



Ausbildung

MBSR- und AchtsamkeitslehrerIn

2017 - 2019

Veranstalter:



fortbildung1.de



MBSR unterrichten

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Universität von Massachusetts (USA) als Selbsthilfe zur Stressbewältigung entwickelt. Ein MBSR-Kurs besteht aus 8 Sitzungen à 2,5 Stunden und einem Achtsamkeitstag. Wissenschaftliche Forschungen der letzten 30 Jahre haben zur weltweiten Verbreitung des MBSR-Programms beigetragen. Sie zeigen, dass sich Widerstandsfähigkeit gegen Stress entwickelt und Gelassenheit, Einfühlungsvermögen und bewusstes Handeln verstärkt werden. Es wächst auch die Bereitschaft zur ehrlichen Auseinandersetzung mit sich selbst.


MBSR-LehrerInnen bieten dieses Programm nicht nur auf dem freien Seminarmarkt an, sondern auch in ärztlichen und psychotherapeutischen Praxen, in Kliniken, in Schulen, Universitäten und Fortbildungsakademien, in Verwaltungen, in großen Konzernen und in mittelständischen Betrieben sowie bei Gewerkschaften.

Was haben Sie von der Ausbildung?

- Sie können den 8-wöchigen MBSR-Kurs selbständig durchführen
- Sie sind in der Lage, situationsangepasst unterschiedliche Achtsamkeitstrainings zu konzipieren und durchzuführen
- Sie haben Ihre eigene Meditationspraxis vertieft und Sie haben Anregungen bekommen, sich auf diesem Weg ständig weiterzuentwickeln
- Sie haben gelernt, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren und diesen Ansatz auch an Ihre KursteilnehmerInnen zu vermitteln
- Sie haben sich so mit den theoretischen Hintergründen der Achtsamkeit, der Stressforschung und der Gehirnforschung beschäftigt, dass Sie die Anwendung und Wirkung der MBSR-Methoden vertieft verstehen und unterrichten können
- Sie haben intensive, regelmäßige Erfahrungen mit achtsamer Körperarbeit gemacht und Sie können die Yogaübungen des MBSR-Programms unterrichten
- Sie können achtsame Kommunikation in Ihren eigenen Beziehungen anwenden und auch im MBSR-Programm unterrichten
- Sie haben die Haltung und die Methodik der achtsamen Gesprächsführung verinnerlicht
- Sie haben Gruppenleitungsmethoden kennen gelernt und sich mit schwierigen TeilnehmerInnen und Situationen in MBSR-Gruppen auseinandergesetzt

Inhalte der Ausbildung

- Themen, Methoden, Designs und Organisation des MBSR-Programms
- Die buddhistischen Wurzeln des Achtsamkeitstrainings
- Theoretische Hintergründe zu Achtsamkeit, Stressentstehung und Stressbewältigung, Körpererfahrung, Wahrnehmung
- Achtsame Kommunikation
- Haltungen und Methoden beim Lehren der Achtsamkeitsmeditation
- Der Alltag als Achtsamkeitsübung
- Umgang mit speziellen Gruppendynamiken und schwierigen TeilnehmerInnen
- Kontraindikationen für die Teilnahme an einer MBSR-Gruppe
- Weiterentwicklung der eigenen Achtsamkeitspraxis
- Auseinandersetzung mit persönlichen Automatismen
- Anregungen für die Durchführung eines MBSR-Kurses als Führungskräfte-Coaching
- Anregungen für Achtsamkeitstrainings in Unternehmen, Behörden, Schulen, im Gesundheitswesen und in sozialen Einrichtungen
- Die gesellschaftliche Bedeutung der Achtsamkeit



In einer Achtsamkeits-Gruppe kann sich ein Raum von Stille und Gewahrsein entwickeln, in dem besondere Erfahrungen möglich sind. Dafür ist allerdings Vertrauen absolut notwendig:

- Vertrauen in die Praxis,
- Vertrauen in die Stille,
- Vertrauen in die Weite des Gewahrseins, die mit nichts gefüllt werden muss,
- Vertrauen in den Augenblick, der nichts anderes hervorbringen muss und nicht beschrieben werden muss,
- Vertrauen in die Schönheit jedes Menschen im Raum, so wie er oder sie ist.

