



Ulrike Juchmann
Der achtsame Weg aus der
Depression -
MBCT
Mindfulness based cognitive
therapy



Gliederung des Workshops

- Entwicklung und Grundidee von MBCT
- Aufbau und Inhalte eines MBCT 8 Wochenkurses, Übungen aus Woche 3
- Wirkungen von MBCT

Sich um sich selbst zu kümmern,
bedeutet als Erstes zu lernen,
wie man anhält und
nach innen schaut

Thich Nhat Hanh



copyright Ulrike Juchmann

3 Schritt Inngehalten

1. Aufmerksamkeit bewusst lenken:
Körper; Gefühle, Gedanken

2. Fokussieren: beim Atem

3. Weiter Fokus: Körper und Umgebung





Ausgangsfragen von MBCT

Entwickelt von Segal, Williams, Teasdale 2002,
neueste Entwicklungen 2013, dt. 2015

- Rückfallrisiko nach mehreren depressiven Episoden liegt bei 70 – 80%,
Was macht vulnerabel für Rückfälle?
- Wie kann Gruppenangebot als Rückfallprophylaxe bei Depressionserfahrungen aussehen?

MBCT 8 Wochenkurs

Mindfulness based
cognitive therapy
2000, 2015 Williams,
Teasdale, Segal

**Forschung zum
Rückfallgeschehen bei
Depression**

**Kognitive
Verhaltenstherapie**

Aaron Beck
60er/70er Jahre

MBSR 8 Wochenkurs

Mindfulness based
stress reduction
1979 Jon Kabat-Zinn

**Wurzeln im
Buddhismus**
Ruhemeditation
Einsichtsmeditation

Psychische Vulnerabilität bei Depression

- Bei niedergeschlagener Stimmung schneller Zugang zu negativen Gedanken, Erinnerungen, Einstellungen.
- Rumination (Grübeln, sich Herausdenken wollen) als Lösungsversuch führt tiefer in das depressive Erleben hinein.



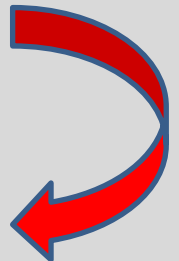
Rückfallgeschehen bei Depressionen

Dysphorische
Stimmung



Aktivierung
negativer Kognitionen,
Erinnerungen

„alte“ Lösungsstrategien
Grübeln
Vermeiden
Rückzug
Selbstabwertung



MBCT – eine neue Perspektive

Alte Strategien

Grübeln
Vermeiden
Rückzug
Selbstabwertung



Neue Strategien

Erfahrungen verkörpern
sich der Erfahrung zuwenden
sinnvolle Aktivität
innere Haltung von
Freundlichkeit, Akzeptanz,
Mitgefühl



Es wird nicht an den kognitiven Inhalten gearbeitet,
sondern an der Haltung zu und dem Umgang mit
dysfunktionalen Gedanken und Gefühlen

MBCT Methoden



7 Punkte – Meditation – Body Scan im Sitzen



Aufbau des MBCT Kurses

- Persönliches Vorgespräch
- 8 Wochen, Treffen 1mal wöchentlich 2,5 Stunden
- Nach der 6. Woche ein Tag der Achtsamkeit in Stille
- Fortsetzung der Übungspraxis nach dem Kurs

TeilnehmerInnen

- Nach Klinikaufenthalt, nach oder während einer Psychotherapie, als Prophylaxe, als Selbsterfahrung
- Mit Stresserleben, Ängsten, starkem Ärger, Depression, Burn-Out, Schmerz, in herausfordernden, helfenden Berufen
- Bereitschaft 1 Stunde täglich in den 8 Wochen zu üben

