

## Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) / Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie

FORTBILDUNGS-RETREAT MIT MARC LOEWER UND THORSTEN BARNHOFER

24. – 29. September 2019

in Achberg (Bodensee)

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT) ist ein innovatives, empirisch validiertes 8-Wochen-Behandlungsprogramm. Es wurde entwickelt, um das Rückfallrisiko bei Patienten mit vorausgegangener unipolarer Depression zu verringern und hat sich seitdem auch als vielversprechend bei der Behandlung von affektiven Störungen insgesamt herausgestellt.

Basierend auf der Forschung von Zindel Segal, Mark Williams und John Teasdale, kombiniert das Programm die Kernelemente aus dem MBSR-Programm mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie in einem 8-wöchigen Trainingsprogramm.

Durch die Übung der Achtsamkeit wird die Aktivierung depressionsfördernder Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen rechtzeitig erkannt, so dass die Betroffenen sich bewusst hilfreichen Maßnahmen zuwenden können, die den Rückfall verhindern.

Das Herzstück von MBCT besteht darin, dass die Patienten lernen, sich einerseits vertraut zu machen mit den Modi des Geistes, die oft typisch sind für affektive Störungen; gleichzeitig werden sie eingeladen, eine neue Beziehung zu diesen Modi aufzubauen. So lernen Patienten Gedanken als Ereignisse des Geistes zu betrachten, unabhängig von ihrem Inhalt und ihrer emotionalen Ladung. Sie müssen nicht widerlegt, noch verändert werden, sondern können in freundlicher und akzeptierender Art und Weise in Gewahrsein gehalten werden.

## **Kursinhalte:**

Das Intensiv-Seminar in Form eines Retreats versteht sich als Einführung in MBCT. Die Teilnehmerzahl für diesen Kurs ist beschränkt, um eine persönliche und vertrauliche Lernumgebung zu schaffen, in der aktiv miteinander gearbeitet werden kann. Im Vordergrund steht die Bedeutung und Wichtigkeit der eigenen Meditationspraxis und Selbsterforschung.

Durch Rollenspiel, simulierte Kurs- und Patientensituationen wird die Anwendung der Achtsamkeit in der Arbeit mit Klienten praxisnah untersucht. Das Curriculum beinhaltet didaktische Elemente sowie erlebnisorientiertes Lernen in Kleingruppenarbeit sowie tägliche Meditationen, Yoga/achtsame Bewegungen und längere Phasen im Schweigen.

Ziel der Fortbildung ist:

- das Curriculum sowie die zentralen therapeutischen Aufgaben der 8 MBCT-Gruppensitzungen kennen zu lernen
- die zentrale Rolle der Achtsamkeitsmeditation für das Erlernen der Selbstregulation in Bezug auf Gefühle und Stimmungen zu verstehen
- die Wichtigkeit der eigenen Meditationspraxis als TherapeutIn, sowie die Notwendigkeit eines nachhaltigen, achtsamen Gewahrseins innerhalb eines psychotherapeutischen Ansatzes zu erkennen
- die eigene Achtsamkeitsmeditationspraxis zu vertiefen, sowohl die formale als auch die informelle Praxis, also Achtsamkeit als Seins-Modus im täglichen Leben
- die klinischen Fähigkeiten und Perspektiven zu vermitteln, die für das Leiten von MBCT-Gruppen notwendig sind

## **Zielgruppe:**

Dieses Fortbildungs-Retreat wendet sich an Fachleute aus dem Gesundheitswesen, die MBCT in ihre Arbeit integrieren, oder (wenn die nötigen Voraussetzungen erfüllt sind) MBCT als 8-Wochenkurs unterrichten möchten. Die TeilnehmerInnen sollten einen qualifizierten Abschluss aus dem Bereich des Gesundheitswesens haben (approbierte psychologische oder ärztliche PsychotherapeutInnen, HeilpraktikerInnen oder PflegerInnen).

Es versteht sich als Einführung in das Lehren von MBCT. Es bildet die Grundlage für die weitere Entwicklung von Fähigkeiten, um das MBCT-Programm zu unterrichten.

