

# Ausbildung zum MBSR-Lehrer/zur MBSR-Lehrerin (Mindfulness-Based Stress Reduction nach Kabat-Zinn)

Juni 2023 – Oktober 2024

Eine Kooperation von  
Achtsamkeitsinstitut Ruhr und Akademie im Park, Wiesloch

mit  
Petra Meibert,  
Jörg Meibert,  
Prof. Dr. Johannes Michalak,  
Gerlinde Albrecht,  
Lot Heijke,  
Günter Hudasch,  
Knut Jöbges



## Inhaltsverzeichnis

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu den Themen:

Kooperation	Seite 2
Achtsamkeitsinstitut Ruhr	Seite 2
Hintergrund von MBSR	Seite 3
Grundlagen und Zielsetzung der Ausbildung	Seite 3
Methodik – pädagogische Aspekte	Seite 4
Das Dozent*innenteam	Seite 5 und 8 – 10
Zielgruppe, Zulassungsvoraussetzungen, Zertifizierung, Abschluss	Seite 5
Umfang, Kosten, Literatur	Seite 6
Modulinhalte	Seite 7 – 8
Das Dozent*innenteam	Seite 8 – 10
Veranstaltungsort und Anmeldeverfahren; MBCT Weiterbildung	Seite 11

### Kooperation

Das Angebot dieser MBSR Ausbildung ist das Ergebnis einer außerordentlich erfolgreichen Zusammenarbeit zwischen dem **Achtsamkeitsinstitut Ruhr** und der **Akademie im Park, dem Bildungsinstitut des Psychiatrischen Zentrum Nordbadens**, die nunmehr seit 2010 besteht. Zusammen mit Petra und Jörg Meibert hat die Akademie im Park bereits fünf MBSR-Ausbildungen, mehrere einjährige Achtsamkeitstrainings sowie verschiedene themenspezifische, achtsamkeitsorientierte Seminare durchgeführt. Wir bieten in 2023 gemeinsam nun die **sechste MBSR-Lehrer\*innen-Ausbildung** an.

### Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Das Achtsamkeitsinstitut Ruhr ist ein **Aus- und Weiterbildungsinstitut, das im Jahr 2016 von Petra Meibert, Jörg Meibert und Prof. Dr. Johannes Michalak** gegründet wurde.

Das Institut möchte mit seinen Angeboten einen fundierten Beitrag zur Integration von Achtsamkeit in die Gesellschaft leisten. Auf der Basis unserer langjährigen (mehr als fünfzehn Jahre) Erfahrung als Achtsamkeitslehrer\*innen, Forscher\*innen, Therapeut\*innen und MBSR/MBCT-Ausbilder\*innen engagieren wir uns für die kompetente Vermittlung und Verbreitung von achtsamkeitsbasierten Verfahren wie **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)** - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, **MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)** - Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression und **MBPM (Mindfulness-Based Pain Management - die Breathworks Methode)** für Menschen mit chronischen Schmerzen.

In unseren Ausbildungen sind uns neben der Vermittlung von didaktischem Wissen die Förderung von Authentizität, Beziehungskompetenz im Unterrichten sowie einer fundierten Achtsamkeitspraxis und ein Durchdringen der Qualitäten, die dies beinhaltet, ein wichtiges Anliegen.

Das Achtsamkeitsinstitut Ruhr verfügt über ein hochqualifiziertes, interdisziplinäres Dozent\*innenteam mit umfangreicher Erfahrung im Lehren von Achtsamkeit in verschiedenen Bereichen wie z. B. Forschungsprojekten, Kliniken, sozialen Einrichtungen, ambulanten Settings, Unternehmen, mit Führungskräften und in MBSR-Ausbildungen. Es bestehen Kooperationen mit renommierten Weiterbildungsinstitutionen und Universitäten.

Die verantwortliche Ausbildungsleitung der MBSR-Ausbildung am Achtsamkeitsinstitut Ruhr sind Petra und Jörg Meibert. Sowohl Ausbildungsleitung als auch Ausbildungsinhalte und -struktur entsprechen den vom deutschen MBSR-MBCT Verband aufgestellten Qualitätskriterien und sind angelehnt an die *Standards and Principles* des Center for Mindfulness, USA. Nach abgeschlossener MBSR-Ausbildung können die Absolvent\*innen sich am Institut in verschiedenen Methoden weiterqualifizieren, z.B. in MBCT oder MBPM, sowie ihre Unterrichtskompetenzen in Vertiefungs- und Supervisionsseminaren zu Themen des Unterrichts von Achtsamkeit konsolidieren und vertiefen.



