

## MBSR-Aufbaukurs zur Grundausbildung

mit anschließender Zertifizierung als MBSR-LehrerIn (optional)

Berlin – Bonn – Freiburg – Götzis – München – Wien

Stand: Januar 2019

Die MBSR-Lehrerausbildung besteht bei Arbor Seminare aus zwei Teilen: der Grundausbildung „Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren“ sowie diesem 12-tägigen MBSR-Aufbaukurs im Anschluss. Die Ausbildung entspricht den Bedingungen des deutschen MBSR-Verbandes und den internationalen Standards des Center for Mindfulness, Massachusetts/USA für MBSR-Ausbildungen. Der MBSR-Aufbaukurs ist eine Fortbildung der Arbor Seminare gGmbH Freiburg in Zusammenarbeit mit dem CFM CenterForMindfulness Zürich.

Der MBSR-Aufbaukurs findet in Form von drei Intensivseminaren über einen Zeitraum von ca. acht Monaten statt. Durch den Aufbaukurs sollen die TeilnehmerInnen befähigt werden, MBSR-Kurse selbständig, professionell und verantwortungsvoll durchzuführen.

Im Anschluss an den Aufbaukurs kann die Zertifizierung zum/zur MBSR-LehrerIn erworben werden, die vom deutschen MBSR-Verband sowie vom schweizerischen und österreichischen MBSR-Verband anerkannt wird.

## Grundsätze / Zielsetzungen

In der Gestaltung, den Inhalten und Zielsetzungen des MBSR-Aufbaukurses und der Zertifizierung als MBSR-LehrerIn gehen wir von folgenden Grundsätzen aus:

- Die Ausbildung entspricht den Bedingungen des deutschen MBSR-Verbandes und den internationalen Standards des Center for Mindfulness, Massachusetts/USA für MBSR-Ausbildungen.
- Für die Ausbildungsinhalte sind ReferentInnen mit hoher persönlicher und fachlicher Qualifikation verantwortlich.
- Die Ausbildung legt Wert auf eine intensive eigene Meditationspraxis der zukünftigen MBSR-LehrerInnen.
- Während der Ausbildung ist es wichtig, dass die TeilnehmerInnen (TN) in ihrer persönlichen und meditativen Entwicklung begleitet werden. Die verantwortlichen AusbilderInnen sind deshalb während der Ausbildung bei allen drei Modulen dabei.
- Die eigene Selbstreflexion spielt eine zentrale Rolle für die eigene Weiterentwicklung. Sie wird durch verschiedene Elemente wie Lernjournal und Peer-Groups gefördert.
- Durch gezielte Rückmeldungen und im Rahmen von Einzel- und Gruppensupervisionen erhalten die TN Gelegenheit, ihren Unterricht ebenfalls zu reflektieren und Anregungen für Verbesserungen zu erhalten.
- Bei der Zulassung der TN zum MBSR-Aufbaukurs werden die gleichen Anforderungen gestellt wie in anderen, vom deutschen MBSR-Verband anerkannten Ausbildungen.

Letztlich sollen die TN mit der MBSR-Ausbildung befähigt werden, professionell und verantwortungsvoll MBSR-Kurse durchzuführen. Dieses Ziel beinhaltet verschiedene Aspekte:

- Die TN haben ein gutes, erfahrungsbasiertes Verständnis von Achtsamkeit und kennen die wichtigste Literatur zum Thema.
- Die TN haben Achtsamkeit in ihre Lebensweise integriert. Sie praktizieren Achtsamkeit täglich sowohl formell als auch informell und lassen diese Achtsamkeit in ihrem Handeln und Tun erkennen.
- Die TN kennen das Acht-Wochen-Programm des MBSR und die dahinter stehenden Überlegungen. Sie verfügen zu jedem der Themen des MBSR über Grundlagenwissen, das über den Kursinhalt hinausgeht.
- Die TN sind in der Lage, einen MBSR-Kurs selbständig zu organisieren und durchzuführen.

- Die TN sind in der Lage, die Kurseinheiten souverän, mitfühlend und sozial geschickt sowie auf anregende Weise zu leiten. Sie können mit unvorhergesehenen Situationen flexibel umgehen, ohne die zentralen Botschaften des MBSR aus den Augen zu verlieren.
- Die TN wissen um die nötigen Bedingungen, die aufseiten ihrer KursteilnehmerInnen, bei ihnen selbst oder im Setting gegeben sein müssen, damit ein Kurs gelingt und für die KursteilnehmerInnen hilfreich ist. Sie wissen insbesondere Bescheid über Kontraindikationen, mögliche Schwierigkeiten und Gefahren. Sie erkennen ihre eigenen Grenzen und gehen verantwortungsvoll damit um.
- Die TN richten sich in ihrer Lehrtätigkeit nach ethischen Prinzipien. Grundmotivation ihrer Arbeit ist der Wunsch, dem Wohl der KursteilnehmerInnen zu dienen.

