

Grundausbildung „Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren“

Fortbildungsreihe zur Arbeit mit achtsamkeitsbasierten Verfahren

Berlin – Bonn – Freiburg – Götzis – Leipzig – München – Wien

Die Ausbildung „Achtsamkeit leben – Achtsamkeit lehren“ vermittelt die Grundlagen, achtsamkeitsbasierte Verfahren zu unterrichten oder Achtsamkeit auf andere Weise in die Arbeit mit Menschen zu integrieren.

Sie hat sich aus unserer langjährigen Erfahrung in der Durchführung von Weiterbildungen und Retreats sowie dem regelmäßigen Austausch mit Vertretern aus dem Bereich Achtsamkeit, Meditation und Psychotherapie entwickelt.

Unsere Grundausbildung ist in sechs Modulen aufgebaut. An drei Wochenenden, zwei Intensiv-Trainings sowie einem Retreat steht vor allem die innere Arbeit – das erfahrungsorientierte Lernen, die Verinnerlichung der Inhalte, das SEIN – im Vordergrund. Zudem ist der Verlauf einer jeden Ausbildungsgruppe stark geprägt durch die Bedürfnisse und Erfahrungen der einzelnen Teilnehmenden. Diese Individualisierung ist uns ein besonderes Anliegen und wird durch eine erfahrungs- und prozessorientierte Arbeitsweise ermöglicht.

Um das Curriculum und das TUN geht es vorrangig im MBSR-Aufbaukurs. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es sinnvoll ist, die Ausbildungsinhalte in dieser Weise zu trennen.

Hintergrund, Ziele und Intentionen der Ausbildung

Seit mehr als 20 Jahren organisieren wir Trainings mit Jon Kabat-Zinn und dem Center for Mindfulness (CFM) sowie Retreats und Weiterbildungen rund um das Thema Achtsamkeit in unterschiedlichsten Kontexten mit erfahrenen Lehrerinnen und Lehrern, vor allem aus den USA,

aber auch aus Deutschland und England. Auf dieser Basis sowie auf langjährigen eigenen Erfahrungen in der Vermittlung achtsamkeitsbasierter Verfahren und dem regelmäßigen Austausch mit verschiedenen Vertretern aus dem Bereich Achtsamkeit, (Selbst-) Mitgefühl, Meditation und Psychotherapie baut diese Grundausbildung auf.

MBSR wurde in erster Linie für das Gesundheitssystem konzipiert. Inzwischen haben sich darüber hinaus verschiedene adaptierte Verfahren entwickelt, die vom ursprünglichen MBSR-Curriculum abweichen. Mindful Self-Compassion (MSC) und Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) sind hier sicherlich die bekanntesten Formate – es gibt aber auch Programme für Angsterkrankungen, zur Sucht-Rückfallprophylaxe, für alte Menschen, bei bipolaren Erkrankungen, für Kinder, Jugendliche und Eltern, in der Wirtschaft, für Führungskräfte, zum achtsamen Essen und andere mehr. Darüber hinaus existieren Ansätze, die z.B. die Kultivierung von positiven Geisteszuständen (Rick Hanson, Martin Seligman und andere) im Focus haben. Im Bereich der Psychotherapie sind zudem noch die Acceptance and Commitment Therapy (ACT) sowie die Arbeit von John Welwood, Ronald Siegel, Daniel Siegel, Paul Fulton und anderen Psychotherapeuten zu nennen, die alle auf ihre Weise die Praxis der Achtsamkeit in die klinische Arbeit mit Menschen integrieren.

