

Achtsame Rückfallsprävention bei Depressionen (MBCT)

Das psychotherapeutische Gruppenangebot Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (engl. Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT) verbindet Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie mit dem Stressreduktionsprogramm MBSR.

Die zentrale Fertigkeit, die im MBCT-Programm erlernt wird, ist die Fähigkeit, in Zeiten eines potentiellen Rückfalls jene Geisteszustände zu erkennen, die durch sich selbst verstärkende Muster ruminativer, negativer Gedanken gekennzeichnet sind, und sich von ihnen zu lösen. (Segal, Williams, Teasdale 2015)

Das Programm beinhaltet unter anderem:

- ❖ Achtsamkeitsübungen (Atemräume, Bodyscan, Sitzmeditationen, Achtsame Körperübungen ...)
- ❖ Rechtzeitiges Erkennen von *Frühwarnzeichen*
- ❖ Aussteigen aus *Gedankenschleifen*
- ❖ *Gestalten von Selbstfürsorge*
- ❖ *Umgang mit Rückfällen*

Nächster Kurs: jeweils Mittwochs 16:30 - 18:00 Uhr
17.09, 24.09, 01.10, 08.10, 15.10, 22.10, 05.11, 12.11,
26.11, 03.12, 10.12, 17.12.2025

Kosten: werden für ÖGK-Versicherte von der Krankenkasse übernommen. Vorheriger Termin bei der Clearingstelle der ÖGK (9-12 Uhr, Tel: 0512 312031) mit dem Verweis: *TLP-Gruppe - MBCT* notwendig.

Kursort: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6



6020 Innsbruck, Mozartstraße 6
Tel: 0699 - 188 55 415
www.achtsamkeit.jetzt
kontakt@markusfelder.at

Glaube
nicht
alles

was

du

denkst.

Jon Kabat-Zinn