## **Inhalte der Ausbildung**

Während des Aufbaukurses wird das MBSR-Curriculum erarbeitet und vertieft. Die TeilnehmerInnen (TN) entwickeln ein erfahrungsbasiertes Verständnis von Achtsamkeit und kennen die wichtigste Literatur zum Thema. Der Kurs unterstützt die TN dabei, Achtsamkeit in ihre Lebensweise zu integrieren und vermittelt Grundlagenwissen zu allen Themen des MBSR.

Der Aufbaukurs befähigt die TN, einen MBSR-Kurs selbständig zu organisieren und durchzuführen, eigene Kursunterlagen zu erstellen und die Kurseinheiten souverän, mitfühlend und sozial geschickt auf anregende Weise zu leiten. Die TN lernen, welche Rahmen- und auch persönlichen Bedingungen gegeben sein müssen, damit ein Kurs gelingt und für die TN hilfreich ist. Sie wissen Bescheid über Kontraindikationen, mögliche Schwierigkeiten und Gefahren. Sie erkennen ihre eigenen Grenzen und gehen verantwortungsvoll damit um.

## **Inhaltliche Schwerpunkte**

- Wahrnehmung, Gedanken und Wirkungen unseres Denkens und Handelns
- Achtsame Körperarbeit
- Stress, Stressreaktion vs. Stressaktion
- Anleitung BodyScan, Sitzmeditation und Yoga
- Achtsame Kommunikation, Gruppenprozesse, Umgang mit schwierigen Emotionen und Schmerz
- Inquiry
- Durchführen des MBSR-Kurses anhand Schwerpunktthemen/Einzelgespräche und -feedbacks

- Informationen für die Erstellung von Kursunterlagen und Audio-Meditationsanleitungen, für die Durchführung des eigenen MBSR-Kurses, für die Abschlussarbeit/Reflexion inkl. Zoom-Gruppensitzungen
- Wirkungen und Nebenwirkungen von Meditation
- Eigene Motivation, Ethik, MBSR-Forschungsergebnisse
- Essenz von MBSR und Spiritualität

Die Ausbildung legt Wert auf eine intensive eigene Meditationspraxis der zukünftigen MBSR-LehrerInnen. Die AusbilderInnen begleiten die TN in ihrer persönlichen und meditativen Entwicklung.

Zwischen den Ausbildungsblöcken arbeiten die TN kontinuierlich und selbstverantwortlich weiter: mit täglicher eigener Achtsamkeitspraxis, Lektüre, Selbstreflexion, Lernjournal, Peer-Groups für gemeinsames Üben und gegenseitige Unterstützung, mit Einzel- und Gruppensupervisionen sowie der Gestaltung einer MBSR-Einführungsveranstaltung.

## **Aufbau und Struktur des Curriculums**

Der MBSR-Aufbaukurs sieht für jede Ausbildungsgruppe insgesamt drei über acht Monate verteilte Blöcke vor. Die Themen, die an den Blöcken behandelt werden, sind im Folgenden aufgelistet:

### **Modul 1 (5 Tage)**

- Erarbeiten des MBSR-Curriculums
- Essenz von MBSR
- Schwerpunktthemen: Wahrnehmung, Gedanken und die Wirkungen unseres Denkens und Handelns, Achtsame Körperarbeit, Stress, Stressreaktion – Stressaktion
- Anleitung BodyScan, Sitzmeditation und Yoga
- Inputs für die Erarbeitung der eigenen Arbeitsunterlagen

### **Modul 2 (4 Tage)**

- Achtsame Kommunikation, Gruppenprozesse, Umgang mit schwierigen Emotionen und Schmerz
- Tag der Achtsamkeit
- Inquiry

- Durchführen des MBSR-Kurses anhand von Schwerpunktthemen
- Einzelgespräche und Einzelfeeds
- Vor-/Nachgespräche, Besprechung der erstellten Arbeitsunterlagen

## **Modul 3 (3 Tage)**

- Ergänzende Informationen für die Erstellung von Kursunterlagen und Audio-Meditationsanleitungen, für die Durchführung des eigenen MBSR-Kurses, für die Abschlussarbeit/Reflexion sowie für die Zoom-Gruppensitzungen
- Wirkungen und Nebenwirkungen von Meditation
- Eigene Motivation, Ethik, MBSR-Forschungsergebnisse
- Essenz von MBSR und Spiritualität
- Rückblick und Abschluss

Durch Einzel-Konsultationen während des Aufbaukurses (2 Konsultationen à 30 Min. oder 1 Konsultation à 60 Min.) soll der persönliche Wachstumsprozess der TN während der Ausbildung unterstützt werden.