## Hintergrund von MBSR

„MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ist ein ganzheitlicher Ansatz, der in einem 8-Wochen-Programm praktische, alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion vermittelt, die im Kurs gemeinsam eingeübt und von den Teilnehmer\*innen mit Hilfe von Audioaufnahmen zu Hause praktiziert werden. Das Programm wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und an der in diesem Zusammenhang gegründeten „Stress Reduction Clinic“ evaluiert. Es wird mittlerweile weltweit im stationären und ambulanten Bereich, in pädagogischen und sozialen Institutionen und auch in Unternehmen als weltanschaulich neutrales Achtsamkeitstraining gelehrt.

MBSR ist eines der am besten wissenschaftlich untersuchten Achtsamkeitstrainings und die Studien dokumentierten folgende Veränderungen: anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen, wachsendes Selbstvertrauen, mehr Lebensfreude, Vitalität und Akzeptanz sowie ein gesteigertes Wohlbefinden.

Zunächst wurde das Training überwiegend zur Linderung chronischer körperlicher Erkrankungen angeboten. Heute wird es darüber hinaus zur Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen und zur Unterstützung bei der Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Lebensführung eingesetzt.

Bei entsprechendem Grundberuf der Kursleitenden nach § 20 SGB V (Psycholog\*innen, Ärzt\*innen, Pädagog\*innen, Sozialpädagog\*innen, Sozialwissenschaftler\*innen und Gesundheitswissenschaftler\*innen) und abgeschlossener MBSR-Ausbildung werden die MBSR-Kurse von den Krankenkassen als Präventionskurse bezuschusst.

## Grundlagen und Zielsetzung der Ausbildung

Die MBSR-Ausbildung befähigt Sie, den 8-Wochen-MBSR-Kurs zu unterrichten und die persönlichen Qualitäten zu entwickeln und zu stärken, die für das Unterrichten von Achtsamkeit förderlich sind: Präsenz, Gelassenheit, Gleichmut, Geduld, Freundlichkeit und Mitgefühl. Diese Qualitäten der MBSR-Lehrer\*innen schaffen eine wohlwollende Atmosphäre im Kurs, die wiederum die Basis dafür ist, dass die Kursteilnehmer\*innen sich sicher, aufgehoben und angenommen fühlen und so diese Qualitäten auch in sich selbst entwickeln können.

Die Ausbildungsteilnehmer\*innen werden außerdem darin unterstützt, schon während der Ausbildung unter Supervision ihren ersten eigenen MBSR-Kurs anzuleiten. Das Lernen in der Ausbildung erfolgt erfahrungsorientiert, regionale Übungsgruppen und ein persönlicher „Sharingpartner“ innerhalb der Gruppe unterstützen Sie zusätzlich beim Aufbau Ihres eigenen MBSR-Projektes und auf Ihrem persönlichen Entwicklungsweg zum/zur MBSR Lehrer\*in.

Die Teilnehmer\*innen erhalten umfangreiche Ausbildungsunterlagen, die die Grundlage bilden für das eigene Unterrichten und die sie selbst als Basis für das Unterrichtsmaterial für ihre zukünftigen Kurse einsetzen können.

### Lerninhalte:

- Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis und Entwicklung der persönlichen Kompetenzen, Achtsamkeit zu unterrichten
- Verkörperung von Achtsamkeit: die spezifischen Herausforderungen des Unterrichtens von MBSR
- Die Kommunikation der Inhalte und Ideen von MBSR in einer klaren, verständlichen Sprache, die die Menschen dort erreicht, wo sie gerade sind
- Vermittlung der Inhalte und methodischen Struktur des 8-Wochen-Kurses
- Einüben und Reflektieren der Inquiry – des erforschenden Gesprächs – im MBSR mit Peer- und Dozent\*innenfeedback
- Kenntnisse über die Grundlagen der Hintergründe von MBSR aus der buddhistischen und westlichen Psychologie
- Stand der aktuellen Forschung zu Achtsamkeit einschließlich Fragen zu Indikation und Kontraindikation

