

### **Ort**

Krankenhaus Maria Ebene

### **Zeit und Termine**

Montags von 18:00 bis ca. 20:30 Uhr

### **Kursdauer**

8 Wochen

Im Winter, Frühsommer sowie im Herbst wird jeweils ein Kurs angeboten. Die genauen Termine werden rechtzeitig am Krankenhaus Maria Ebene bekanntgegeben.

Es handelt sich um aufeinander aufbauende Termine. Deshalb ist eine Teilnahme an allen 8 Abenden vorgesehen und ein Quereinstieg in den Kurs nicht möglich.

### **Kosten**

Für das Vorgespräch und Nachbesprechung, die acht Kursabende, sowie die Kursunterlagen (Teilnehmerhandbuch und CDs) zum selber üben, beträgt der Selbstkostenbeitrag 80,- Euro.

Die Teilnahme soll aber nicht am Geld scheitern. Bei entsprechender Begründung, kann auch etwas anderes vereinbart werden.

### **Anmeldung**

bei Thomas Netzer-Krautsieder

## RÜCKFALLVORBEUGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



### **Referent**

Thomas Netzer-Krautsieder  
Seelsorger

Krankenhaus Maria Ebene  
Maria Ebene 17  
6820 Frastanz  
T 05522 72746 - 1710  
E [thomas.netzer-krautsieder@mariaebene.at](mailto:thomas.netzer-krautsieder@mariaebene.at)

Ausbildung in MBSR  
Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung  
bei Dr. Linda Lehrhaupt am Institut für  
Achtsamkeit und Stressbewältigung

## RÜCKFALLVORBEUGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



## MBRP

### Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors

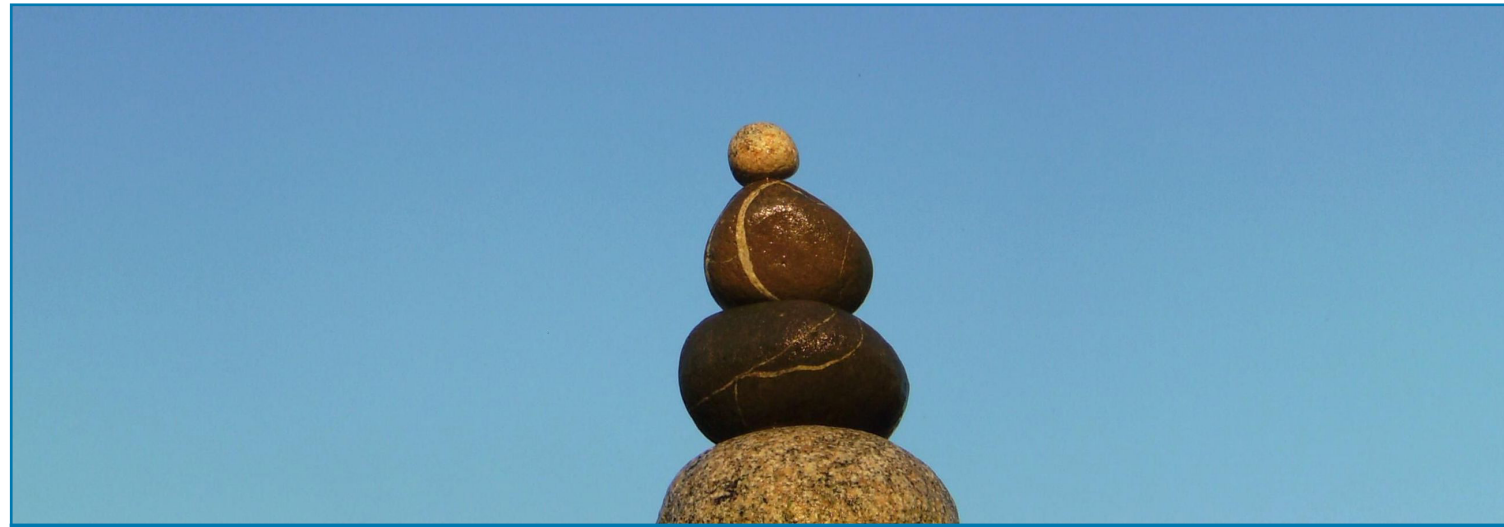
#### Achtsamkeitsbasierte Rückfall-Vorbeugung bei süchtigem Verhalten und Substanzabhängigkeit

In der Achtsamkeits-Meditation üben wir, in einer bestimmten Weise aufmerksam da zu sein:

- bewusst,
- im gegenwärtigen Augenblick
- und ohne zu urteilen.

Auf diese Weise schärfen wir das Bewusstsein für „automatische Reaktionsketten“, die meist weite Teile unseres Lebens bestimmen. Wir lernen persönliche Muster klarer zu sehen, die oft mit der Gefahr von Suchtmittelkonsum verbunden sind.

Das Üben von Achtsamkeit lässt das augenblickliche Geschehen klarer wahrnehmen, ohne dabei etwas auszulassen oder etwas hinzuzufügen.



Dadurch wird auch unsere Sicht für vorhandene Wahlmöglichkeiten geschärft, die wir zu jedem Zeitpunkt und in jeder Situation haben. Durch Achtsamkeits-Meditation lernen wir, unangenehme Zustände

- rechtzeitig wahrzunehmen,
- diese einfach da sein zu lassen, ohne sie schnell wegschieben zu müssen oder selber flüchten zu müssen,
- bewusst und frei gewählt (anstatt süchtig und fixiert in alten Mustern) darauf zu reagieren.

#### Übungen

- Körperwahrnehmung im Liegen (Body- Scan-Meditation)
- Sitzmeditation (Achtsamkeit auf den Atem, aber auch auf auftauchende Gedanken und Gefühle)
- Gehmeditation und Achtsame Körperarbeit (Elemente aus dem Hatha-Yoga)
- „KLAAR – Atempause“ als hilfreiche kurze Übung für den Alltag und für Risikosituationen

#### Aufbau des Kurses

- Persönliches Vorgespräch zur Abklärung vor Beginn des Kurses.
- Achtwöchiger Intensivkurs mit 8 Kursabenden zu jeweils 2,5 Stunden.
- Teilnehmermappe (mit weiteren Informationen und Arbeitsblättern) und CDs, damit die Übungen unter der Woche zu Hause fortgesetzt werden können.
- Bitte bedenken Sie, dass der Kurs aktive Mitarbeit erfordert und zeitlich sehr intensiv ist. Die Teilnehmer müssen die Bereitschaft mitbringen, zu Hause regelmäßig (30 bis 45 Minuten an 6 von 7 Tagen) üben zu wollen.
- Persönliche Nachbesprechung nach Kursende.