

# Praxiserfahrungen mit Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)

---

Pascale Weber, M.Sc.

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

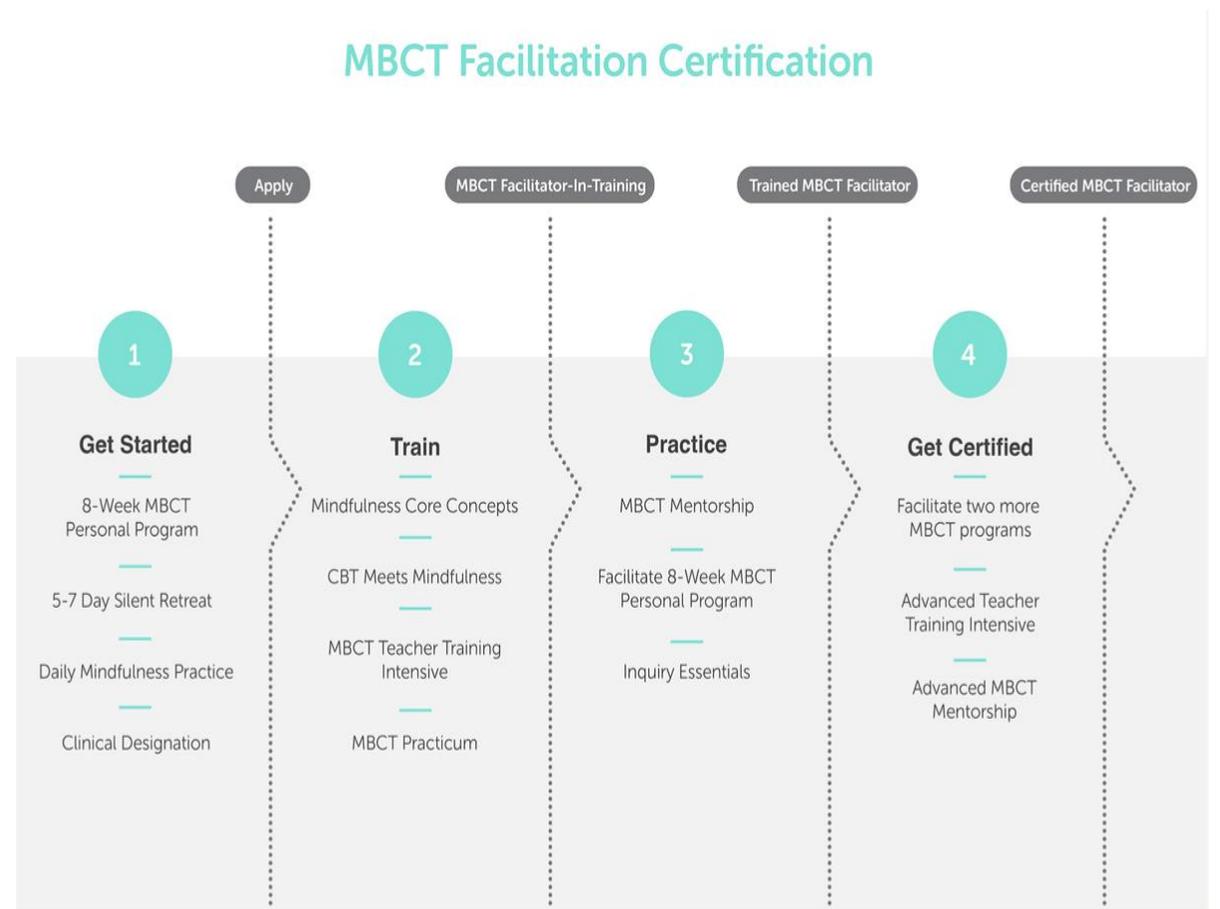
Zertifizierte MBCT-Lehrerin

# Überblick

- Verfügbarkeit von MBCT in der Schweiz
- Settings: live vs. online vs. hybrid

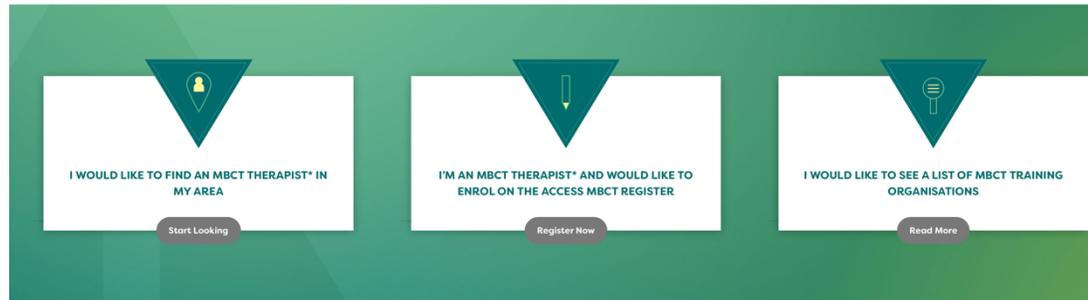
# Der Weg zur MBCT Lehrerin

- 2017 Hospitation MBCT-Kurs bei Zeno Kupper
- 2018 – 2020 Ausbildung zur MBCT Lehrerin am Centre for Mindfulness Studies in Toronto, Kanada.
- 2020 Anerkennung beim Schweizer Achtsamkeitsverband [mindfulness.swiss](http://mindfulness.swiss)
- Ab 2020 selbständige Durchführung MBCT Kurse



# Verfügbarkeit von MBCT in der Schweiz

## MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY



Three navigation cards on a green background. Each card has a teal triangle icon at the top and a button at the bottom.