## Methodik - pädagogische Aspekte

Die Ausbildung ist sehr praktisch aufgebaut mit dem Ziel, Sie zu befähigen, das MBSR-Curriculum zu unterrichten und die zukünftigen Kursteilnehmer\*innen in ihren Prozessen zu begleiten. Es geht darum, die spezifischen Elemente des MBSR-Programms zu durchdringen und die Haltung der Achtsamkeit zu verkörpern. Hierzu lernen Sie in einem sicheren Rahmen und in einem interaktiven Setting, die Achtsamkeitsübungen anzuleiten, die Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Stress gut zu erklären und auf die Schwierigkeiten der Kursteilnehmer\*innen beim Üben einzugehen. Das Leiten der Inquiry (erforschendes Gespräch) als wichtiges Instrument achtsamkeitsbasierter Ansätze und wie es sich von einem therapeutischen Gespräch unterscheidet ist ebenso Thema wie Aspekte der Gruppendynamik und die didaktische Präsentation der Unterrichtsinhalte, ohne dabei die achtsame Haltung zu verlassen.

- Sie werden die Hauptübungen des MBSR-Programms (Body Scan, Achtsame Körperarbeit und Sitzmeditation) intensiv selbst praktizieren und lernen, diese anzuleiten und zu vermitteln (mit kollegialem Feedback).
- Während der Ausbildung werden Sie darin unterstützt, ihre eigenen Kursmaterialien vorzubereiten (u. a. drei Audioaufnahmen für die Hauptübungen des Programms).
- Im Rahmen der Ausbildung wird sich eine kollegiale Austauschmöglichkeit bilden, die eine wichtige Ressource für die zukünftige Arbeit sein kann.
- Während der Ausbildung finden praktische Fragen zum Thema *Lehren und Verkörpern von Achtsamkeit* ausreichend Berücksichtigung. Dies beinhaltet auch die Reflexion der Frage nach der Rolle des MBSR-Lehrenden sowie des Umgangs mit eigenen Grenzen: Welche Qualitäten zeichnen MBSR-Lehrer\*innen aus? Wie gelingt Selbstfürsorge und was bedeutet die Pflege der eigenen Achtsamkeitspraxis?
- Fragen der Ethik in der Vermittlung von Achtsamkeit im Kontext von MBSR
- Ein weiterer Schwerpunkt ist die Vermittlung der pädagogischen Aspekte der Meditation. Dies beinhaltet u. a. folgende Themen: Wie unterrichtet man Achtsamkeitsmeditation? Durchdringen des Unterschieds zwischen Konzentrations- und Achtsamkeitsmeditation. Wie geht man mit Fragen und Problemen von Teilnehmer\*innen um? Wie vermittelt man den Zusammenhang zwischen formalen und informellen Meditationsübungen?
- Die Teilnehmer\*innen werden parallel zur Ausbildung ihren eigenen Kurs unterrichten und neben der Einzelsupervision die Möglichkeit zur Reflexion in der Gruppe haben.
- Es gibt auch Unterstützung darin, zu schauen, wie Sie die Inhalte des Standard-MBSR-Kurses an verschiedene Settings anpassen können (z. B. Kompaktkurse, Wochenendseminare).
- In einem eigenen Ausbildungsmodul (Modul 7) wird thematisiert, wie Achtsamkeit in Unternehmen / am Arbeitsplatz und für Führungskräfte unterrichtet werden kann.

### Methodische Bestandteile der Ausbildung sind:

- Anleiten der Hauptübungen der Achtsamkeitspraxis mit kollegialem Feedback
- Theoretischer Input, Impulsreferate, Kleigruppenarbeit
- Anleiten der didaktischen Elemente des MBSR-Programms
- Literaturstudium, Vertiefung der eigenen Meditationspraxis, Erstellen der Unterrichtsmaterialien
- Supervision (Einzeln und in der Gruppe)

## Das Dozent\*innenteam

besteht aus hochqualifizierten und in der Entwicklung, Forschung, Implementierung und Weitergabe von MBSR und Achtsamkeit sehr erfahrenen, international vernetzten Dozentinnen und Dozenten aus Deutschland und Holland. Durch die verschiedenen Schwerpunkte der einzelnen Lehrer\*innen sowie ihre individuelle Art, Achtsamkeit zu verkörpern, werden die Teilnehmer\*innen der Ausbildung darin unterstützt, ihren eigenen Unterrichtsstil zu entwickeln.