## Voraussetzungen:

- Ein durch persönliche Praxis erworbenes Verständnis von Achtsamkeit. Dies entspricht in der Regel einer mindestens einjährigen Achtsamkeitspraxis vor Beginn des Seminars
- Teilnahme an einem strukturierten Achtsamkeits-Programm als TeilnehmerIn (z.B. achtwöchiger MBSR- oder MBCT-Kurs)
- Wissen über und Erfahrung mit der Zielgruppe, bei der MBCT angewandt werden soll, einschließlich Erfahrungen mit Lehre, Therapie oder anderen Formen der Gesundheitsversorgung
- Die Fähigkeit, mit Einzelpersonen und mit Gruppen zu arbeiten

Für das selbständige Lehren von MBCT nach diesem Intensiv-Seminar verweisen wir auf die Qualitätskriterien des MBSR- / MBCT-Verbands sowie den „Good Practice Guidelines, UK.“

## Referenten:

**Thorsten Barnhofer** forscht an der Freien Universität Berlin über die Anwendung von Achtsamkeitsmeditation in der Behandlung von Depressionen. Zuvor hatte er über mehr als 8 Jahre als klinischer Psychologe im Team von Professor [Mark Williams](#) an der Universität Oxford gearbeitet, wo er als Kliniker, Achtsamkeitstrainer, und Forscher an Untersuchungen zur Anwendung Achtsamkeitsbasierter Kognitiver Therapie bei chronischer Depression und Suizidalität beteiligt war. Er unterrichtet MBCT Retreats in Großbritannien und international, und ist ausgebildeter kognitiver Verhaltenstherapeut und Yogalehrer.

**Marc Loewer** ist seit mehr als 25 Jahren mit der Übung der Achtsamkeit vertraut und hat bei einigen der bekanntesten Meditationsmeistern in Europa und Asien gelernt. Er integriert diese Erfahrung in seine berufliche Tätigkeit durch das Leiten von MBSR- und MBCT-Kursen seit 2007, u.a. an den Unikliniken Zürich und Freiburg, sowie durch seine ärztliche Tätigkeit als Psychiater und Psychotherapeut in seiner eigenen Praxis in Freiburg im Breisgau.

Weitere Informationen finden Sie auf seiner Webseite: [www.marcloewer.com](http://www.marcloewer.com)

## Termin:

Beginn: Dienstag, 24. September 2019 mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, 29. September 2019 mit dem Mittagessen

Die genauen Zeiten werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

**Kursgebühr:**

740 Euro Frühbucher-Preis bis zum 18. März 2019

790 Euro ab dem 19. März 2019

(ohne Unterkunft und Verpflegung)

**Veranstaltungsort:**

Humboldt-Haus Achberg

Panoramastraße 30, 88147 Achberg

+49 (0)8380-335 / Fax: -675

[info@humboldt-haus.de](mailto:info@humboldt-haus.de)

<https://humboldt-haus.de>

**Zimmerbuchung:**

Bitte wenden Sie sich zur Zimmerbuchung direkt an das Seminarhaus.

**Hinweis zur Anmeldung:**

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Fragebogen, in dem wir Sie bitten, sowohl einen Hinweis auf Ihre berufliche Ausbildung als auch eine Beschreibung Ihrer Meditationspraxis zu geben und evtl. Retreats anzugeben, an denen Sie bisher teilgenommen haben.

**Lektüre-Empfehlung:**

- Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale: *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression*, Dgvt-Verlag, Tübingen
- Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn: *Der achtsame Weg durch die Depression*, Arbor Verlag, Freiburg
- John Teasdale, Mark Williams & Zindel Segal: *Das MBCT-Arbeitsbuch*, Arbor Verlag, Freiburg
- Rebecca Crane: *Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie*, Arbor Verlag, Freiburg
- Mark Williams, Melanie Fennell, Thorsten Barnhofer, Rebecca Crane, Sarah Silverton: *Achtsamkeit und die Transformation von Verzweiflung*, Arbor Verlag, Freiburg

**Stornobedingungen:**

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird die gesamte Kursgebühr berechnet.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen.

**Sollten Sie Ihre Teilnahme bei uns stornieren, so denken Sie bitte daran, auch Ihr Zimmer zu stornieren!**

**Vielen Dank!**

**Haftungshinweis:**

Die Teilnahme an diesem Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung. Seminarleiter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen per E-Mail ([info@arbor-seminare.de](mailto:info@arbor-seminare.de)) oder telefonisch gerne zur Verfügung.