



Die Relevanz achtsamkeitsbasierter Interventionen für die Neuropsychologie: Eine Einführung mit Selbsterfahrung

Prof. Dr. rer. nat. Thomas Beblo, Dipl.-Psych.

Evangelisches Krankenhaus Bethel
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie



Der Workshop „Die Relevanz achtsamkeitsbasierter Interventionen für die Neuropsychologie: Eine Einführung mit Selbsterfahrung“ bietet zunächst eine Vorstellung des komplexen Konstrukts der Achtsamkeit. Dabei wird theoretisches Wissen mit praktischen Übungen verbunden, wie etwa Sitz- und Gehmeditation sowie einfache Übungen zur Körperwahrnehmung (**dafür bitte Iso- oder Jogamatte mitbringen, bequeme Kleidung und bei Bedarf eine Decke**). Die praktischen Übungen vertiefen das Verständnis der Achtsamkeit, und die Kursteilnehmer können den potentiellen Nutzen für sich selbst und die Patienten einschätzen. Des Weiteren werden achtsamkeitsbasierte Interventionsprogramme vorgestellt, wobei insbesondere das Gruppenprogramm „Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) n. J. Kabat-Zinn“ besprochen wird. Schließlich wird die Anwendung dieser Interventionen bei neurologischen und psychiatrischen Krankheitsbildern gezeigt. Dabei werden auch Studien dargestellt, die neuropsychologische Outcome-Variablen mit einschließen.

Literatur:

- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clin Psychol Rev*, 31 (3), 449-464.
- Edenfield, T. M., & Saeed, S. A. (2012). An update on mindfulness meditation as a self-help treatment for anxiety and depression. *Psychol Res Behav Manag*, 5, 131-141.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol*, 78 (2), 169-183.
- Kabat-Zinn, J. (2006). *Gesund durch Meditation*. Frankfurt: Fischer.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330 (6006), 932.

Zur Person:

Herr Prof. Dr. Thomas Beblo ist Diplom-Psychologe und leitet seit 1999 die Forschungsabteilung der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bethel in Bielefeld. Seit 2006 hat er zusätzlich einen Lehrauftrag an der Universität Bielefeld für das Fachgebiet der Psychologie. Mit dem Thema „Achtsamkeit“ setzt er sich seit Längerem persönlich, klinisch und wissenschaftlich intensiv auseinander.



Stimmen unserer Teilnehmer:

„Es ist sehr positiv, dass man eine CD mitbekommt!“
„tolle Veranstaltung, engagierter Dozent mit breitgefächertem Wissen“
„der Referent hat sich gut den Wünschen & Anregungen des Kurses angepasst“

Termin: 01.02.2019 - 02.02.2019

Uhrzeiten:

- 1. Tag: 11:00 Uhr - 18:00 Uhr
- 2. Tag: 08:30 Uhr - 15:15 Uhr

Zeitungfang: 16 Stunden (à 45 min)

Ort: Best Western Hotel
Weisses Lamm
Kirchstraße 24
D- 97209 Veitshöchheim
(barrierefrei!)

Didaktik: Vortrag, interaktiver Workshop, Übungen, Gruppenarbeit, Diskussion

Zielgruppe: PsychologInnen

Teilnehmerzahl: max. 18 Personen

FE-Punkte: 20

Zugelassene Weiterbildungsstätte der PTK Bayern für Klinische Neuropsychologie

GNP-Akkreditierung:

Curr. 2007: Punkt 09
Curr. 2017: Spezielle Neuropsychologie (Störungsspezifische Kenntnisse)

Code-Nr.: FB190201A

(bitte bei der Anmeldung angeben)

Kursgebühr: 325 Euro

BUCH/CD:

In der Kursgebühr ist die CD „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“ von Jon Kabat-Zinn (2014) enthalten!