Die Einzel-Konsultationen sind seit 2018 für alle TN verbindlicher Bestandteil der Ausbildung.

Wir empfehlen zusätzlich die Teilnahme an einem Meditations-Retreat (4 Tage oder mehr) zwischen dem 2. und 3. Block, sonst vor dem ersten eigenen MBSR-Kurs.

Zwischen den Ausbildungsblöcken praktizieren und üben die TN selbstständig in ihrem Alltag. Es sind folgende Formen des selbstgesteuerten Lernens vorgesehen:

- Tägliche formelle Achtsamkeitspraxis (Body-Scan, Yoga, Sitzmeditation, Metta-Meditation)
- Lernjournal über die ganze Ausbildung hinweg zur Reflexion des eigenen Lern- und Entwicklungsprozesses
- Peer-Groups, in denen gegenseitig die Anleitung der Meditationen geübt wird und gegebenenfalls die Arbeitsunterlagen gemeinsam erarbeitet werden können.
- Lektüre
- Gestaltung einer Einführungsveranstaltung über den MBSR-Kurs (ca. 2 h), z.B. im Freundes-/Familienkreis

## **Teilnahmevoraussetzungen:**

- Besuch der Grundausbildung „Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren“  
(Der maximaler Abstand zwischen Grundausbildung und MBSR-Aufbaukurs beträgt 3 Jahre. Allerdings ist dann für die Bewerbung zum Aufbaukurs nachzuweisen, dass in der Zwischenzeit die Achtsamkeitspraxis aufrechterhalten wurde. Zum Beispiel durch regelmäßige Teilnahme an Retreats oder sonstigen Seminaren zum Thema z. B. auch eine wiederholte Teilnahme an einem 8-Wochen-MBSR-Kurs.)
- mindestens zwei Jahre regelmäßige Meditationspraxis in einer der folgenden Traditionen: Vipassana, Zen, Kontemplation, Dzogchen
- Teilnahme an einem achtwöchigen MBSR-Kurs bei einem/einer vom MBSR-Verband anerkannten MBSR-LehrerIn
- Erfahrung mit achtsamer Körperarbeit, z.B. Yoga, Tai Chi, Qi Gong
- Teilnahme an einem mindestens fünftägigen Schweigeretreat in einer der oben genannten Traditionen (z.B. im Rahmen der Grundausbildung)
- ab 1.1.2019: Teilnahme an 2 Schweigeretreats (einmal mindestens 5-tägig und einmal mindestens 3-tägig) in einer der oben genannten Traditionen

## **Leitung und Referentinnen:**

Béatrice Heller, Veronika Seifert, Tina Draszczyk, Petra Tschögl, Yeshe Petra Brost, Michaela Döpke, Angelika Wild-Regel, Sabine Hanna Witte

## **Veranstaltungsorte und Termine**

Der MBSR-Aufbaukurs wird derzeit an sechs Standorten in Deutschland und Österreich angeboten:

Berlin, Bonn, Freiburg, München, Götzis, Wien

Die genauen Termine der jeweiligen Aufbaukurse finden Sie unter dem Button „Aktuelle Ausbildungen“ auf unserer Website.

## **Anmeldung & Kosten**

Eine Anmeldung für den MBSR-Aufbaukurs kann nur nach dem Abschluss der Grundausbildung erfolgen, es gelten verschiedene Teilnahmevoraussetzungen (s.o.).

## **Teilnahmegebühr für den MBSR-Aufbaukurs 2019:**

2.190 Euro (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Der Betrag kann gerne in Raten bezahlt werden.

## **Teilnahmegebühr für den MBSR-Aufbaukurs 2020:**

2.290 Euro (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Der Betrag kann gerne in Raten bezahlt werden.

## **Bitte beachten Sie:**

Für einen erfolgreichen Abschluss des MBSR-Aufbaukurses empfehlen wir, alle Module des Ausbildungskurses in der gleichen Ausbildungsgruppe wahrzunehmen. Im Krankheitsfall oder bei einer Verhinderung aus wichtigem Grund ist es nach Absprache gegebenenfalls möglich, den versäumten Ausbildungsteil an einem anderen Ort nachzuholen. Aufgrund des größeren Verwaltungsaufwands wird im Fall eines Wechsels eine Gebühr von 70 Euro pro gewechselten Ausbildungsteil erhoben.