Zum Dozent\*innenteam gehören: **Petra Meibert**, Dipl. Psych. (MBSR- & MBCT-Lehrerin, zertifiziert vom Center for Mindfulness, Autorin, Leiterin des Achtsamkeitsinstituts Ruhr), **Jörg Meibert**, Dipl. Soz. Päd. (MBSR- & MBCT-Lehrer, Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Essen-Mitte, Leiter des Achtsamkeitsinstituts Ruhr), **Lot Heijke**, (MBSR-Lehrerin, zertifiziert vom Center for Mindfulness, Vipassana-Lehrerin), **Gerlinde Albrecht** (MBSR-Lehrerin, Gründerin und Leiterin des Zentrums für achtsames Leben und Arbeiten, Münster), **Günter Hudasch** (MBSR- & MBCT-Lehrer, Organisationsberater und Coach, u.a. spezialisiert auf die MBSR-Arbeit in Unternehmen und mit Führungskräften und **Prof. Dr. Johannes Michalak** (Lehrstuhlinhaber an der Universität Witten/Herdecke mit den Forschungsschwerpunkten Achtsamkeit und Embodiment, Leiter des Achtsamkeitsinstituts Ruhr), **Knut Jöbges**, MBSR- & MBCT-Lehrer, Achtsamkeitstherapeut mit jahrelanger Erfahrung in der Anwendung von Achtsamkeit in der Psychotherapie im stationären Setting.

## Zielgruppe

Alle Berufsgruppen, die im psychosozialen Arbeitsfeld, in der Pädagogik oder im Gesundheitswesen tätig sind sowie Coaches, Berater, ausgebildete Yoga- oder Qigong-Lehrer o. ä., aber auch Menschen aus anderen Berufsgruppen, die ihr berufliches Tätigkeitsfeld erweitern wollen.

## Zulassungsvoraussetzungen

- Teilnahme an der Orientierungsveranstaltung am 25. März 2023
- Vor Beginn der Ausbildung zwei Jahre Meditationspraxis (Vipassana, Zen, Kontemplation, Shambala Training, Dzogchen o. ä.)
- Teilnahme an mindestens einem (mind.) fünftägigen Schweigeretreat unter der Leitung eines Meditationslehrers/ einer Meditationslehrerin
- Teilnahme an einem 8-Wochen-MBSR-Kurs
- Regelmäßige Sitzmeditationspraxis
- Erfahrung in meditativer Körperarbeit (Yoga, Tai Chi, Qigong o.ä.)
- Eine Ausbildung und Berufserfahrung im psychosozialen Bereich sowie Gruppenleitungserfahrungen sind für das Unterrichten von MBSR hilfreich bzw. unterstützend

**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 / Abschluss

Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Dieses ist vom MBSR-MBCT Berufsverband anerkannt. Die Ausbildung ist von den Psychotherapeutenkammern Baden-Württemberg und Saarland zertifiziert. Um das Abschlusszertifikat zu erhalten, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Teilnahme an allen Modulen (sollte in Ausnahmefällen an einzelnen Seminartagen eine Teilnahme nicht möglich sein, suchen wir gemeinsam nach einem Weg, die verpassten Ausbildungsinhalte nachzuholen)
- Durchführung eines eigenen MBSR Kurses mit mind. fünf Teilnehmer\*innen frühestens ab dem 6. Ausbildungsmodul Durchführung von vier Supervisionssitzungen während des Zertifizierungskurses



- Vorlage einer Abschlussarbeit und des Unterrichtsmaterials (Audioaufnahmen, Handbuch) für den eigenen Kurs

**Die MBSR-Lehrer\*innen-Ausbildung entspricht den Qualitätskriterien des MBSR-MBCT Verbandes Deutschland und der Schweiz und auch den internationalen Standards. Nach Abschluss der Ausbildung können Sie Mitglied im MBSR-MBCT Berufsverband werden. Info unter: [www.mbsr-mbct-verband.org](http://www.mbsr-mbct-verband.org)**

## Umfang der Ausbildung

Die Ausbildung umfasst 29 Unterrichtstage und enthält ein eigenes Modul für das Thema „Achtsamkeit in Unternehmen und am Arbeitsplatz“.

