

Glaube  
nicht  
alles  
was  
du  
denkst.

Jon Kabat-Zinn

# 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

**Termine:** jeweils Mittwochs 16:30 - 18:00 Uhr  
14.01, 21.01, 28.01, 04.02, 18.02, 04.03, 11.03, 18.03,  
25.03, 08.04, 15.04, 22.04.2026

**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](http://www.achtsamkeit.jetzt)  
[kontakt@markusfelder.at](mailto:kontakt@markusfelder.at)