



Ausbildung

MBSR- und AchtsamkeitslehrerIn
2022 – 2023



ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT STUTTGART

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 achtwöchigen MBSR-Kurs selbstständig 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 kennengelernt 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 und Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis
- Fünftägiges Schweigeretreat
- Auseinandersetzung mit persönlichen Automatismen und Schattenseiten
- Anregungen für Achtsamkeitstrainings in Unternehmen, Behörden, Schulen, im Gesundheitswesen und in sozialen Einrichtungen
- Die gesellschaftliche Bedeutung der Achtsamkeit



In einer Achtsamkeitsgruppe 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 zu Hause entsteht daraus die Sicherheit, MBSR zu unterrichten und auch abgewandelt davon spezifische Achtsamkeitstrainings zu entwickeln.

Vertiefung der persönlichen Meditationspraxis

Meditationstraining hat in der Ausbildung einen besonderen Stellenwert. Die einzelnen Meditationsformen des MBSR-Programms werden in der Ausbildung intensiv geübt. Durch begleitende Meditationssupervision sowie durch ein fünftägiges Schweigeretreat können die TeilnehmerInnen Präsenz, Achtsamkeit und Mitgefühl sich selbst und anderen gegenüber weiterentwickeln. Dadurch wird es für sie möglich, beim Unterrichten einen Raum der Achtsamkeit 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 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. Auch die Arbeit mit dem „inneren Team“ und „Schattenarbeit“ als besondere Form der Achtsamkeitspraxis im Umgang mit sich selbst spielen in der Ausbildung eine wichtige Rolle.

Durchgängig achtsamkeitsbasierte Körperarbeit

Im MBSR spielt die Achtsamkeit auf den Körper eine zentrale Rolle. Deshalb ist die regelmäßige achtsamkeitsbasierte Körperarbeit ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung. Außer Bodyscan und Yoga kommen auch kreative Formen der Körperarbeit zum Einsatz.

Dialogtraining

Achtsamkeitsgruppen verlangen eine besondere Form der Gesprächsführung. Es ist uns wichtig, neben der LehrerInnen-zentrierten Gesprächsführung 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.

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.

Arbeitsformen

- Vertiefende Meditationspraxis in der Struktur und Atmosphäre des Meditationszentrums „Benediktushof“
- Demonstration der einzelnen Termine des MBSR-Kurses mit anschließender Reflexion
- Anleitungsübungen zu Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Yoga
- Anleitungsübungen zum akzeptierenden und wertschätzenden Erkunden im Gespräch (Inquiry)
- 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
- Unterstützende Coachinggespräche mit der Ausbildungsleitung, auch für die Durchführung des ersten eigenen MBSR-Kurses

Zielgruppen

Menschen, die in Organisationen, im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialpädagogischen Berufen oder in der Seelsorge tätig sind. Coaches und TrainerInnen sowie LehrerInnen für Yoga, Qigong und andere achtsamkeitsbasierte 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.

Umfang der Ausbildung

Die Ausbildung umfasst 312 Stunden Unterricht. Dazu kommen selbstorganisierte Übungsgruppen zwischen den einzelnen Modulen, die tägliche Meditationspraxis und Literaturstudien.

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, Qigong)
- Vorgespräch mit der Ausbildungsleitung
- Teilnahme an einem MBSR-Kurs bei einem/einer vom MBSR-Verband anerkannten LehrerIn
- Teilnahme an einem fünftägigen Schweigeretreat
- Bereitschaft, täglich ca. 1 Stunde lang die MBSR-Methoden zu üben

Kosten

Ausbildung: 4.650 Euro (Zahlung in Raten möglich)

Supervision: Supervision des Zertifizierungskurses beträgt vier Einzelsupervisionen (ca. 90 Euro pro Sitzung).

Zertifizierung: 300 Euro

Veranstaltungsort

Benediktushof in Holzkirchen bei Würzburg:

www.benediktushof-holzkirchen.de

Orientierungs-Webinar

Das Webinar bietet die Möglichkeit, einige TrainerInnen des Ausbildungsteams 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. 26. Juni 2021, 10:00 – 14:00 Uhr

Ort: Stuttgart

Kostenfrei

Termine der Ausbildungsmodule

Beginn am ersten Tag um 18:00 Uhr

Ende am letzten Tag um 12:00 Uhr

Modul 1: 12.01.2022 – 16.01.2022

Modul 2: 26.04.2022 – 01.05.2022 (Schweigeretreat)

Modul 3: 20.07.2022 – 24.07.2022

Modul 4: 05.10.2022 – 09.10.2022

Modul 5: 11.01.2023 – 15.01.2023

Modul 6: 08.03.2023 – 12.03.2023

Modul 7: 28.06.2023 – 02.07.2023

Modul 8: 20.09.2023 – 24.09.2023

Weitere Informationen und Anmeldung unter

www.zas-stuttgart.de

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

Ausbildungsteam

Susanne Breuninger-Ballreich (Ausbildungsleitung)

ist Gestaltpsychotherapeutin und Tanztherapeutin. Sie leitet das „Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart“ (ZAS). Seit 2007 unterrichtet sie „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR und MBCT) in ihrem Zentrum und in abgewandelter Form auch in Organisationen. Sie ist Autorin des Buches „Was Sie stark macht – Innere Kräfte aktivieren“. Sie leitet die Ausbildung und wird in allen Modulen durchgehend anwesend sein, die Praxis der einzelnen MBSR-Termine vermitteln, Yoga und achtsame Körperarbeit unterrichten und die Entwicklung der TeilnehmerInnen begleiten.

www.zas-stuttgart.de



Dr. med. Harald Banzhaf (Mitglied im Leitungsteam)

ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Umwelt-, Betriebs- und Sozialmedizin sowie Traumatherapeut. Als zertifizierter MBSR-Lehrer bietet er seit 2006 in seiner Praxis, in Fortbildungen für Ärzte und in Unternehmen MBSR-Kurse und Achtsamkeitsseminare an. An der Universität Tübingen ist er Lehrbeauftragter für Mind-/Body-Medizin. Er ist Co-Autor des Buches „Meditieren heilt“. In der Ausbildung wird er in zwei Modulen mitwirken und medizinische Aspekte der Stressdynamik sowie die Zusammenhänge von Trauma und Achtsamkeitsmeditation darstellen.