Termin 1:	21. – 24. Juni 2023	Ort: Seminarhaus Neumühle-Saar
Termin 2:	07. – 10. September 2023	Ort: Akademie im Park, Wiesloch
Termin 3:	10. – 12. November 2023	Ort: Akademie im Park, Wiesloch
Termin 4:	15. – 18. Februar 2024	Ort: Akademie im Park, Wiesloch
Termin 5:	09. – 12. Mai 2024	Ort: Seminarhaus Neumühle-Saar
Termin 6:	11. – 14. Juli 2024	Ort: Seminarhaus Neumühle-Saar
Termin 7:	13. – 15. September 2024	Ort: Akademie im Park, Wiesloch
Termin 8:	25. – 27. Oktober 2024	Ort: Akademie im Park, Wiesloch

Drei Termine der Ausbildung finden in einem Seminarhaus statt. Für die Kohärenz der Gruppe und für den Ausbildungsverlauf wird erwünscht, dass alle Teilnehmer\*innen im Seminarhaus übernachten. Die Kosten für die Übernachtung und Verpflegung werden separat an das Seminarhaus bezahlt und sind **nicht** in den Ausbildungsgebühren enthalten. Bei den Terminen in der Akademie im Park sorgen Sie bitte selbst für Ihre Unterkunft. Wir stellen Ihnen gerne eine Hotelliste zur Verfügung.

Zu den Präsenzzeiten kommen Zeiten für Literaturstudium, Regionalgruppentreffen sowie Vorbereitungszeit für das eigene Unterrichtsmaterial für den ersten MBSR-Kurs und das Schreiben der Abschlussarbeit hinzu.

## Kosten

Orientierungsveranstaltung:	150,00 € (Termin: 25.03.2023)
Ausbildungskosten:	4.480,00 € inklusive Unterrichtsmaterial
zzgl. 4 Sitzungen Supervision, je	80,00 € (werden mit den Dozent*innen direkt abgerechnet)
Unterkunft inkl. Vollverpflegung im Seminarhaus:	ca. 100,00 € pro Tag,
Verpflegungspauschale in der Akademie im Park (5 Module: 2 x 3,5 Tage und 3 x 2,5 Tage):	380,00 €

## Zahlungsweise für die Ausbildungskosten

Für die Kursgebühr und die Bewirtung in der Akademie erhalten Sie eine Rechnung von der Akademie im Park; vom Seminarhaus erhalten Sie eine getrennte Rechnung.

Es wird eine monatliche Ratenzahlung (insgesamt 17 Raten) vorgeschlagen. Nähere Informationen und Details hierzu werden beim Orientierungstag besprochen.

**Die Ausbildung findet mit mind. 12 und max. 22 Teilnehmer\*innen statt.**

## Literatur zu MBSR und Achtsamkeitstraining

- Meibert, P. *Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie und Stressreduktion*. Ernst Reinhardt Verlag 2016.
- Lehrhaupt, L.; Meibert, P. *Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR*. Kösel Verlag 2010.
- Kabat-Zinn, J. *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Knauer Verlag 2011.
- Kabat-Zinn, J. *Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm*. Knauer 2010.
- Stahl, B., Goldstein, E. *Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das MBSR-Praxisbuch*. Arbor Verlag 2010.
- Silverton, S. *Das Praxisbuch der Achtsamkeit. Wirksame Selbsthilfe bei Stress*. Kösel Verlag 2012.