Auch wenn MBSR und dessen Verfahren einen wesentlichen Bestandteil dieser Ausbildung ausmachen, spielt ein weiterer Aspekt eine wichtige Rolle, nämlich die Teilnehmenden in dem Prozess zu begleiten, dieses Curriculum ggf. flexibel abzuwandeln und an ihr jeweiliges Arbeitsfeld anzupassen. Von daher wird der Verlauf einer jeden Ausbildungsgruppe stark geprägt durch die Bedürfnisse und Erfahrungen der einzelnen Teilnehmenden. Diese Individualisierung ist uns ein besonderes Anliegen. Ermöglicht wird sie durch die erfahrungs- und prozessorientierte Arbeitsweise sowie die Begleitung der Gruppe durch eine/n der ReferentInnen über den gesamten Zeitraum der gemeinsamen Arbeit. Bei den meisten Treffen werden zwei AusbildungsleiterInnen anwesend sein.

Ein besonderes Merkmal der Grundausbildung ist es auch, dass es dabei vor allem um die innere Arbeit geht – um das SEIN, die Essenz der Praxis. Diese kann nur durch das Sich-Einlassen auf die Erfahrung gelernt werden, ohne gleich an Anwendungsmöglichkeiten zu denken. Die Vermittlung des TUNS – also des Curriculums etc. findet in den jeweiligen Aufbaukursen statt.

Nach Abschluss der Grundausbildung gibt es verschiedene Möglichkeiten, um weiter zu lernen – sowohl in Hinsicht auf konkrete Programme wie MBSR, MSC etc. als auch Angebote, die mehr dazu dienen, die innere Ausbildung zu vertiefen und zu verfeinern. Wie es auch in den Standards für MBSR-LehrerInnen des CFM zum Ausdruck gebracht wird, gehen wir davon aus, dass das Lernen nach dieser Grundausbildung nicht aufhört, sondern erst richtig anfängt. Wie die einzelnen Teilnehmenden weiter lernen

möchten, wollen wir nicht festlegen, sondern ihnen eher eine Vielfalt von Möglichkeiten für Supervision und weiteres Lernen anbieten, wobei es freigestellt ist, inwieweit er oder sie diese Möglichkeiten nutzen möchte. Wie Jon Kabat-Zinn und das CFM setzen wir dabei insbesondere auf einen hohen Grad der Selbstverantwortung.

Inhalte der Ausbildung

Die Essenz der Achtsamkeitspraxis wird vor allem durch praktische Erfahrungen vermittelt. Neben den Grundpraktiken im MBSR kommt der Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag und der interpersonellen Achtsamkeit eine besondere Bedeutung zu. Es werden Kernkompetenzen für die Leitung von MBSR- und anderen achtsamkeitsbasierten Interventionen vermittelt und auch das Thema „Achtsames Selbstmitgefühl“ findet in unserer Grundausbildung einen Platz.

Mögliche Themen

- Body-Scan & Sitzmeditation
- Achtsamen Yoga
- Praxis der Liebenden Güte
- Achtsames Selbstmitgefühl
- Achtsame Kommunikationsübungen
- Informelle Achtsamkeitspraxis
- Hintergrundinformationen und aktuelle Studienergebnisse zu den Grundpraktiken
- Grundlagen der buddhistischen Lehre und Psychologie / Vipassana-Tradition
- Anpassung der Achtsamkeitspraxis an verschiedene Zielgruppen
- Kontraindikationen, Nebenwirkungen und der Umgang mit Schwierigkeiten
- Positive Psychologie, Gewährseinschulung durch Gestaltorientierte Methoden, Essentielle Gestalt-Arbeit, interpersonelle Achtsamkeit in Theorie und Praxis
- Selbständiges Erarbeiten von relevanten Inhalten in Teilnehmergruppen
- Flexibilität und Offenheit für Unerwartetes, Individualisierung der Inhalte und Praktiken, Achtsamkeit als Seinsweise, Verkörperung von Achtsamkeit. Lebenslanges Lernen.

Wir achten und berücksichtigen die für MBSR-Ausbildungen vom CFM erarbeiteten Standards. Unsere Perspektive liegt im „Hineinwachsen“ in diese Standards. Wir erwarten nicht, dass sie schon im Vorfeld erfüllt sind.