Das ist einer der vielen Gründe, warum wir immer wieder sagen, dass es das Wichtigste ist, dass das Lehren aus der eigenen Praxis entsteht. Es gibt einfach keinen anderen Weg. Deshalb ist eine verfeinerte Wahrnehmung der eigenen Geisteszustände so wichtig.

(Jon Kabat-Zinn)

Schwerpunkte der Ausbildung

- **Gestaltung von MBSR- und anderen Achtsamkeitskursen**

Im Zentrum der Ausbildung steht die praktische, theoretische und vor allem übende Vermittlung der Methoden des MBSR-Programms. Jeder MBSR-Termin wird demonstriert, genau erforscht und durch theoretische Hintergründe fundiert verstehbar gemacht. Die einzelnen Methoden werden genau erklärt, geübt und reflektiert. Durch die regelmäßige Praxis zuhause entsteht daraus die Sicherheit, MBSR zu unterrichten und auch abgewandelt davon spezifische Achtsamkeitstrainings zu entwickeln.

- **Vertiefung der persönlichen Meditationspraxis**

Die Vertiefung der eigenen meditativen Praxis ist uns ein besonderes Anliegen, denn jenseits von Methoden und Worten haben die eigene Präsenz und Achtsamkeit die stärkste Wirkung beim Vermitteln von Achtsamkeit. Sicherheit im Umgang mit den eigenen Bewusstseinspro-

zessen und die Entwicklung von Achtsamkeit und Mitgefühl sind die wichtigsten Grundlagen, um Achtsamkeitsübungen präzise anleiten zu können. Denn dadurch wird es möglich, beim Unterrichten einen Raum zu schaffen, in dem sich die KursteilnehmerInnen vertrauensvoll auch ihren schmerzhaften Erfahrungen zuwenden können. Selbstmitgefühl und Mitgefühl anderen gegenüber können dadurch wachsen.

- **Inquiry: Erforschen der Erfahrung**

Wir legen einen besonderen Wert darauf, unterschiedliche Methoden zu vermitteln, wie KursteilnehmerInnen zur Vertiefung ihrer Erfahrung in der Meditation und auch im Alltag angeregt werden können: Selbstreflexion mit einem Meditationstagebuch, Erforschungsdialog zu zweit, Erforschung mit der Kursleitung, Dialog in der Gruppe. Grundlage dazu ist die Haltung des akzeptierenden und wertschätzenden Erkundens.

- **Durchgängig achtsamkeitsbasierte Körperarbeit**

Im MBSR spielt die Achtsamkeit auf den Körper eine zentrale Rolle. Viele Menschen haben heutzutage den Kontakt zu ihrem Körper verloren. Deshalb ist die regelmäßige achtsamkeitsbasierte Körperarbeit ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung. Außer Body Scan und Yoga kommen auch kreative Formen der Körperarbeit zum Einsatz.

- **Achtsamkeitstraining in unterschiedlichen Anwendungsfeldern**

Durch Fallberichte und Beispiele regen wir die TeilnehmerInnen dazu an, ihre Anwendungsfelder als MBSR- und AchtsamkeitslehrerInnen zu finden: als offenes Angebot im medizinischen Bereich, in der Psychotherapie, im Coaching, in der Schule oder in anderen Organisationen.

- **Dialogtraining**

Achtsamkeitsgruppen verlangen eine besondere Form der Gesprächsführung. Neben der LehrerInnen-zentrierten Gesprächsführung ist es uns wichtig, auch das dialogische Erkunden der Erfahrung im Gruppendialog zu vermitteln.

- **Psychologische und medizinische Hintergründe**

Um auf Anliegen und Schwierigkeiten von KursteilnehmerInnen gut eingehen zu können, ist uns die Vermittlung von speziellen Kenntnissen aus der Umweltmedizin, der Neurobiologie, Psychotherapie und Traumatherapie sehr wichtig.

