



# MBCT

## Achtsamkeitskurs zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen und negativen Selbstgesprächen

Mindfulness-Based Cognitive Therapy

### Organisatorisches

Der Gruppenkurs kostet: 360,00 Euro  
inkl. Tag der Achtsamkeit und Unterlagen (CDs).  
Sie können vor Aufnahme des Kurses gerne klären,  
ob die Kosten anteilig von Ihrer Krankenkasse  
übernommen werden.

### Termine

Termine nach Ankündigung

**Praxis für ärztliche Psychotherapie**  
**Dr. med. Andreas Ueltzhöffer**

Lehrer für Achtsamkeit im MBSR / MBCT Verband

Gartenstraße 48 · 69168 Wiesloch  
Telefon: 06222 / 31 64 796  
praxis.pt@web.de · www.praxis-pt.de

### Mindfulness-Based Cognitive Therapy

Der Kurs zur Verringerung des Rückfallrisikos  
nach depressiven Phasen beinhaltet ein  
achtsamkeitsbasiertes und kognitives Trainings-  
programm. Er bewirkt eine Veränderung  
im Umgang mit Stress und schafft somit die Basis  
für eine bessere Selbstfürsorge. Eine bewusstere  
Selbstwahrnehmung wird angeregt und ein  
hilfreicher Umgang mit Gedankenkreisen und  
Stimmungsschwankungen wird erlernt.

Die Wirksamkeit ist durch Studien wissenschaft-  
lich nachgewiesen. Das gemeinsame Lernen  
und Üben in der Gruppe stärkt und unterstützt  
den eigenen Weg zu Gesundheit und Selbst-  
fürsorge.

# MBCT

## 8-WOCHEN-KURS

Der **MBCT**-Kurs eignet sich vor allem als Basis zur gesunden Selbstfürsorge, z.B. nach einer depressiven Episode.

- Kontinuierlich größeres Bewusstsein für den eigenen Körper entwickeln, um Frühwarnsignale einer erneuten depressiven Entwicklung besser wahrnehmen zu können
- Gedanken, die zur Selbstsabotage und Depression führen, erkennen und loslassen lernen
- Sich schwierigen Erfahrungen bewusst zuwenden und neue erweiterte Sicht- und Handlungsalternativen zulassen

*„Der Achtsamkeitskurs hat meine Wahrnehmung und mein Leben verändert,*

*nicht dass ich keine Ängste oder Sorgen vor einer Depression mehr habe – sondern dass ich eine andere Haltung zum dem habe was mich belastet. Ich kann nach dem Kurs vielem mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe begegnen“.*

*Erfahrung einer Teilnehmerin*

# „Eine achtsame Haltung gegenüber Gedanken, Gefühlen und dem Körper entwickeln und zur Ruhe kommen“



### Der 8-wöchige Kurs umfasst:

- ein Vorgespräch
- 8 abendliche Gruppensitzungen à 2,5 Stunden
- ein Achtsamkeits-Übungstag an einem Samstag
- Kursmaterialien (Übungs-CD`s und Kursunterlagen)
- die Bereitschaft zur täglichen Übungspraxis zuhause

Achtsamkeit ist eine Haltung und befähigt, auf eine aufmerksam und bewusste Weise mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Bei Menschen mit Depressionserfahrungen oder im chronischen Stress verselbständigen sich die Gedanken. Wie von einem „Autopiloten“ gesteuert kreisen sie in immer gleichen Bahnen. Ziel ist es daher, die TeilnehmerInnen zu befähigen aus solchen destruktiven Gedankenmustern und Grübelschleifen auszusteigen und die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, akzeptierend und nicht bewertend.

20% der Erwachsenen erfahren im Laufe ihres Lebens eine Depression. Eines der Kernprobleme stellt dabei das hohe Rückfallrisiko dar. Der MBCT Kurs hilft dabei, Achtsamkeit zu schulen und ist eine erwiesenen wirkungsvolle Methode, um das Rückfallrisiko der Depression zu reduzieren.

MBCT