**Handbuch für KursteilnehmerInnen**

**Achtsamkeitsbasierte**

**Kognitive Therapie**

**zur Rückfallprophylaxe**

**bei Depressionen**

**MBCT**

 **Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy**

**Achtsamkeit und Autopilot**

**Woche 1**

**IM KOPF LEBEN**

**Woche 2**

**Den zerstreuten Geist sammeln**

**Woche 3**

**Aversion erkennen**

**Woche 4**

**ZULASSEN / SEINLASSEN**

**Woche 5**

**GEDANKEN SIND KEINE**

**TATSACHEN**

**Woche 6**

**Wie kann ich am besten für mich sorgen**

 **Woche 7**

**Das gelernte Anwenden**

**und Vertiefen**

**Woche 8**

**Literatur**

**Artikel**