

Timeout statt Burnout im Odenwald-Institut

01.04.2010, 18:57 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung*

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Wald-Michelbach — Die Nachfrage beim Aktionstag Weiterbildung am

12. März war so groß, dass die IHK kurzfristig die Raumplanung umstellen musste und Rüdiger Standhardt den Kurzworkshop „Timeout statt Burnout – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ im größten und schönsten Vortragsraum der IHK in Darmstadt durchführen konnte.

Das Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung ist jedes Jahr mit einem Forenbeitrag zu einem aktuellen Thema beim regionalen Aktionstag der IHK vertreten. Mit Stressmanagement hat die Bildungseinrichtung mit Sitz auf der Tromm offensichtlich ein Thema angesprochen, das viele Menschen interessiert. Rund 110 Besucher hatten sich zu dem Forenbeitrag angemeldet, der parallel zu vier weiteren Beiträgen stattfand. Insgesamt gab es in 20 Foren über den Tag verteilt ein breites Spektrum an beruflicher Bildung zu Themen wie Demographie, Finanzen, IT-Weiterbildung, Energiemanagement, Service-Qualität, Unternehmensstrategie, Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder Teambildung und mehr.

In einer Mischung aus Theorie und praktischen Übungen nahmen die Besuchenden an einem anwendungsorientierten Vortrag teil, so dass sie auf entspannende Art mit Abstand zum Messegeschehen sich informieren konnten. In diesem Workshop konnten sie durch einfache Übungen die Kraft der Achtsamkeit erleben und zugleich etwas über die Hintergründe dieses Intensiv-Trainings erfahren. „Wir waren selbst überrascht, wie gut das Thema angenommen wurde und haben uns gefreut, dass so viele anschließend unseren Ausstellerstand besuchten. Erfragt wurden Angebote zu Stressmanagement, Achtsamkeit, Gesundheit und zu beruflicher Qualifikation“, erklärt die Leiterin des Odenwald-Instituts Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch.

Der Institutsleiter des Giessener Forums Rüdiger Standhardt leitet seit vielen Jahren Kurse und Weiterbildungen zu MBSR (Mindful Based Stress Reduction) am Odenwald-Institut. MBSR ist ein ganzheitliches Stressbewältigungstraining mit dem Ziel, Achtsamkeit und Akzeptanz im alltäglichen Leben zu kultivieren. Damit kann Akzeptanz, Selbstverantwortung und Freundlichkeit im Umgang mit sich selbst erlernt werden. Es wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 Jahren in den USA entwickelt und wird seitdem weltweit in immer mehr Kliniken, Gesundheitszentren, Bildungseinrichtungen und Unternehmen erfolgreich praktiziert.

Die Wirkungen dieses Achtsamkeitstraining sind unter anderem:

- erhöhte Fähigkeit sich wahrzunehmen und zu entspannen
- bessere Bewältigung von Stresssituationen und Krankheiten
- dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Gelassenheit, Ruhe und Lebensfreude

Das nächste Seminar — ein MBSR-Schweigekurs — führt Standhardt in Hofheim am Taunus vom 12. bis 16. April 2010 durch.

Mit Ruth Kürschner war eine zweite Kursleiterin des Odenwald-Instituts als Vortragende zum Thema „Zusammenarbeit in internationalen Teams“ beim Aktionstag zu Gast. Sie leitet vom 26. bis 28. April 2010 das Seminar „Interkulturelle Kompetenzen im beruflichen und sozialen Umfeld“.

Weitere Informationen zu Seminaren und Weiterbildungen gibt es unter Telefon 06207 605-0 sowie unter

www.odenwaldinstitut.de.

Die IHK hat eine Bildergalerie sowie einen Nachbericht online gestellt unter http://www.darmstadt.ihk24.de/produktmarken/aus_und_weiterbildung/weiterbildung/Aktionstag_Weiterbildung/index.jsp

Aktuelle MBSR-Seminare und Weiterbildungen am Odenwald-Institut:

MBSR-Schweigekurs / Rüdiger Standhardt

12. – 16.04.10

01. – 05.11.10

MBSR-Einführung / Rüdiger Standhardt

17. – 20.05.10

07. – 11.07.10

06. – 10.09.10

MBSR-8-Wochen-Training / Dr. Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt

ab September 2010

Ausbildung zum MBSR-Lehrer/in — Rüdiger Standhardt

ab Februar 2011

Rüdiger Standhardt

ist Dipl.-Pädagoge, Trainer, Coach und Berater für Personal- und Organisationsentwicklung. Er hat als Autor mehrere Bücher veröffentlicht. Der Institutsleiter des Giessener Forums leitet MBSR-Kurse sowie MBSR-Ausbildungen am Odenwald-Institut.

Portrait

Das Odenwald-Institut (OI)

Das 1978 von Mary Anne und Karl Kübel gegründete Odenwald-Institut der Karl-Kübel-Stiftung für Kind und Familie führt wertorientierte Seminare, Aus- und Weiterbildungen sowie Fachtagungen mit international anerkannten Fachleuten und Konzepten durch. Schwerpunkte sind Beruf, Kommunikation, persönliche Entwicklung für Fach- und Führungskräfte, Paare, Familien, Kinder und Jugendliche. Es zählt mit über 400 Seminaren und rund 6.000 Teilnehmenden im Jahr, mit etwa 250 Kursleitenden, fünf Tagungshäusern und Buchhandlung zu den größeren Bildungseinrichtungen in Deutschland. Das als gemeinnützig anerkannte Institut ist Kooperationspartner des Landes Hessen in der Fortbildung von Lehrern und Schulleitern sowie des Kreises Bergstraße in der Jugendbildung.

News-ID: 414770 • Views: 2993 (Stand: 07.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/414770/Timeout-statt-Burnout-im-Odenwald-Institut.html>