



## Achtsamkeit lehren in Psychiatrie und Psychosomatik

im stationären, teilstationären und  
ambulanten Setting für Gesundheits-,  
Pflege- und Sozialberufe

September 2024 - Juni 2025

Eine Kooperation von



&



Im September 2024 startet die Akademie im Park in Kooperation mit dem Achtsamkeitsinstitut Ruhr die neue mehrmodulige Fortbildung „Achtsamkeit lehren in Psychiatrie und Psychosomatik“.

## Zielsetzung

In Gesundheits-, Pflege- und Sozialberufen Tätige erwerben die Kompetenz, achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Einzel- und Gruppentrainings im stationären, teilstationären oder ambulanten Setting und in multiprofessionellen Teams auf der Basis eines erfahrungsbasierten Verstehens von Achtsamkeit professionell anzuleiten. Sie schließt ab mit einem Zertifikat als „Achtsamkeitslehrer\*in in Psychiatrie und Psychosomatik“.

## Inhalte

Sie lernen im Rahmen von fünf aufeinander aufbauenden Modulen erfahrungsorientiert:

- Achtsamkeitsübungen kompetent und professionell anzuleiten und zielgruppenorientiert bzw. störungsspezifisch anzupassen.
- Die Haltung der Achtsamkeit zu verinnerlichen und die eigene Praxis zu festigen.
- Auf der Basis eines Beispiel-Curriculums Achtsamkeitsgruppen im jeweiligen beruflichen Kontext durchzuführen und an das individuelle Setting anzupassen.
- Ebenso lernen Sie das erfahrungsorientierte Gespräch (Inquiry) zur Reflexion der Übungserfahrungen zu leiten.
- Weiterer Schwerpunkt ist das Vermitteln von vertiefenden Themen durch eine achtsamkeitsbasierte Psychoedukation.

Sowohl die Übungen als auch die inhaltlichen Themen, die in den Achtsamkeitsgruppen vermittelt werden, basieren auf den evidenzbasierten, achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierten Interventionen MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), MBPM (Mindfulness-Based Pain Management) sowie der CFT (Compassion Focused Therapy).

## Zielgruppe

Menschen aus Gesundheits-, Pflege- und Sozialberufen im stationären, teilstationären oder ambulanten Setting sowie Fachtherapeut\*innen, Psychotherapeut\*innen und Ärzt\*innen, die im Gruppensetting Achtsamkeit unterrichten möchten.

## Teilnahmevoraussetzungen

vor Beginn der Fortbildung

- Teilnahme an einem 8-Wochen MBSR/MBCT/MBCL-Kurs oder an einem einjährigen Achtsamkeitstraining oder an einer ähnlichen Achtsamkeitsfortbildung
- Teilnahme am Orientierungstag
- Vorerfahrung wie z. B. Gruppenleitungserfahrungen sind von Vorteil

Falls Sie zu den Teilnahmevoraussetzungen Fragen haben, rufen Sie uns an, um diese zu besprechen. Wir sind gerne bereit, Sie individuell zu beraten und zu unterstützen.

Tel.: 0049-(0) 201-59808068

E-Mail: [info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](mailto:info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de)

[www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](http://www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de)

## Zertifizierung Achtsamkeitslehrer\*in in Psychiatrie und Psychosomatik

Für die Zertifizierung durch das Achtsamkeitsinstitut Ruhr sind folgende Bausteine notwendig:

- Teilnahme an allen fünf Modulen
- Leitung eines Achtsamkeits-Gruppenangebotes auf der Basis des Beispiel-Curriculums, eigenständig angepasst an das jeweilige berufliche Setting unter Supervision (drei individuelle Einzelsitzungen)
- Nachweis über die Intervisionseinheiten
- Abgabe eines schriftlichen Projektberichtes

## Zertifizierung LPK

Für diese Fortbildung wird bei der Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg ein Akkreditierungsantrag gestellt.

## Aufbau der Fortbildung

### Modul 1: Die eigene Praxis und die Anwendung von Achtsamkeit im klinischen Kontext

- Erlernen grundlegender Übungen zur Förderung, Vertiefung und Festigung der eigenen Achtsamkeit (Sitz- und Gehmeditation)
- Anwendung von Sitz- und Gehmeditation im klinischen Kontext (Wirkung, Umgang mit Hindernissen, Schwierigkeiten und Kontraindikationen)
- Aufbau und Stärkung der Kompetenzen und persönlichen Ressourcen zur Stressbewältigung und Regeneration
- Selbstfürsorge im beruflichen und privaten Alltag (Förderung von Resilienz)
- Vorstellung eines Beispiel-Curriculums für das klinische Setting mit sechs Einheiten
- Erste Ideen zur Umsetzung im individuellen Arbeitssetting
- Anleitung und Unterstützung für eine eigene formelle und informelle Achtsamkeitspraxis
- Initiierung von Buddy-Teams und Intervisionsgruppen
- Selbstorganisiertes Lernen zwischen den Modulen: Selbststudium mit angegebener Literatur; Treffen der Buddies und Intervisionsgruppe: Reflexion der eigenen Meditationspraxis sowie der Alltagsachtsamkeit