- Card 1: Icon of a person with a location pin. Text: "I WOULD LIKE TO FIND AN MBCT THERAPIST\* IN MY AREA". Button: "Start Looking".
- Card 2: Icon of a pencil writing on a document. Text: "I'M AN MBCT THERAPIST\* AND WOULD LIKE TO ENROL ON THE ACCESS MBCT REGISTER". Button: "Register Now".
- Card 3: Icon of a lightbulb with a speech bubble. Text: "I WOULD LIKE TO SEE A LIST OF MBCT TRAINING ORGANISATIONS". Button: "Read More".

## FIND A MBCT THERAPIST

Country  City  Name

Country: Switzerland

23 Therapists

**Agnès Harding**

City: Geneva

Country: Switzerland

E-mail Address: agnes.harding@bluewin.ch

Website URL: <http://www.meditationtherapeutique.ch>

## ACCESS MBCT

ACCESS MBCT is an international listing of mental health professionals who are committed to excellence in the delivery, training and dissemination of Mindfulness Based Cognitive Therapy. \*In some countries, MBCT therapists are referred to as MBCT instructors or teachers and all are equally eligible for listing on ACCESS MBCT.

### WE HAVE THREE MAIN AIMS

#### FOR MEMBERS OF THE PUBLIC

Our intention is that ACCESS MBCT will help you find an MBCT therapist who practices in your community.

#### FOR MBCT THERAPISTS

Our intention is that your listing on ACCESS MBCT will provide quality assurance in your provision of MBCT, as well as facilitate public access to your services.

#### FOR THOSE INTERESTED IN BECOMING AN MBCT THERAPIST OR BECOMING A MBCT TRAINER

Our intention is that ACCESS MBCT facilitates the steps involved in these two training trajectories and identifies programs where these curricula can be pursued.



A green graphic with a white envelope icon and wavy lines. Text: "JOIN OUR MAILING LIST" and "and receive information on MBCT field developments". Button: "Join Now".

# MBSR vs. MBCT in der Schweiz

## Termine, Orte, Lehrende



Anmeldungen und Informationen zu den ausgeschriebenen Kursen erhalten Sie direkt bei den Kursleitenden.

### Auswahl nach Region

Mehrfachnennung möglich

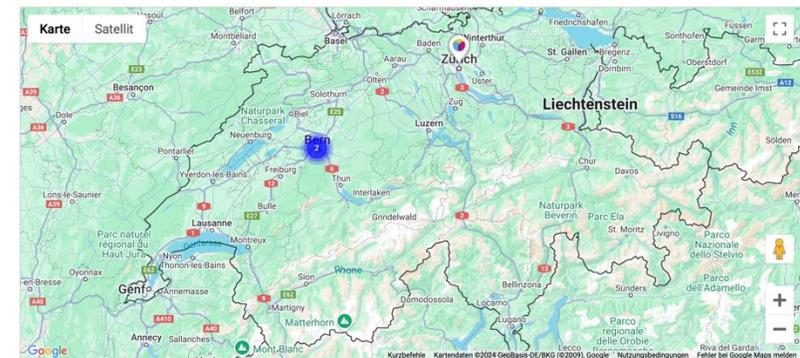
- Region Zürich
- Mittelland (BE, SO)
- Ostschweiz (AR, AI, GL, GR, SG, TG, SH) und FL
- Ticino
- Zentralschweiz (LU, NW, OW, SZ, UR, ZG)

### Auswahl nach Angebot

Mehrfachnennung möglich

- MBSR
- MBCT
- (Selbst-)Mitgefühl
- Elternkurse
- Kinderkurse

## Termine, Orte, Lehrende



Anmeldungen und Informationen zu den ausgeschriebenen Kursen erhalten Sie direkt bei den Kursleitenden.

### Auswahl nach Region

Mehrfachnennung möglich

- Region Zürich
- Mittelland (BE, SO)
- Ostschweiz (AR, AI, GL, GR, SG, TG, SH) und FL

### Auswahl nach Angebot

Mehrfachnennung möglich

- MBSR
- MBCT
- (Selbst-)Mitgefühl

# MBCT

## Mindfulness-Based Cognitive Therapy

- Beugt depressive Rückfälle vor
- Behandelt Depressionen/Ängste
- Steigert das Bewusstsein für negatives Befinden und stärkt die Selbstfürsorge
- Nutzt Achtsamkeit und Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie um nicht hilfreiche Einstellungen zu bemerken und verändern
- Untersucht Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster
- Betont, dass wir eine Wahl haben, wie in Not reagiert werden kann
- Vermittelte Strategien: was mache ich, wenn depressive Gefühle und Ängste hochkommen?

Achtsames Wahrnehmen ist das Fundament beider Programme

- Achtsamkeit auf Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen
  - 8 Wochen Kurs
  - Sitzungen à ca. 2.5h
- 1 Tag der Achtsamkeit in Stille
- Gruppenkurs mit Übungen zu Hause
- Nachbesprechung der Übungen im Kurs
  - Sitzungen bestehen aus Meditationen, informellen Übungen und achtsames Bewegen

## Mindfulness-Based Stress Reduction

# MBSR

- Richtet sich an alle Menschen bei akutem oder chronischem Stress (Schmerz, Trauer, Arbeit, Krankheit etc.)
- Untersucht den Einfluss von chronischem Stress
- Lehrt mittels Achtsamkeit gesunde Reaktionen auf Stress
- Reduziert Vermeidung und ungünstige Bewältigungsmechanismen
- Aufwachen, um im gegenwärtigen Moment präsent zu sein
- Vermittelte Strategien: was mache ich, wenn ich in Stress gerate?

# MBCT

live  
online  
hybrid

---



# Vielen Dank!

---

Kontakt:

Pascale Weber, M.Sc.

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Oberpsychologin AMEOS Seeklinikum Brunnen