

***DIE ACHTSAMKEITSBASIERTE KOGNITIVE  
THERAPIE (ABKT)  
(MBCT - MINDFULNESS BASED  
COGNITIVE THERAPY)***

---

**MODUL 1: SELBSTERFAHRUNG**

Seminarleitung: Dr. Patrizia Collard

Veranstaltungsort:  
Nußgasse 4/23  
1090 Wien

*Achtsamkeitsbasierte Kognitvie Therapie:*

**ABKT** wurde für Patienten, die an wiederkehrender Depression leiden, entwickelt. Die Therapieform lehnt sich stark an Jon Kabat-Zinn's 'MBSR' Programm an, welches nicht nur zur Bewältigung von Stressproblemen sondern auch bei Angststörungen, chronischen Schmerzen, Krebserkrankungen usw. sehr hilfreich ist.

#### **Zielgruppen Modul 1 (Selbsterfahrung):**

- Dieser Kurs bietet sich allen an, die ihre Lebensqualität verbessern und intensiver im Jetzt leben wollen.
- Alle an Selbsterfahrung Interessierte
- Alle im psychosozialen Kontext arbeitende wie Psychotherapeuten, Pädagogen, Coaches, Trainer, Sozialarbeiter u.a.
- Ausbildungskandidaten im Probädeutikum
- Psychotherapeuten die Modul 2: Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie besuchen möchten.

#### **Die Achtsamkeitspraxis verfolgt folgende Ziele:**

- mit sich selbst in Kontakt sein
- aufwachen und in Harmonie mit sich selbst und der Welt leben
- erforschen, wer wir sind, unsere Weltanschauung und Rolle in der Welt hinterfragen
- den Augenblick, in dem wir leben, in seiner Fülle schätzen lernen.

#### **Inhalte:**

Infos und Anmeldung: [kontakt@christaburger.at](mailto:kontakt@christaburger.at),  
[www.stressminus.co.uk](http://www.stressminus.co.uk) ; [www.christaburger.at](http://www.christaburger.at)

Durch Übungen für unsere Sinne, Atemmeditationen und durch innere Körperwanderungen erfahren wir unsere Gedanken und Gefühle im Körper, lernen sie neu spüren und uns selbst anzunehmen.

Wir nehmen das Leben im Moment, wie es sich uns jetzt präsentiert, frei von Wertungen wahr. Es gibt nichts zu „verstehen“ – zu „beweisen“ – zu „tun“, nur zu sein. In der eigenen Präsenz, in der Achtsamkeit aus Stille und Leichtigkeit.

### *Seminarleitung:*

Dr. Patrizia Collard ist niedergelassene Verhaltenstherapeutin in London, Lehrtherapeutin für Integrative Psychotherapie und Lehrbeauftragte an verschiedenen Londoner Universitäten. Sie ist Forschungsbeauftragte und Supervisorin für MBCT und CBT an der University of East London sowie Autorin div. Publikationen. Zuletzt:

‘The Counsellor’s Handbook’ a practical A-Z guide to integrative counselling and psychotherapy, Nelson Thornes, 2008

‘Skillful means at the intersection of neuropsychology and the contemplative disciplines’, Patrizia Collard interviews Rick Hanson and Richard Mendius  
Counselling Psychology Quarterly, June 2007; 20(2): 169–175, London, Taylor and Frances

‘Teaching Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of Mindfulness and Subjective Well-Being’  
Patrizia Collard, Nadav Avny and Ilona Boniwell ,  
School of Psychology, University of East London, London, UK, Counselling Psychology Quarterly,

Taylor and Frances, London, Online Publication  
Date: 01 December 2008

Dr. Collard lebte 9 Jahre in China. Sie betreibt seit 1995 Studien in Taoismus, Buddhismus , Meditationsarbeit und Yoga.

### ***Veranstaltungsorganisation:***

#### **Veranstaltungstage:**

jeweils in der Zeit von 10 Uhr bis ca. 18 Uhr  
**Informationen** und Termine finden sie unter:  
[www.stressminus.co.uk](http://www.stressminus.co.uk) „Wien“ und senden wir Ihnen über Mailanfrage gerne zu.

**Anmeldung** erbeten an Christa Burger unter:  
[kontakt@christaburger.at](mailto:kontakt@christaburger.at)

Die **Teilnehmerzahl** ist auf 10 Personen begrenzt.

Die **Kosten** für das gesamte Modul sind € 600.-,  
bei Einzahlung bis 3 Monate vorher: € 550.-

Studententarife auf Anfrage.

#### **Bankverbindung:**

Bank Austria, BLZ 12 000  
Dr Patrizia Collard, Kontonummer 00703454199;  
IBAN=AT25 1200 0007 0345 4199  
BIC **BKAUATWW**.

### ***Veranstaltungsort:***

Praxis Christa Burger  
Nußgasse 4/23  
1090 Wien

Infos und Anmeldung: [kontakt@christaburger.at](mailto:kontakt@christaburger.at),  
[www.stressminus.co.uk](http://www.stressminus.co.uk) ; [www.christaburger.at](http://www.christaburger.at)