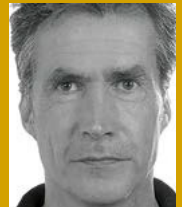
www.dr-banzhaf.de



Hannes Huber

ist Yogalehrer und ausgebildeter Vipassana-Lehrer. Co-Leitung der Theravada Schule des Buddhistischen Zentrums, Wien. Praxis der Achtsamkeitsmeditation in buddhistischen Klöstern, davon mehrere Jahre in intensivem Schweigeretreat. Er hat seit 1998 zahlreiche auch mehrwöchige Schweigeretreats geleitet. Zertifizierter MBSR-, MBCT- und MBCL-Lehrer. Er wird in der Ausbildung Achtsamkeitsmeditation und buddhistische Psychologie unterrichten sowie das fünftägige Schweigeretreat leiten.

www.hannes-huber.at



Markus Zeh (Stellvertretende Ausbildungsleitung)

ist Dipl.-Musikpädagoge und Jazz-Pianist. Seit 2007 arbeitet er als zertifizierter MBSR-Lehrer in seiner Praxis, in Institutionen, in Fortbildungen für Ärzte und pädagogische Fachkräfte. Als zertifizierter „Search Inside Yourself“-Teacher gibt er Trainings im Business-Bereich. Er ist auch Coach mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Internal Family System, systemische Beratung und Persönlichkeitsentwicklung. Er wirkt in mehreren Modulen mit und wird Meditation und Achtsamkeit in der Natur sowie das Vorgehen in MBSR-Terminen vermitteln.

www.mbsr-tuebingen.de



Rudi Ballreich

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 der CAS-Lehrgänge „Train the Trainer für Mindful Leadership“ und „Systemische Organisations- und Wirtschaftsmediation“. Er ist u.a. Co-Autor der Bücher „Stress-Balance“, „Meditation und Gesundheit“ und „Mediation in Bewegung“.

www.mindful-leadership-training.de



Dr. Cornelius von Collande

ist Dipl.-Psychologe, Gestaltpsychotherapeut sowie zertifizierter MBSR-Lehrer der Zen-Linie „Leere Wolke“ (Willigis Jäger) und Zen-Meister der Peacemaker (Bernie Glassman). Er hat eine psychotherapeutische Praxis in Würzburg. Er lebt und wirkt im „Zentrum für spirituelle Wege Benediktushof“ in Holzkirchen bei Würzburg. In der Ausbildung wird er Zen-Meditation in Verbindung mit den MBSR-Meditationen vorstellen und als Supervisor für Meditation mitwirken.

www.collande.eu



Ausbildungsteam

Prof. Dr. Niko Kohls

forscht und lehrt an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg als Professor für Gesundheitswissenschaften. Er hat eine der weltweit größten Studien zu Achtsamkeit am Arbeitsplatz wissenschaftlich begleitet. In der Ausbildung wird er die wissenschaftlichen Forschungen zur Achtsamkeitsmeditation vorstellen.

www.niko-kohls.de



Dr. Britta Hölzel

Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin. Als Wissenschaftlerin untersucht sie die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation mittels magnetresonanztomographischer Aufnahmen. Die Ausbildung zur MBSR Lehrerin erhielt sie an dem von Jon Kabat-Zinn gegründeten Center for Mindfulness an der University of Massachusetts Medical School. Sie wird in der Ausbildung die Neurobiologie der Achtsamkeit in Beziehung zur buddhistischen Psychologie vorstellen.

www.brittahoelzel.de



Sabine Lang

arbeitet als Gymnasiallehrerin. Als zertifizierte MBSR-Lehrerin wendet sie mit großem Erfolg Achtsamkeitsmethoden in der Arbeit mit Schülerinnen, Schülern und Eltern an. In der Ausbildung wird sie von ihren Erfahrungen berichten und auch viele Achtsamkeitsübungen zeigen, die sie im Unterricht anwendet. Diese spielerischen Übungen können auch inspirierend für die Arbeit mit Erwachsenen sein.

www.lebenslangachtsam.de





ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT STUTTGART

ACHTSAMKEITSTRAINING · AUSBILDUNG · COACHING

Seit 2005 bietet das ZAS Achtsamkeitstrainings (MBSR, MBCT), Stress-Coaching für Führungskräfte und Psychotherapie an. Das ZAS ist ein Ausbildungsinstitut für MBSR-LehrerInnen. In Organisationen führt das ZAS achtsamkeitsbasierte Inhouse-Trainings, z.B. mit dem Programm „Erfolgsfaktor Mindfulness“, durch.

- Achtsamkeitstraining stärkt die eigene Präsenz und Entschiedenheit beim Handeln.
- Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit Stress entwickeln sich.
- Die Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen wird getragen von Akzeptanz und Mitgefühl.

Die Angebote des ZAS gliedern sich in fünf Arbeitsfelder.





ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT STUTTGART
ACHTSAMKEITSTRAINING · AUSBILDUNG · COACHING

Hopfauerstr.49
70563 Stuttgart
Tel +49 0711 735 17 38
Mobil +49 160 281 15 90
www.zas-stuttgart.de