### Modul 1

- Kennenlernen und Gruppenbildung
- Überblick über die formalen Übungen im MBSR sowie über den 8-Wochen-Kurs
- Inhalt und Struktur von Sitzung I des 8-Wochen-Kurses
- Einführung in den Body Scan: Praktische Übung und theoretische Aspekte, um einen Body Scan zu leiten; Vorbereitung auf die Vermittlung des Body Scan, sowie Diskussion möglicher Probleme
- Etablieren der Unterstützungsstruktur für die Fortbildung, erste Überlegungen zur Vorbereitung des eigenen MBSR-Projekts

### Modul 2

- Inhalt und Struktur von Sitzung II des 8-Wochen-Kurses
- Reflektion der eigenen Body Scan-Praxis und Vertiefung; Austausch der Erfahrungen mit der Anleitung des Body Scan
- Schwerpunktthema: Wie wir die Welt wahrnehmen – didaktische Vermittlung im MBSR-Kurs
- Sitz- und Gehmeditation in Theorie und Praxis: Wie unterrichte ich Meditation? Grundlegende Aspekte der Achtsamkeitsmeditation versus Konzentrationsmeditation; Struktur der Sitzmeditation, Eingehen auf mögliche Probleme der Teilnehmer\*innen
- Üben der Anleitung für die Sitzmeditation mit kollegialem Feedback
- Inhalt und Zweck des Vorgesprächs
- Einführung in Inquiry - explorierende Gesprächsführung und Gruppendiskussion

### Modul 3

- Inhalt, Struktur und Didaktik von Woche III des 8-Wochen-Kurses
- Achtsame Körperarbeit: Praktische Übung und theoretische Aspekte; Themen: Körperwahrnehmung, Umgang mit Grenzen, Körpersignale ernst nehmen; Verkörperung von Achtsamkeit
- Vorbereitung auf die Vermittlung der Yoga-Übungsreihe sowie Diskussion möglicher Probleme
- Vertiefung der Inquiry-Erfahrung, insbesondere bezogen auf die Erfahrungen bei den Körperübungen

### Modul 4

- Inhalt, Struktur und Didaktik von Woche IV und V des 8-Wochen-Kurses
- Theorie zu Stressdynamik, Stressmodelle und die Verbindung zur Achtsamkeit, achtsamer Umgang mit Stress
- Aspekte der Verkörperung von Achtsamkeit und der eigenen Motivation, Achtsamkeit zu unterrichten
- Aktuelle Forschungsergebnisse zur Meditation, Neurowissenschaft und Körperbewusstsein, psychologische Theorien der Achtsamkeit
- Indikation und Kontraindikation für einen MBSR-Kurs
- Vorbereitungen für den ersten eigenen MBSR-Kurs

### Modul 5

- Reflexion und Supervision der Erfahrungen mit der achtsamen Körperarbeit, Vertiefung
- Inhalt, Struktur und Didaktik von Woche VI des 8-Wochen-Kurses: Achtsame Kommunikation
- Gemeinsame Schweigee Erfahrung analog zum Tag der Achtsamkeit des MBSR-Kurses
- Vertiefung der Inquiry-Erfahrung – Einführung in die Methode der „Interpersonal Mindfulness“

## Modul 6

- Inhalt, Struktur und Didaktik von Woche VII und VIII des 8-Wochen-Kurses
- Gruppen-Supervision zu Fragen des Unterrichtens während des eigenen MBSR-Kurses, Umgang mit schwierigen Kurssituationen
- Umgang mit besonderen Belastungen wie chronischen Schmerzen, Krebserkrankungen, Trauma

## Modul 7

- Achtsamkeit in Unternehmen und am Arbeitsplatz; MBSR für Führungskräfte
- MBSR für andere Zielgruppen und Settings (Überblick): Achtsamkeit für Lehrer\*innen, in Schulen, Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen, Kompaktkurse etc.
- Gruppen-Supervision zu Fragen des Unterrichtens während des eigenen MBSR-Kurses
- Verankerung von MBSR im europäischen und internationalen Netzwerk von Achtsamkeitslehrer\*innen

## Modul 8

- Supervision und Reflexion der Unterrichtserfahrung
- Reflexion der Gesamtstruktur des MBSR-Kurses
- Selbstfürsorge, Umgang mit eigenen Grenzen
- Ethik, Lehrer-Schüler-Verhältnis
- Feedback, Rückblick- Ausblick

## Dozent\*innenteam



### **Gerlinde Albrecht, geb. 1954**

Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit, Bedburg, Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg bei Antje Tollkötter. Sie gibt seit 2011 MBSR-Kurse in eigenen Räumen in Münster sowie Kurse und Seminare in Unternehmen und Organisationen und verfügt über langjährige Erfahrung als Führungskraft in Unternehmen der IT-Branche.