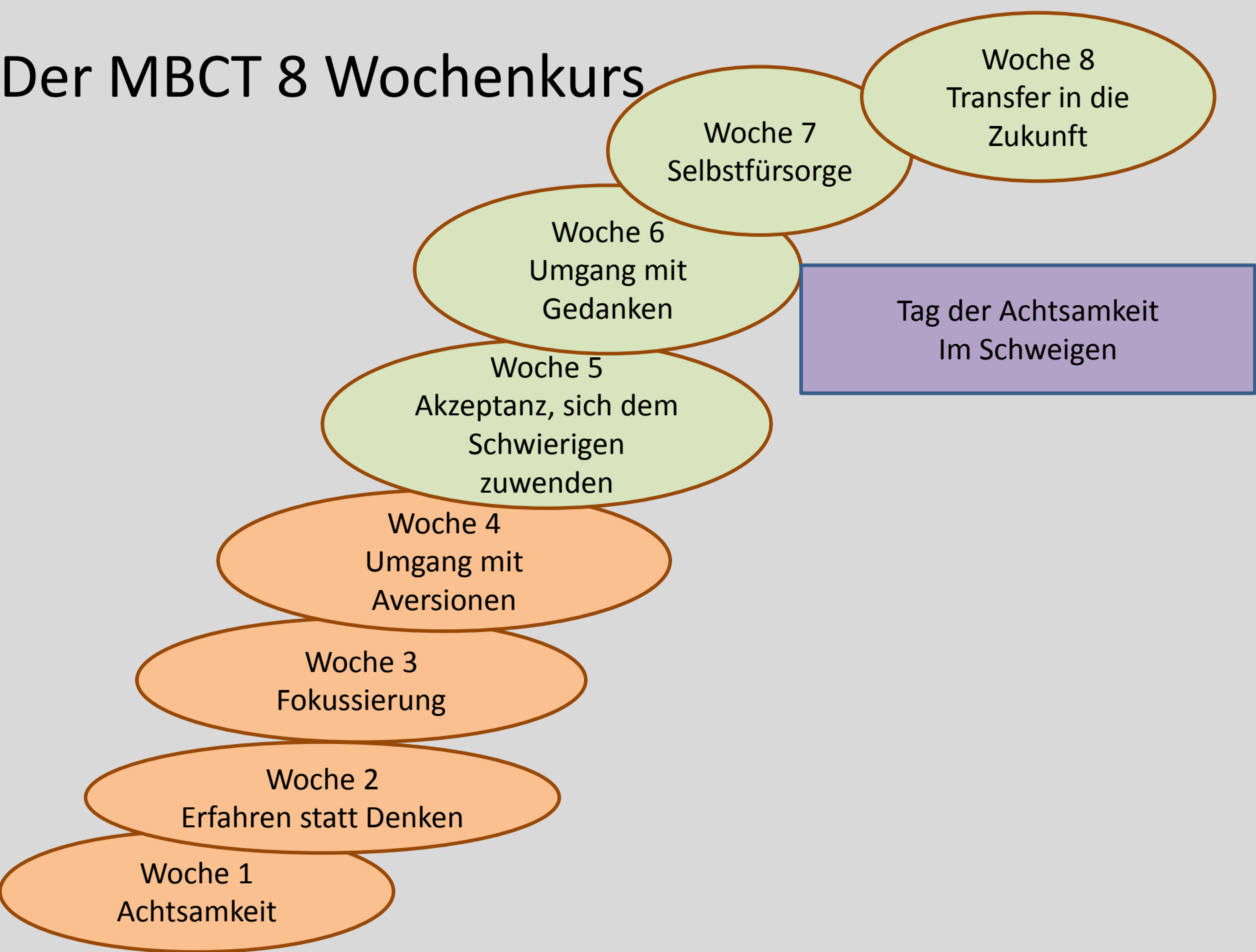
Achtsamkeit

bedeutet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein:

- bewusst
- im gegenwärtigen Augenblick
- mit Akzeptanz



Der MBCT 8 Wochenkurs



Ablauf Woche 3 Fokussierung, Körperachtsamkeit

- Meditation in Stille; Präsenzrunde
- Achtsames Hören, Austausch über die Erfahrungen
- Achtsame Bewegung im Stehen
- Sitzmeditation Atem und Körper, Austausch über die Erfahrungen
- 3 Schritt Innehalten
- Austausch zur Übungspraxis der Woche 2
- Übungspraxis Woche 3 vorstellen
- Meditation in Stille, Präsenzrunde

