

«Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu werten.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.

Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht.

Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern...

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.»

*Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn*

### Kursleitung

Mirjam Bollag Dondi *lic.phil I*  
Organisationspsychologin,  
*mbsr-Ausbildung bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santoreli*  
Wenn Sie sich für die Teilnahme interessieren, setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung.

*(Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 18 beschränkt.)*



Mirjam Bollag Dondi  
Höhenweg 8, CH-8032 Zürich  
Tel: +41 (0)44 383 30 27  
[mirjam@bollagdondi.ch](mailto:mirjam@bollagdondi.ch), [www.bollagdondi.ch](http://www.bollagdondi.ch)

Achtsamkeit (*Mindfulness*)

in Alltag und Beruf



*Lernen Sie, Stress abzubauen und möglichen Stressfolgen vorzubeugen, gesund und leistungsfähig zu sein*

*Zur vorgängigen Lektüre empfehle ich:  
Jon Kabat-Zinn:  
Gesund durch Meditation  
München: O. W. Barth, 1994  
Im englischen Original:  
Full Catastrophe Living  
New York: Delta Book, 1990*



Mirjam Bollag Dondi

**Der Kurs** richtet sich an Menschen, die ihre natürlichen Fähigkeiten zu gesundem und erfülltem Leben entwickeln und ausbauen möchten.

Sie werden mit erprobten und bewährten Methoden vertraut, die Ihnen dabei helfen können...

**Stress**, der aus Arbeit, Familie, Beziehung oder Krankheit resultiert, zu reduzieren

Im Alltag **stressbedingten Beschwerden**

und Erkrankungen vorzubeugen

*(Nervosität und Schlafbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, Angst und Panik, Störungen der Immunfunktionen, Niedergeschlagenheit und Erschöpfung, Burnout u.a.m.)*

**Ausgeglichenheit** in komplexen und emotional herausfordernden Situationen zu bewahren

die **Klarheit** und das **kreative Denken** zu fördern

die **Kommunikationsfähigkeiten** zu verbessern

die **Leistungs-** und **Teamfähigkeit** zu kultivieren

das **Selbstvertrauen** zu stärken

Nur wer seine **Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment** richtet, wird seiner eigenen Realität und Lebendigkeit gewahr. Diese Fähigkeit, die wir Achtsamkeit nennen, fehlt uns im Alltag oft. Stattdessen lassen wir uns von Gewohnheiten und Vorstellungen leiten, die häufig nicht unserer Realität entsprechen. Die Fähigkeit zur Achtsamkeit bewusst erlangen und pflegen zu können, ist Ziel der Lebenshaltung, die im Kurs vorgestellt und praktiziert wird. Es soll erlernt werden, wieder und wieder in unmittelbarem Kontakt mit den alltäglichen Geschehnissen zu sein.

Der Kurs basiert auf dem wissenschaftlich ausgewerteten *«Mindfulness-based Stress Reduction Program»*, das von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen MitarbeiterInnen in der Stress-Abbau-Klinik der University of Massachusetts, USA, entwickelt wurde. Das Programm wird in den USA mittlerweile in 250 Kliniken, Gesundheitszentren und Betrieben vermittelt. In Europa finden seit 1993 Kurse nach diesem Modell statt.

Durch geleitete **Meditationen** und **Körperübungen** lernen Sie gelassener zu werden, den Geist zu beruhigen und Ihre Reaktionsmuster in Stresssituationen zu erkennen. Dadurch erlangen Sie Einsicht in Ihr eigenes Verhalten und Denken. Mit der Praxis der Achtsamkeit im Alltag können Sie Ihre Fähigkeiten entwickeln, das berufliche und private Leben erfüllt und harmonisch zu gestalten. Zunehmend werden Sie in der Lage sein, sich besser zu entspannen, mehr Kraft und Lebensfreude zu spüren, achtsam zu kommunizieren und angemessener mit Stresssituationen umzugehen.

## Voraussetzungen

Von den Teilnehmenden wird die Bereitschaft erwartet, zwischen den Kursterminen täglich 30 bis 45 Minuten die vermittelten Techniken einzuüben. Ein kurzes persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin ist erforderlich.

## Kursinhalte

- geleitete Achtsamkeitsmeditationen
- sanfte Bewegungs- und Dehnungsübungen aus dem Hatha-Yoga
- Gespräche und Austausch zu den Themen: Stress, Umgang mit schwierigen Emotionen, Einbeziehung von Achtsamkeit in Berufs- und Familienalltag

## Kursdaten Winter 2007

Acht Mittwochabende

*von 18.30 bis 21.00 Uhr:*

14./21./28. Februar 2007

7./14./21./28. März 2007

4. April 2007

sowie Samstag, 24. März 2007 *von 10.00 bis 16.00 Uhr*

## Kosten

C H F 940.00

*(Im Bedarfsfall Reduktion nach Absprache.)*

## Ort

IEF, Hofackerstrasse 44, 8032 Zürich