Arbeitsformen

- Demonstration der einzelnen Termine des MBSR-Kurses mit anschließender Reflexion
- Anleitungsübungen zu Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Yoga
- Anleitungsübungen zum akzeptierenden und wertschätzenden Erkunden im Gespräch
- Übungen zur achtsamen Kommunikation
- Darstellungen über zentrale psychologische und neurobiologische Grundlagen des MBSR-Kurses
- Übungen zur Gesprächsführung und Auseinandersetzung mit der Gruppendynamik in einem MBSR-Kurs
- Üben in Peergruppen zwischen den Modulen
- Peer-Coaching
- Selbstreflexion mit Meditationstagebuch, Erforschungsdialog zu zweit und in der Gruppe
- Literaturstudien und Auseinandersetzung mit den schriftlichen Unterlagen
- Coachinggespräche mit den DozentInnen
- Susanne Breuninger-Ballreich begleitet alle Module

Zielgruppen

Menschen, die in Gesundheitsberufen, in pädagogischen und sozialpädagogischen Berufen oder in der Seelsorge tätig sind. Coaches und TrainerInnen sowie zertifizierte LehrerInnen für Yoga, Qi-Gong und andere achtsamkeits-basierte Verfahren.

Zertifizierung

Die Ausbildung ist vom MBSR-Verband anerkannt. Am Ende oder nach der Ausbildung besteht die Möglichkeit zur Zertifizierung. Außer der Teilnahme an allen Ausbildungsmodulen sind dafür noch eine Abschlussarbeit über einen selbst durchgeführten MBSR-Kurs zu schreiben und eigene Übungs-CDs zu erstellen.

Die Kurse von zertifizierten MBSR-LehrerInnen mit pädagogischen oder gesundheitsberuflichen Ausbildungen werden von den Krankenkassen als Präventionsangebote bezuschusst.

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung

- Mindestalter in der Regel 30 Jahre
- Mindestens 2 Jahre Vorerfahrung in Meditation und regelmäßige eigene Meditationspraxis
- Erfahrungen in einer Methode achtsamer Körperarbeit (z. B. Yoga, Tai Chi, Qi Gong)
- Vorgespräch mit der Ausbildungsleitung
- Teilnahme an einem MBSR-Kurs bei einem/einer vom MBSR-Verband anerkannten LehrerIn
- Teilnahme an einem 5-tägigen Schweigeretreat
- Bereitschaft, täglich ca. eine Stunde lang die MBSR-Methoden zu üben

Kosten

Ausbildung: 4.500 Euro (Zahlung in Raten möglich)

Zertifizierung: 200 Euro

Veranstaltungsorte

fortbildung1.de in Stuttgart:

www.fortbildung1.de

Benediktushof in Holzkirchen bei Würzburg:

www.benediktushof-holzkirchen.de

Orientierungstag

Der Tag bietet die Möglichkeit, das Ausbildungsteam beim Anleiten von Übungen und im Gespräch kennenzulernen. Das Konzept der Ausbildung wird vorgestellt und es ist möglich, den anderen TeilnehmerInnen zu begegnen. Das Treffen kann auch beidseitig noch zur Klärung der Stimmigkeit einer Teilnahme dienen.

Termin: Sa, 24. Juni 2017, 10:00 - 18:00 Uhr

Kosten: 150 €

Ort: fortbildung1.de, Stuttgart

Termine der Ausbildungsmodule

Beginn am ersten Tag um 19:00 Uhr

Ende am letzten Tag um 13:00 Uhr

Modul 1: 25.10.17 - 29.10.17 fortbildung1.de

Modul 2: 10.01.18 - 14.01.18 Benediktushof

Modul 3: 11.04.18 - 15.04.18 Benediktushof

Modul 4: 27.06.18 - 01.07.18 fortbildung1.de

Modul 5: 12.09.18 - 16.09.18 Benediktushof

Modul 6: 12.12.18 - 16.12.18 Benediktushof

Modul 7: 14.02.19 - 17.02.19 fortbildung1.de

Weitere Informationen und Anmeldung unter

Tel +49 711 6781 421, www.fortbildung1.de

Tel +49 711 735 17 48, Susanne Breuninger-Ballreich

Ausbildungs-Team

Susanne Breuninger-Ballreich (Ausbildungsleitung)

