- Sanfte Körperübungen
- Body Scan (Körperwahrnehmung)
- Austausch in der Gruppe
- Impulse für den Alltag
- Weitere Schwerpunkte im Kurs: Stress und Stressauslöser, Schulung der Wahrnehmung, achtsame Kommunikation, Selbstmitgefühl, Achtsamkeit im Alltag

Zu allen Kursinhalten erhalten die Kursteilnehmer*innen schriftliche digitale Unterlagen. Außerdem Audioaufnahmen einer angeleiteten Sitzmeditation, eines Body Scans und der Körperübungen im Liegen und im Stehen.

Die Kosten für den Kurs betragen insgesamt 380 € (inklusive aller Materialien).

Für wen ist MBSR geeignet?

Für alle, die einen Weg finden möchten, mit Stress bewusster und gelassener umzugehen, und mehr Ruhe und Klarheit in ihren Alltag bringen möchten. Deine psychische Verfassung sollte stabil sein. Der MBSR Kurs ist kein Ersatz für eine Therapie.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen zu surfen.“ – Jon Kabat-Zinn

Kursort

Saxion Hogeschool Enschede, AMM

Der konkrete Raum wird rechtzeitig vorher bekannt gegeben.

Anmeldung zum Kurs

Die Anmeldung erfolgt über Christian Schwital per Mail: c.m.schwital@saxion.nl

Geplante Kurstermine (genaue Uhrzeit unter Vorbehalt)

- 13.02. – 24.04.2026: Freitags 14:45 – 17:15 Uhr
(13.02., 20.02., 06.03., 13.03., 20.03., 10.04., 17.04., 24.04.)
- 13.04.2026: Achtsamkeitstag 10 – 16 Uhr

Teilnahmebescheinigung

Bei regelmäßiger Anwesenheit erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung.

Interview mit Jon Kabat-Zinn

In diesem interessanten Interview beim SRF auf YouTube gibt es noch einige weitere Informationen zu MBSR und Achtsamkeit „aus erster Hand“ von Jon Kabat-Zinn selbst:

<https://www.youtube.com/watch?v=yNi5m14QMFU&t=87s>

Literaturhinweise

- Kabat-Zinn, Jon (2025). *Im Alltag Ruhe finden*. Knauer-Verlag.
- Kabat-Zinn, Jon (2019). *Gesund durch Meditation*. Knauer-Verlag.

Beratung und Erreichbarkeit

Saxion University of Applied Sciences

Academie Mens & Maatschappij (Fachbereich Sozialwesen)

Besucheranschrift:

M.H. Tromplaan 28

NL - 7513 AB Enschede

Hauptgebäude Ko Wierenga

Websites:

www.saxion.de

www.saxion.de/socialwork

Ansprechpartnerin Kurs MBSR

Conny Niehoff

Kursleiterin / MBSR Lehrerin Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Mobile: +31 (0) 6 - 82465094

c.niehoff@saxion.nl

Anmeldung zum MBSR Kurs

Christian Schwital

c.m.schwital@saxion.nl