## Modul 2: Achtsamkeit im klinischen Kontext und die Bedeutung von Selbstmitgefühl, Umgang mit Hindernissen

- Einführung in den theoretischen Hintergrund der Wirkung von Achtsamkeit im klinischen Kontext
- Umgang mit den klassischen fünf Hindernissen in der Meditation, wie sie im Rahmen der buddhistischen Psychologie beschrieben werden
- Praktische Einführung in die achtsamen Bewegungsübungen auf Basis von Yoga
- Anwendung der achtsamen Bewegungsübungen im klinischen Kontext (Wirkung, Umgang mit Hindernissen, Schwierigkeiten und Kontraindikationen)
- Einführung in das Konzept von Mitgefühl und Selbstmitgefühl, Einstieg in die praktische Anwendung von Mitgefühlsübungen
- Vertiefen der Grundlagen achtsamer Kommunikation und des erforschenden Gesprächs (Inquiry)
- Reflexion der Erfahrungen mit dem Anleiten von Achtsamkeitsübungen, Vorbereitung des eigenen Achtsamkeitsprojekts
- Selbstorganisiertes Lernen zwischen den Modulen: Anpassung des Curriculums, Erprobung passender Inhalte für das eigene Setting; Intervention, Selbststudium mit angegebener Literatur

### Modul 3: Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeit auf der Basis des Beispiel-Curriculums, Anpassung an das eigene Setting - Besonderheiten unterschiedlicher Zielgruppen

- Wissenschaftliche Evidenz - störungsübergreifende Aspekte der Achtsamkeit
- Überblick neurobiologischer Befunde, Nebenwirkungen von Achtsamkeit
- Praktische Einführung in den Body Scan
- Anwendung des Body Scans im klinischen Kontext (Wirkung, Umgang mit Hindernissen/Schwierigkeiten/Kontraindikationen)
- Störungsspezifische Anwendung der Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen für unterschiedliche Patientengruppen und Krankheitsbilder (Wirkung, Besonderheiten, Grenzen, Kontraindikation)
- Vertiefung des erforschenden Gesprächs (Inquiry) - praktische Übungen
- Reflexion der Erfahrungen mit dem Anleiten von Achtsamkeitsübungen und der Vorbereitung für das eigene Achtsamkeitsprojekt
- Selbstorganisiertes Lernen zw. den Modulen: Anpassung des Curriculums/Erprobung passender Inhalte für das eigene Setting; Selbststudium mit angegebener Literatur

## **Modul 4: Anwendung im individuellen beruflichen Setting, Vertiefung der Praxis und des Inquiry, Gruppensupervision/-intervention**

- Intensivierung der eigenen Achtsamkeitspraxis im Retreatformat
- Tag der Achtsamkeit
- Kurzübungen in Achtsamkeit und Mitgefühl für den Alltag
- Feedback zu den Erfahrungen mit der Anleitung von Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen/Gruppensupervision
- Reflexion des Konzeptes eines eigenständigen Achtsamkeitstrainings im jeweiligen individuellen Setting
- Advokat für Achtsamkeit: Strategien, das Gelernte wirkungsvoll in den Arbeitskontext zu integrieren, Umgang mit „Bedenkenträgern“
- Anpassungsmöglichkeiten/Erfahrungsaustausch/Best Practice Beispiele

Zwischen Modul 4 und 5: Durchführung eines eigenen Achtsamkeits-Gruppenangebotes auf der Basis des Beispiel-Curriculums, eigenständig angepasst an das jeweilige berufliche Setting unter Supervision (Gruppe und Einzel) sowie Verfassen eines schriftlichen Projektberichtes.

## **Modul 5: Reflexion - Gruppensupervision/-intervention - Ausblick**

- Reflexion, Intervention, Gruppensupervision
- Modifikationsmöglichkeiten des Achtsamkeitsprojektes und langfristige Integration in den beruflichen Alltag
- Methoden der Kultivierung von Ressourcen und Stärken
- Initiierung von selbständig weitergeführten Interventionsgruppen und kontinuierlicher kollegialer Unterstützung
- Rückblick und Ausblick

Durch alle Module und die gesamte Zeit der Fortbildung zieht sich die Vertiefung der eigenen Meditations- und Achtsamkeitspraxis sowie die Stärkung der Selbstfürsorgekompetenzen und der Resilienz.

## Anmeldung

Die Anmeldung zum Orientierungstag erfolgt über die Homepage der Akademie im Park: [www.akademie-im-park.de](http://www.akademie-im-park.de)

Informationen zum Anmeldeprozedere für die Fortbildung erhalten Sie am Orientierungstag. Bei Rückfragen zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an Inga Weise:

Telefon 06222 55-2752

[inga.weise@akademie-im-park.de](mailto:inga.weise@akademie-im-park.de)

## Seminarort

Der Orientierungstag und alle fünf Module finden in der Akademie im Park, Wiesloch, statt.





