



Die Relevanz achtsamkeitsbasierter Interventionen für die Neuropsychologie: Eine Einführung mit Selbsterfahrung

Prof. Dr. Dipl.-Psych. Thomas Beblo

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Bielefeld

Inhalt:

Der Workshop „Die Relevanz achtsamkeitsbasierter Interventionen für die Neuropsychologie: Eine Einführung mit Selbsterfahrung“ bietet zunächst eine Vorstellung des komplexen Konstrukts der Achtsamkeit. Dabei wird theoretisches Wissen mit praktischen Übungen verbunden, wie etwa Sitz- und Gehmeditation sowie einfache Übungen zur Körperwahrnehmung (**dafür bitte Iso- oder Yogamatte mitbringen, bequeme Kleidung und bei Bedarf eine Decke**).

Die praktischen Übungen vertiefen das Verständnis der Achtsamkeit, und die KursteilnehmerInnen können den potentiellen Nutzen für sich selbst und die PatientInnen einschätzen. Des Weiteren werden achtsamkeitsbasierte Interventionsprogramme vorgestellt, insbesondere das Gruppenprogramm „Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) n. J. Kabat-Zinn“. Schließlich wird die Anwendung dieser Interventionen bei neurologischen und psychiatrischen Krankheitsbildern diskutiert. Dabei werden auch empirische Studien dargestellt, die neuropsychologische Outcome-Variablen miteinschließen.

Literaturvorschläge:

- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clin Psychol Rev*, 31 (3), 449-464.
- Kabat-Zinn, J. (2006). *Gesund durch Meditation*. Frankfurt: Fischer.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330 (6006), 932.
- Quintana-Hernandez, D. J., Miro-Barrachina, M. T., Ibanez-Fernandez, I. J., Pino, A. S., Quintana-Montesdeoca, M. P., Rodriguez-de Vera, B., . . . Bravo-Caraduje, N. (2016). Mindfulness in the Maintenance of Cognitive Capacities in Alzheimer's Disease: A Randomized Clinical Trial. *J Alzheimers Dis*, 50(1), 217-232.

Stimmen unserer Teilnehmer:innen:

„Sehr gutes Seminar! Vor allem die viele Selbsterfahrung war sehr gut!“

Zur Person:

Herr Prof. Dr. **Thomas Beblo** ist Diplom-Psychologe und leitet seit 1999 die Forschungsabteilung der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bethel in Bielefeld. Seit 2006 hat er zusätzlich einen Lehrauftrag an der Universität Bielefeld für das Fachgebiet der Psychologie. Mit dem Thema „Achtsamkeit“ setzt er sich seit Längerem persönlich, klinisch und wissenschaftlich intensiv auseinander. Thomas Beblo ist ausgebildet in „Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)“ und „Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)“.

Kursnummer: FB261113A

(Bitte bei der Anmeldung angeben)

Termin:

Freitag 13.11.2026 11:00 - 18:00 Uhr
Samstag 14.11.2026 08:30 - 15:30 Uhr

Zeitungfang: 16 Stunden à 45 Minuten

Ort: Hotel Weisses Lamm

Kirchstraße 24
97209 Veitshöchheim

Didaktik: Vortrag, interaktiver Workshop, Videodemonstration, Live-Demonstration, Übungen, Diskussion, Gruppenarbeit, Einzelsupervision

Zielgruppen: Psycholog:innen, Neuropsycholog:innen, PP und KJP

Teilnehmendenzahl: max. 25 Personen

PTK-Punkte: 20 (analog anerkannt bei der Ärztekammer)

Es wird eine Lernerfolgskontrolle durchgeführt.

GNP-Akkreditierung:

Curr. 2017: 16 Stunden zu Allg.
NPS: Theorie der Persönlichkeit, des Krankheitsverständnisses und der Behandlungstechniken

Kursgebühr: 350,00 €

Inklusivleistungen:

Unser Geschenk für Sie: Das Buch "Gesund durch Meditation" von Jon Kabat-Zinn. In der Kursgebühr sind Tagungsgetränke, Heißgetränke, Essen am Büfett und Kuchen/ Gebäckstücke und Obst an beiden Tagen enthalten.

Zugelassene Weiterbildungsstätte der PTK
Bayern für Klinische Neuropsychologie

