

## Achtsamkeitsbasierte Verfahren im Umgang mit Schmerz

Emotional belastende Situation wie Schmerz lösen Alarm aus. Das führt zum Abrufen automatisierter abgespeicherter Programme/Reaktionen: es folgt ein bestimmtes (inneres) Erleben und ein bestimmtes (äußeres) Verhalten. Das kann durchaus für den Moment entlastend sein. Tritt nachhaltig keine positive Veränderung im Hinblick auf die belastende Situation auf, ist es hilfreich mittels achtsamkeitsbasierter Verfahren, die automatisierten Reaktionen zu erforschen und so anzupassen, dass ein Gefühl der Linderung bzw. ein anderer Umgang mit der Situation möglich wird.

Umfang: 8 x 1,5 Stunden

Ort: Praxis Heisinger Straße 14, 45134 Essen

Kostenbeitrag: 160,- € (inkl. Vorgespräch, zzgl. 10,- für Übungs-CDs, Übungshandbuch)

Inhalte:

- Selbsterforschung von Reaktions-/Verhaltensmustern
- Umgang mit Stress, Belastung, Emotionen
- Übungen: Ruhe zulassen, Gewahrsein, Desidentifikation, Akzeptanz, Selbststeuerung, inneres Beobachten

Leitung: Elke Scheffer, Dipl. Oecotrophologin, MBSR-Lehrerin  
MBSR steht für „Mindfulnessbased stress reduction“, ein Konzept das von Jon Kabat-Zinn vor mehr als 30 Jahren für Patienten entwickelt wurde, die als austerapiert galten oder deren Schmerz schulmedizinisch nicht weiter gelindert werden konnte. Dieser Kurs ist auf Basis des MBSR und wurde entsprechend angepasst.

Weitere Informationen/Fragen:

Elke Scheffer

0201 . 59 78 49 2

0177 . 64 64 614

[www.elke-scheffer.de](http://www.elke-scheffer.de)

[mail@elke-scheffer.de](mailto:mail@elke-scheffer.de)