### **Orientierungstag**

11.06.2024 - 10 bis 15 Uhr mit Jörg Meibert, Petra Meibert und Sandra Greif-Schill. Die Teilnahme am Orientierungstag gehört zu den Zulassungsvoraussetzungen der Fortbildung. Wenn eine Teilnahme nicht möglich ist, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Wir finden dann einen individuellen Weg.  
Tel.: 0049-(0) 201-59808068  
E-Mail: [info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](mailto:info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de)

### **Termine**

<b>Modul 1</b>	<b>Mo., 30.09. - Mi., 02.10.2024</b>
<b>Modul 2</b>	<b>Mo., 18.11. - Mi., 20.11.2024</b>
<b>Modul 3</b>	<b>Do., 30.01. - Sa., 01.02.2025</b>
<b>Modul 4</b>	<b>Mi., 26.03. - Sa., 29.03.2025</b>
<b>Modul 5</b>	<b>Do., 26.06. - Sa., 28.06.2025</b>

### **Kosten**

Orientierungstag: 70 Euro  
Fortbildung: 2.990 Euro  
Bewertungspauschale Fortbildung: 390 Euro  
Einzelsupervision: 3 x 90 Euro

## Kursmaterialien

1. Trainingsablauf und -inhalte
2. Audiodateien
3. Beispiel-Curriculum für ein 6-wöchiges Basistraining Achtsamkeit
4. Kopiervorlagen für: Informationen Patient\*innen, Angehörige, Fachkolleg\*innen, Klinikleitungen, Stakeholder
5. Artikel zur neuesten Forschung im klinischen Setting
6. Supervision und Interventionsgruppen - Aufbau und Ablauf
7. Ideen zur Gestaltung des Austauschs mit Buddy

## Das Curriculum wurde entwickelt von

Achtsamkeitsinstitut Ruhr, Essen - Petra Meibert, Jörg Meibert, Christine Kok

Prof. Dr. Johannes Michalak, Universität Witten/Herdecke

Sandra Greif-Schill, Universitätsklinikum Heidelberg

Knut Jöbges, Schön Klinik Bad Arolsen

## Fortbildungsleitung

**Jörg Meibert**, Dipl.-Soz. Päd., **Petra Meibert**, Dipl. Psychologin

## Dozent\*innen der Fortbildung

**Sandra Greif-Schill**, Fachkrankenpflegerin (Innere Medizin und Psychosomatik UK-Heidelberg), MBSR Lehrerin mit MBCT-Fortbildung, kontinuierliche Leitung von Achtsamkeitsgruppen im klinischen und ambulanten Setting, Systemische Ausbildung für Paar- und Familiengespräche, Familienaufstellung und Stammbaumarbeit, DBT für Sozialberufe, Yogalehrerin.

**Jörg Meibert**, Dipl.-Soz. Päd., Fachtherapeutische Leitung der Oberberg Tagesklinik f. Psychotherapie und Psychosomatik in Essen, MBSR und MBCT Lehrer und Ausbilder, langjährige Erfahrung im teil- und stationären Setting, Leiter des Achtsamkeitsinstituts Ruhr.

**Petra Meibert**, Dipl. Psychologin, Gesamtleitung der Oberberg Tagesklinik f. Psychotherapie und Psychosomatik in Essen, MBSR und MBCT Lehrerin, Buchautorin, internationale Ausbildungserfahrung in MBSR/MBCT, Pionierin und deutschlandweit führend in der Ausbildung und Verbreitung von MBCT, Supervisorin für achtsamkeitsbasierte Verfahren, Leiterin des Achtsamkeitsinstituts Ruhr.

**Johannes Michalak**, Prof. Dr., Psychologischer Psychotherapeut, Verhaltenstherapie, renommierter Achtsamkeitsforscher, Leiter des Achtsamkeitsinstituts Ruhr.

**Knut Jöbges**, Sinologe, Achtsamkeitstherapeut und integrativer Bewegungstherapeut Schön Klinik Bad Arolsen, MBSR, MBCT und Qigong Lehrer, Dozent in der MBSR-Lehrer\*innenausbildung des Achtsamkeitsinstituts Ruhr.



Akademie im Park

**Heidelberger Str. 1a, 69168 Wiesloch**

Die Akademie im Park ist das Bildungsinstitut des Psychiatrischen Zentrums Nordbaden. Sie ist spezialisiert auf professionelle Fort- und Weiterbildung in den Bereichen Psychiatrie, Psychotherapie, Pflege und weiteren Gesundheitsberufen. Die Akademie befindet sich inmitten einer weitläufigen Parklandschaft und bietet mit ihren professionell ausgestatteten und stilvollen Räumlichkeiten ideale Bedingungen für achtsamkeitsorientierte Seminare.

[www.akademie-im-park.de](http://www.akademie-im-park.de)

Ein Unternehmen der **zfp** Gruppe Baden-Württemberg