



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>



# Mindfulness-Training: Blicken Sie Ihrem Alltag gelassener entgegen!

Das Leben ist ein Auf und Ab von den ganz alltäglichen „Katastrophen“: Manche kleiner, manche grösser. Dabei gibt es wirksame Möglichkeiten, dem Alltagsstress mit einer achtsam-humorvollen inneren Haltung zu begegnen, die uns unabhängiger davon macht. Gleichzeitig trägt der achtsam-humorvolle Blick aufs Leben dazu bei, unser Wohlbefinden langfristig und nachhaltig zu steigern. **Ziel des Trainings ist die Förderung von heiterer Gelassenheit im Alltag und ein leichter Umgang mit Stress.**

Im Rahmen eines **aktuellen Forschungsprojekts an der Universität Zürich** (Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik, Prof. Dr. W. Ruch), haben Sie die Möglichkeit, an einer stark reduzierten achtsamkeitsbasierten Intervention teilzunehmen.

## Wirksamkeit

Die positiven Wirkungen achtsamkeitsbasierter Interventionen auf psychische und physische Gesundheit sowie zur Stressreduktion sind durch eine Vielzahl qualitativ hochwertiger Forschung belegt. Achtsamkeitsbasierte Interventionen werden inzwischen weltweit in unterschiedlichsten Settings angeboten, mit positiven Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche, sowohl beruflich als auch privat.

## Aktuelle Studie

Das vorliegende Forschungsprojekt zielt auf eine Verbesserung der Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Interventionen ab, indem die neuesten Erkenntnisse der Forschung zu Achtsamkeit und Humor in einem gemeinsamen Programm münden. Die Intention von achtsamem Humor ist, Mitgefühl und Verständnis für das Imperfekte im Leben und von Menschen zu wecken. Er verbindet Menschen, hilft durch schwierige Lebensphasen und trägt dazu bei, das Wohlbefinden aller Beteiligten zu fördern. Sie müssen dabei über keinen spezifischen Humor verfügen oder besonders lustig sein. Sie können Sie selbst sein, alles andere wird im Laufe des Kurses vermittelt.

**Unkostenbeitrag:** CHF 100 pro Person (Statt ca. CHF 800 vergleichbarer Kurse wie MBSR).

### Sie möchten teilnehmen?

Erforderlich ist die Teilnahme an allen 8 Kursterminen (in Kleingruppen) à 2.5 Stunden. Zudem unterstützen Übungen für zu Hause beim Aufbau neuer Gewohnheiten. Sie sollten also ca. 30 min täglich für das Üben einplanen: Sehen Sie es als Möglichkeit sich selbst etwas Gutes zu tun. Wann nimmt man sich sonst schon exklusiv Zeit für sich?

Bestandteil des Forschungsprojekts ist das Ausfüllen von Fragebogen zu drei Zeitpunkten (jeweils ca. 30-40 min), sowie Feedbackfragen zu den einzelnen Kursterminen (jeweils ca. 10-15 min). Die Fragebogen können bequem online von zu Hause aus ausgefüllt werden. Dafür erhalten Sie von uns am Ende ein aussagekräftiges **individualisiertes Entwicklungsprofil relevanter Persönlichkeitseigenschaften!**

### Voraussetzungen

Erwachsene (mind. 18 Jahre alt) mit deutschen Sprachkenntnissen und ohne bzw. wenig vorherige Meditationserfahrung (exkl. Yoga, Tai-Chi, Qigong, etc.). Sie sollten derzeit in keiner psychotherapeutischen Behandlung sein.

### Termine

- 5. Oktober bis 23. November 2020
- Montags: 17:00-19:30 (Gruppe 1), 19:30-22:00 (Gruppe 2); *oder* Warteliste (Gruppe 3)
- **Gruppeneinteilung:** Bitte beachten Sie, dass die Zuteilung zur jeweiligen Gruppe aus Forschungsgründen **per Zufall** erfolgt. Die Warteliste erhält ihr Training in 2021.

### Wichtige Hinweise zum Ort & Covid-19

- Der Kurs wird in jedem Fall stattfinden. Gerne möchten wir das Training wieder vor Ort in Zürich durchführen. Sollte dies aufgrund von Covid-19 kurzfristig nicht möglich sein, wird der Kurs online via Zoom durchgeführt. Sie können sich in jedem Fall anmelden!
- Wo? Verkehrsgünstig gelegen, ca. 5-10 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Zürich-Oerlikon (Andreasstrasse 15, 8050 Zürich).
- Es gibt ein entsprechendes **Schutzkonzept** in Einklang mit den Empfehlungen des Bundes.

Sichern Sie sich mit folgendem Link oder QR Code direkt einen Platz:

<https://ww3.unipark.de/uc/mindfulhumorproject/>

Haben Sie noch Fragen? (via E-Mail erreichen Sie uns am besten)

E-Mail: [mindfulhumorproject@psychologie.uzh.ch](mailto:mindfulhumorproject@psychologie.uzh.ch)

Telefon: +41 44 635 7567



### Projekt- und Kursleitung: Christian Kastner

- MSc Psychologie, Doktorand (Universität Zürich)
- Lehrer für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)
- Langjährige Meditations- und Retreaterfahrung, u.a. bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Marcel Geisser,
- Psychotherapeut i.A. am Ambulatorium der UZH (Prof. Dr. Ehler)