leitet das „Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart“ (ZAS). Seit 2007 unterrichtet sie „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Zertifizierte MBSR- und MBCT-Lehrerin und Trainerin für Stress- und Konfliktmanagement in Organisationen. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist, Yoga, Körperarbeit und Tanz mit der Achtsamkeitspraxis zu verbinden. Sie ist Autorin des Buches „Was Sie stark macht – Innere Kräfte aktivieren“.

www.zas-stuttgart.de



Gerd Metz, Dipl. Psych. (Ausbildungsleitung)

Gerd Metz ist Diplompsychologe und arbeitet als niedergelassener Psychotherapeut. Nach dem Studium Aufbau und Leitung einer Psychologischen Beratungsstelle. Danach freie Praxis als Senior Business Coach und Supervisor, Trainer, Psychotherapeut. Zertifizierter MBSR-Lehrer, unterrichtet MBSR seit 2003. Trainings für Achtsamkeitskultur in Firmen. 1 1/2 Jahre Meditationspraxis in Indien, Thailand, Japan, Korea. Im Vorstand der Gesellschaft für Bewusstseinswissenschaften und Bewusstseinskultur.

www.mbsr-coaching-nuernberg.de



Rudi Ballreich M.A.

arbeitet als Organisationsberater, Managementtrainer, Mediator und Mediationsausbilder. Achtsamkeitsmethoden sind für ihn wichtige Grundlagen bei Führungskräfte trainings und in der Mediationsausbildung. An der Universität Witten/Herdecke ist er fachlicher Leiter des Zertifikatslehrganges „Train the Trainer für Mindful Leadership“. Er ist Co-Autor der Bücher „Stress-Balance“ und „Meditation und Gesundheit“.

www.rudi-ballreich.de



Sabine Lang und Andrea Heinzelmann-Bodner

unterrichten an Schulen und sind auch in der Lehrerfortbildung tätig. Als MBSR-Lehrerinnen wenden sie Achtsamkeitsmethoden im Unterricht und für LehrerInnen an. Sie machen dabei sehr positive Erfahrungen, die sie in der Ausbildung berichten werden.



Dr. med. Harald Banzhaf

ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Umwelt-, Betriebs- und Sozialmedizin. Seit 2006 bietet er in seiner Praxis, Fortbildungen für Ärzte und Pfleger sowie in Unternehmen MBSR-Kurse und Achtsamkeitsseminare an. Lehrauftrag und akademische Lehrpraxis an der Uni Tübingen. Zertifizierter MBSR-Lehrer. Seit 2006 MBSR-Kurse und Achtsamkeitsseminare. Er ist Co-Autor des Buches „Meditieren heilt“.

www.dr-banzhaf.de



Doris Zölls

ist evangelische Theologin und arbeitete als evangelische Pfarrerin in der Gemeinde und im Schuldienst. Sie ist Zen-Meisterin der Zen-Linie «Leere Wolke» und spirituelle Leiterin des Meditationszentrums „Benediktushof“. Sie ist Autorin des Buches „Jederzeit erwachen: Zen mitten im Alltag“.

www.benediktushof-holzkirchen.de





fortbildung1.de

Christian-Belser-Straße 79a
70597 Stuttgart
Tel 0711 6781 421 | Fax 0711 6781 444
www.fortbildung1.de



ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT STUTTGART
ACHTSAMKEITSTRAINING · AUSBILDUNG · COACHING

Gartenstraße 44
70563 Stuttgart
Tel 0711 735 17 48 | Fax 0711 735 35 58
www.zas-stuttgart.de