Eigene Übungspraxis seit 2007 in Achtsamkeitsmeditation mit LehrerInnen aus verschiedenen Traditionen (Vipassana, Tibet. Buddhismus, Zen).

Gründerin und Leiterin des Zentrums für achtsames Leben und Arbeiten, Münster.



### **Lot Heijke, geb. 1962**

Meditations- sowie vom CFM zertifizierte MBSR-Lehrerin und Yogalehrerin mit Ausbildung in den Niederlanden (Saswitha-yoga) und in den USA (Kripalu-yoga). 2005-2006 studierte sie am Center for Mindfulness (USA) wo sie ihre Ausbildung als MBSR-Lehrerin absolvierte und auch unterrichtete. Sie ist auch CFM zertifizierte Interpersonal Mindfulness Lehrerin.

Zudem arbeitet sie seit 2004 als Yogalehrerin und MBSR-Kursleiterin und hat internationale Gruppenleitungserfahrung.

Seit 2009 ist sie als Dozentin und Supervisorin in der Aus- und Weiterbildung von Yoga- und AchtsamkeitslehrerInnen tätig und hat in Holland eine MBSR-Lehrer\*innen Weiterbildung konzipiert und durchgeführt. Sie hat seit 2008 den holländischen MBSR/MBCT Verband mit aufgebaut, war dort sechs Jahre im Vorstand. Sie ist heute im europäischen Netzwerk der Verbände für achtsamkeitsbasierte Interventionen - EAMBA – aktiv und sie ist Mitglied im “Global Integrity Network”, welches u.a. auf Initiative des Center for Mindfulness, Massachusetts und des Center for Mindfulness Research and Practice, Bangor ins Leben gerufen wurde, um internationale Qualitätsstandards für die Ausbildung von MBSR-Lehrer\*innen zu entwickeln.



Sie übt seit über 30 Jahren Meditation regelmäßig in verschiedenen Traditionen, u.a. Zen und Vipassana, wo die Übung der Liebevollen Güte und Mitgeföhlspraktiken einen großen Stellenwert hat. Sie ist von Sylvia Boorstein zur Meditations-/Vipassana Lehrerin ausgebildet und begleitet seit mehreren Jahren regelmäßig Schweigeretreats. Liebevollte Güte und Humor sind für sie sehr wichtige Elemente sowohl in ihrer eigenen Praxis als auch in ihrer Art zu lehren.



**Günter Hudusch, geb. 1954**

Ist seit 2004 MBSR-Lehrer und Achtsamkeitstrainer (MBSR Lehrerausbildung am IAS und bei Dr. Jon Kabat-Zinn und Dr. Saki Santorelli). Zudem ist er Mitbegründer und seit 2005 1. Vorsitzender des Berufsverbandes der MBSR und MBCT Lehrer\*innen in Deutschland und aktiv an der Entstehung und Entwicklung des europäischen MBSR-MBCT Netzwerkes EAMBA ([www.eamba.org](http://www.eamba.org)) beteiligt. Er arbeitet seit 1998 als Organisationsberater und Coach in der Julia Augustin Managementberatung Berlin und war zuvor 16 Jahre als Dipl. Biologe, Führungskraft und Organisationsentwickler in der Berliner Verwaltung tätig. Neben Organisationsentwicklung ist er in NLP, Gestaltberatung und Gestalttherapie ausgebildet und ist qualifiziert, als Psychotherapeut HP zu arbeiten. Schwerpunkt seiner MBSR Arbeit sind Achtsamkeitsseminare in Unternehmen und Achtsamkeitstraining für Führungskräfte. Hierzu hat er ein Zusatztraining für MBSR-Lehrer\*innen entwickelt. Er hat Erfahrung im Unterrichten von Achtsamkeit in Forschungsprojekten u.a. im Resource-Projekt von Prof. Dr. Tanja Singer (Max-Planck-Institut für Soziale Neurowissenschaft in Leipzig) und in der Mind and Brain School der Humboldt Uni Berlin.