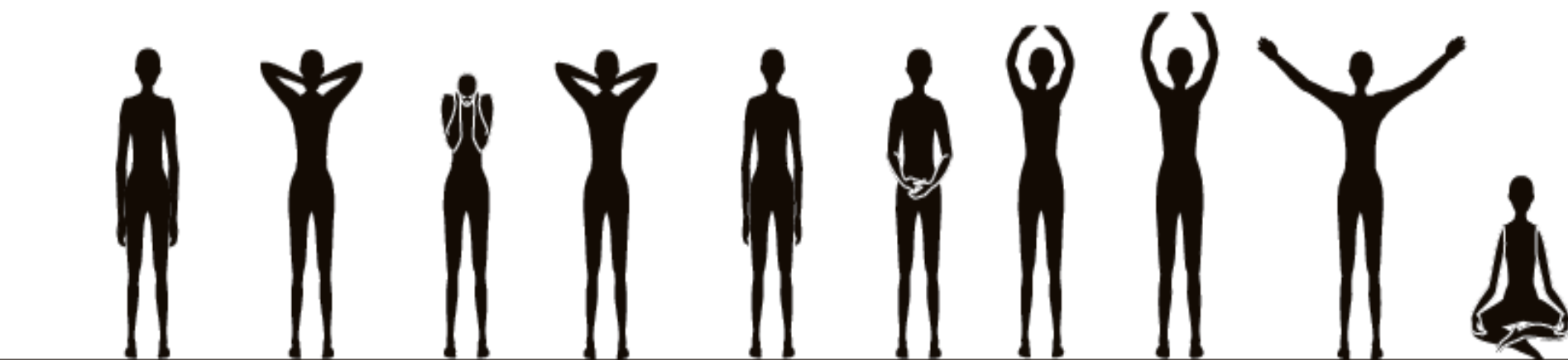
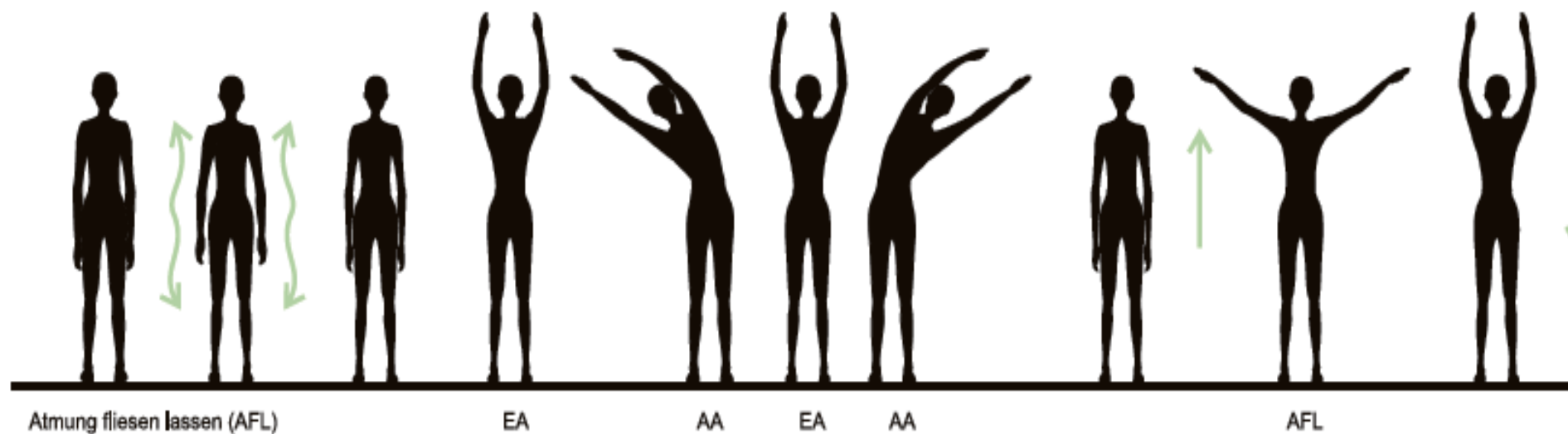


Achtsames Hören





Kum Nye Übungen – Tibetisches Heilyoga



ABSICHTSVOLLE LENKUNG DER AUFMERKSAMKEIT

ATMUNG



KÖRPER

ABSICHTSVOLLE LENKUNG DER AUFMERKSAMKEIT

ATMUNG

GEDANKEN

KÖRPER

GEFÜHLE



- Bessere Aufmerksamkeitslenkung
- Mehr Bewusstheit
- Metakognitive Awareness (Gedanken als mentale Ereignisse wahrnehmen)
- Höhere Körperbewusstheit
- Bessere Emotionsregulation
- Exposition, Zuwendung zur Erfahrung
- Steigerung des Wohlbefindens
- Mehr Selbstmitgefühl, freundlichere Haltung
- Senkung der Rückfallrate z.B. Depressionen

(nach Meibert (2014; Heidenreich 2014)



Wie beginnen?

- Seminar
- 8 Wochenkurs
- Buch
- Mit CD's üben

Infos , Seminare,
Kurse und CD's:

[www.achtsamkeit-
juchmann.de](http://www.achtsamkeit-juchmann.de)

MBCT zu vermitteln, braucht eine eigene mehrjährige
Übungspraxis



Buchtipps

- Segal, Williams, Teasdale: Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression. 2015
- Meibert, Der Weg aus dem Grübelkarussell. Das MBCT Buch. 2014



Stillemeditation



Was nehmen Sie mit?

Danke fürs Mit-Üben !!!!



Zum Vertiefen...

Ulrike Juchmann

MBCT –Kompaktseminar

achtsamkeitsbasierte Rückfallprophylaxe bei
Depressionen und emotionalem Stress

Ein Seminar für ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen



Ort: Quandao Zentrum Berlin, Waldemarstr. 37, 10999
Berlin

Zeit: 11. – 12. Juni 2016, Samstag: 10 – 17.30 Sonntag: 10
-16.30