Für eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung und die anschließende Zertifizierung darf die Fehlzeit nicht mehr als 10% betragen.

## **Stornobedingungen:**

Bei Stornierung bis 4 Wochen vor Beginn wird eine Stornogebühr von 100 Euro erhoben, danach ist eine Rückzahlung nur möglich, wenn ein Teilnehmer nachrücken kann.

Wir empfehlen eine Seminarrücktrittsversicherung.

## **Haftungshinweis:**

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung erfolgt auf eigene Verantwortung. Kursleiter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

\* \* \* \* \*

## **ZERTIFIZIERUNG**

Im Anschluss an den MBSR-Aufbaukurs können Sie sich als MBSR-LehrerIn zertifizieren lassen. Die Zertifizierung ist nicht Bestandteil des Aufbaukurses.

Für die Zertifizierung ist es erforderlich, dass Sie einen eigenen MBSR-Kurs geben, ihn dokumentieren und reflektieren und dies als schriftliche Abschlussarbeit bei den AusbildungsleiterInnen einreichen.

Während des Zertifizierungsverfahrens werden Sie von einer der Leiterinnen des Aufbaukurses durchgängig begleitet.

Die Begleitung umfasst die Durchsicht und Prüfung folgender Unterlagen und Materialien:

- Kursunterlagen, die Sie für Ihre Kursteilnehmer erstellen
- Audioaufnahmen (auf CD/USB-Stick ...), die Sie für Ihre Kursteilnehmer erstellen
- Audioaufnahme des 4. oder 5. Kursabends (in verständlicher Tonqualität)
- Abschlussarbeit mit der Kursreflexion des gesamten MBSR-Kurses inkl. Einführungsabend und Inquiry (max. 24 Seiten) sowie
- 2 Einzelsupervisionen à 30 Min. oder 1 x 60 Min. (persönlich, per Skype oder Telefon)
- 4 Online-Gruppen-Konsultationen mit einer Ausbildungsleiterin
- Persönliches Abschlussgespräch oder schriftlicher Abschlussbericht der Ausbildungsleiterin

## **Die Gebühren für den Zertifizierungsprozess betragen insgesamt 400 EUR.**

Sie setzen sich wie folgt zusammen:

### **1. Gebühr für die persönliche Betreuung im Zertifizierungsprozess: 300 Euro.**

Sie ist direkt an die Ausbildungsleiterin zu zahlen.

In dieser Gebühr ist enthalten:

- die Durchsicht und Prüfung aller Unterlagen und Materialien (s.o.)
- die Einzelsupervision/en (persönlich, per Skype oder Telefon)
- das persönliche Abschlussgespräch bzw. der schriftliche Abschlussbericht

### **2. Gebühr für 4 Online-Gruppen-Konsultationen mit einer Ausbildungsleiterin: 100 Euro.**

Sie ist an Arbor-Seminare zu zahlen. Anmeldung und Koordination sowie die Abrechnung mit den Ausbildungsleiterinnen erfolgen über Arbor Seminare.

## **Eventuelle Zusatzkosten**

Falls ein zusätzlicher Betreuungsaufwand entsteht, weil z.B. eine Abschlussarbeit die Bedingungen nicht erfüllt und deswegen eine überarbeitete Version erneut geprüft werden muss, fällt dafür eine zusätzliche Gebühr an, deren Höhe zwischen der Ausbildungsleiterin und dem/der AbsolventIn vereinbart wird.

**Wieviel Zeit darf maximal zwischen dem MBSR-Aufbaukurs und dem Zertifizierungs-Prozess**

**liegen?** Maximal 3 Jahre. Allerdings ist dann nachzuweisen, dass in der Zwischenzeit die Achtsamkeitspraxis aufrechterhalten wurde. Zum Beispiel durch regelmäßige Teilnahme an Retreats oder sonstigen Seminaren zum Thema z. B. auch eine wiederholte Teilnahme an einem 8-Wochen-MBSR-Kurs.

Falls der Zertifizierungsprozess später als ein Jahr nach Abschluss des Aufbaukurses begonnen wird, gelten die zum Zeitpunkt des Zertifizierungsbeginns aktuellen Konditionen und Gebühren.

**Kontakt:**

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Email: [info@arbor-seminare.de](mailto:info@arbor-seminare.de)

Telefon: +49 (0)761-89629110

**Stand:** Januar 2019. Änderungen vorbehalten.