Teilnahmevoraussetzungen sind

- Orientierungswochenende zu dieser Grundausbildung
- 8-wöchiger MBSR-Kurs bei einem/einer vom MBSR-Verband anerkannten MBSR-LehrerIn
- Vorerfahrung in Meditation in einer der folgenden Traditionen: Vipassana, Zen, christliche Kontemplation oder tibetisch-buddhistischen Traditionen, wie z.B. Dzogchen
- eine regelmäßige eigene Meditationspraxis

Sollten Sie beabsichtigen, nach der Grundausbildung die Zertifizierung zum/zur MBSR-LehrerIn zu absolvieren, empfehlen wir, bereits vor Beginn der Grundausbildung ein Retreat zu besuchen, da für die Teilnahme am MBSR- Aufbaukurs zwei Schweigeretreats (ein mindestens 5-tägiges und ein mindestens 3-tägiges) vorausgesetzt werden.

Konzeption und Gesamtleitung

Lienhard Valentin, Katharina Martin, Stefan Machka, Veronika Seifert

Referentinnen und Referenten

Lisa Baumann, Ulrike Beyer, Michaela Doepke, Tina Draszczyk, Diana Köppe, Marc Loewer, Stefan Machka, Jörg Mangold, Inga Mayer, Laura Milojevic, Yesche U. Regel, Amrei Schwalm, Lothar Schwalm, Veronika Seifert, Hilde Steinhauser, Arve Thürmann, Petra Tschögl, Lienhard Valentin, Angelika Wild-Regel, Isolde Wilding, Andrea Zacke

Retreatleiterinnen und Retreatleiter

James Baraz, Anne Cushman, Renate Seifarth, Bob Stahl, Lienhard Valentin, Melanie Waschke, Christiane Wolf

Veranstaltungsorte und Termine

Die Grundausbildung wird derzeit an sieben Standorten in Deutschland und Österreich angeboten: Berlin, Bonn, Freiburg, Götzis, Leipzig, München, Wien. Die genauen Termine an den jeweiligen Veranstaltungsorten sowie die ReferentInnen finden Sie unter „Aktuelle Ausbildungen“ auf der Website.

Anmeldung und Kosten

Eine Anmeldung für die Grundausbildung ist erst nach der Teilnahme an einem Orientierungswochenende möglich.

Zwischen dem Orientierungswochenende und der Anmeldung zur Grundausbildung dürfen nicht mehr als 2 Jahre liegen.

Teilnahmegebühr für die Grundausbildung

2.690 Euro (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind hierin nicht enthalten. Der Betrag kann gerne in Raten bezahlt werden. Bitte wenden Sie sich an uns, wenn Sie dazu Fragen haben.

Für eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung und die anschließende Zertifizierung darf die Fehlzeit nicht mehr als 10% betragen. Wenn ein ganzes Modul versäumt wird, muss es nachgeholt werden.

Im Krankheitsfall oder bei einer Verhinderung aus wichtigem Grund ist es nach Absprache ggf. möglich, den versäumten Ausbildungsteil an einem anderen Ort nachzuholen. Aufgrund des größeren Verwaltungsaufwands wird im Fall eines Wechsels eine Gebühr von 70 Euro erhoben.

Stornierungsbedingungen:

Bei Stornierung bis 6 Wochen vor Beginn wird eine Stornogebühr von 250 Euro erhoben, danach ist eine Rückzahlung nur möglich, wenn es eine Warteliste gibt und ein/e TeilnehmerIn nachrücken kann, der/die die Voraussetzungen erfüllt.

Wir empfehlen eine Seminarrücktrittsversicherung.

Haftungshinweis:

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

Zertifizierung zum/zur MBSR-LehrerIn

Im Anschluss an die Grundausbildung kann im 12-tägigen MBSR-Aufbaukurs die Ausbildung zur MBSR-LehrerIn fortgesetzt werden. 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.

Zwischen der Grundausbildung und dem Aufbaukurs dürfen maximal 3 Jahre liegen. 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.

Kontakt:

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

E-Mail: info@arbor-seminare.de

Telefon: 0761-89629110