

## Literaturhinweise

[Kontakt](#) | [Suche](#) | [Seitenübersicht](#) | [Login](#) | [Impressum und Datenschutzerklärung](#)

[Startseite](#)

[Wir über uns](#)

[Informationen](#)

[Aktuelles](#)

[Broschürenangebot](#)

[DLH-INFO-Blätter](#)

[DLH-Texte](#)

[Literaturhinweise](#)

[Gesamtliste](#)

[Linkhinweise](#)

[Veranstaltungen](#)

[Presse](#)

[DLH-INFO-Zeitung](#)

[Selbsthilfeinitiativen](#)

[Kontaktwünsche](#)

[Rund um die Krankheit](#)

[Diskussionsforen](#)

[DLH-Mitgliederbereich](#)



## Literaturhinweise

Suchbegriff:

... oder wählen Sie eine Kategorie ▼

Suchen

## Detailansicht: MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen

Beschreibung:

• **Kategorie:**

Bewältigung von Krebs

• **Titel:**

MBSR - Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen

• **Ausgabe:**

1. Auflage 2014

• **Autor/Herausgeber:**

Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt

• **Verlag:**

Klett-Cotta-Verlag Stuttgart

• **ISBN:**

978-3-608-94579-9

• **Preis:**

24,95 Euro

• **Seitenanzahl:**

286

• **Anmerkungen:**

inkl. 2 Hör-CDs, gesamte Laufzeit 158 Minuten

• **Rezension:**

Das MBSR-Training (Mindfulness-Based Stress Reduction) wurde von dem Arzt Jon Kabat-Zinn im Medical Center an der Universität von Massachusetts entwickelt. MBSR ist eine ganzheitliche, weltanschaulich neutrale Methode zur Stressbewältigung, die sich ursprünglich von der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation herleitet. Sie nutzt verschiedene Techniken, wie den Bodyscan, d.h. systematisches, mentales Wandern durch die verschiedenen Regionen des Körpers, Yoga, Sitz- und Geh-Meditation, um zu einer auf den Moment bezogenen achtsamen Selbstwahrnehmung und heilsamen Einstellung zu gelangen. Das Buch gibt im ersten Teil einen Überblick über die Grundlagen, Anwendungsmöglichkeiten und die Wirkungen des MBSR-Trainings. Der zweite Teil widmet sich der Beschreibung der Übungspraxis. Im dritten Teil werden Anregungen zur Vertiefung und Weiterarbeit in Eigenregie gegeben. Zwei beigefügte CDs enthalten angeleitete Übungen zu den zuvor beschriebenen Methoden. Die Übungen sind auch für ungeübte Menschen gut durchführbar, sie erfordern aber, um nachhaltig wirksam zu werden, die Bereitschaft, sich täglich Zeit für das Programm zu nehmen. Dann können sie nachweislich Schmerzen und andere körperliche und psychische Beschwerden reduzieren und bei der Krankheitsbewältigung helfen.

Rezensentin: Antje Schütter, DLH-Patientenbeistand



[<- zurück](#)



[Print Current Page](#)

