

# 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 Dienstags 10:30 - 12 Uhr  
16.06, 23.06, 30.06, 07.07, 04.08, 11.08, 18.08, 01.09,  
08.09, 15.09.2026

**Kosten:** werden für ÖGK-Versicherte von der Krankenkasse übernommen.

**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)

Glaube

nicht

alles

was

du

denkst.

Jon Kabat-Zinn

**SOMMER 2026  
VORMITTAGS-GRUPPE**