



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

Prof. Dr. Thomas Beblo, Dipl.-Psych.
Evangelisches Krankenhaus Bethel, Bielefeld
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 Yogamatte mitbringen, bequeme Kleidung und bei Bedarf eine Decke). Die praktischen Übungen vertiefen das Verständnis der Achtsamkeit, und die KursteilnehmerInnen können den potentiellen Nutzen für sich selbst und die PatientInnen einschätzen. Des Weiteren werden achtsamkeitsbasierte Interventionsprogramme vorgestellt, wobei insbesondere

das Gruppenprogramm „Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) n. J. Kabat-Zinn“ vorgestellt wird. Schließlich wird die Anwendung dieser Interventionen bei neurologischen und psychiatrischen Krankheitsbildern diskutiert. Dabei werden auch empirische 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.
- 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.
- Quintana-Hernandez, D. J., Miro-Barrachina, M. T., Ibanez-Fernandez, I. J., Pino, A. S., Quintana-Montesdeoca, M. P., Rodriguez-de Vera, B., ... Bravo-Caraduje, N. (2016). Mindfulness in the Maintenance of Cognitive Capacities in Alzheimer's Disease: A Randomized Clinical Trial. *J Alzheimers Dis*, 50(1), 217-232.



Stimmen unserer TeilnehmerInnen:

„tolle Veranstaltung, engagierter Dozent mit breitgefächertem Wissen“
„der Referent hat sich gut den Wünschen & Anregungen des Kurses angepasst“

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.

Termin: 28.02.2020 -29.02.2020

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

Zeitungfang: 16 Stunden (à 45 min)

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

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

Zielgruppe: PsychologInnen

Teilnehmerzahl: max. 18 Personen

FE-Punkte: beantragt
Es wird eine Lernerfolgskontrolle durchgeführt.

Zugelassene Weiterbildungsstätte der PTK Bayern für Klinische Neuropsychologie

GNP-Akkreditierung:
Curr. 2007: Punkt 09
Curr. 2017: Allg. NPS: Theorie der Persönlichkeit, des Krankheitsverständnisses und der Behandlungstechniken...

Code-Nr.: FB200228B
(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!