**Knut Jöbges, geb. 1961**

MBSR-und MBCT-Lehrer, Achtsamkeitstherapeut mit jahrlanger Erfahrung in der Anwendung von Achtsamkeit in der Psychotherapie im stationären Setting. Er studierte Germanistik, Anglistik, Philosophie, Geschichte und Sinologie (M.A.) und erlernt seit 1984 Taijiquan, Qigong und Meditation. Seit 1998 Integrativer Bewegungstherapeut, seit 2009 Achtsamkeitstherapeut an der Schön Klinik Bad Arolsen in leitender Funktion, ehemals Tinnitus-Klinik. Er arbeitet mit PatientInnen mit fast allen psychosomatischen Erkrankungen und gibt Kurse und Seminare in Achtsamkeit und Qigong.



**Petra Meibert, Dipl. Psych. geb. 1959**

Mitgründerin und Leiterin des Achtsamkeitsinstitut Ruhr, Dipl. Psychologin, sie hat umfangreiche, internationale Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung von MBSR- und MBCT-Lehrer\*innen. Im Rahmen dieser Tätigkeit hat sie mehr als 50 Ausbildungskandidaten im In- und Ausland während und nach ihrem ersten 8-Wochen Kurs als Supervisorin begleitet. Von 2008 bis 2014 war sie stellvertretende Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS) und hat in dieser Funktion eine führende Rolle gespielt in der Verbreitung von MBSR und insbesondere von MBCT. Sie hat MBSR-Fort- und Weiterbildungen beim CFM, USA mit Florence Meleo-Meyer sowie Retreats bei Saki Santorelli und Jon Kabat-Zinn besucht.

Zu MBCT hat sie sich bei Prof. Mark Williams und Ferris Urbanowski am Oxford Mindfulness Center weitergebildet und hat international mit Dr. Rebecca Crane (Centre for Mindfulness Research and Practice der Universität Bangor), Dr. Melanie Fennell sowie Prof. Mark Williams (Oxford Mindfulness Center, Universität Oxford) zusammen gearbeitet. Sie hat verschiedene Aus- und Weiterbildungen in tiefenpsychologisch orientierter Körper- und Atemarbeit (Atemtherapie nach Wilhelm Reich, Regressionsanalyse sowie Hakomitherapie) absolviert und zusammen mit Jörg Meibert mehr als zwölf Jahre als Psychotherapeutin (HPG) in eigener Praxis mit Gruppen und im Einzelsetting gearbeitet. Eigene Übungspraxis seit 1989 in Achtsamkeitsmeditation und achtsamer Körperarbeit mit LehrerInnen aus verschiedenen Traditionen (Vipassana, Tibet. Buddhismus), dreijähriges Studium der buddhistischen Philosophie und Psychologie, Unity in Duality, bei Tarab Tulku Rinpoche und Lene Handberg. Petra Meibert hat an verschiedenen Forschungsprojekten zu MBCT an der

Ruhr-Universität Bochum mitgearbeitet, u.a. an einer Studie zu MBCT bei chronischer Depression und war von 2010 bis 2012 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Zürich, Institut für Hermeneutik und Religionsphilosophie.

Sie ist Mitgründerin und war 16 Jahre zweite Vorsitzende des Berufsverbandes der MBSR und MBCT Lehrer\*innen in Deutschland und aktiv an der Entstehung und Entwicklung des europäischen MBSR-MBCT Netzwerkes EAMBA ([www.eamba.org](http://www.eamba.org)) beteiligt. Seit Jan. 2022 leitet sie die Oberberg Tagesklinik Essen für Psychiatrie und Psychotherapie.



**Jörg Meibert, Dipl. Soz. Päd. geb. 1963**

Mitgründer des Achtsamkeitsinstitut Ruhr, von 2004 bis 2020 Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte (Prof. Dobos). Dort hat er umfangreiche Erfahrungen in der Anwendung von MBSR und Achtsamkeitsmeditation im ambulanten, teilstationären und stationären Setting mit chronisch Erkrankten, bzw. Schmerzpatient\*innen gesammelt.

Er arbeitet seit mehr als zwölf Jahren als Dozent und Supervisor in der Ausbildung von MBSR- und MBCT-Lehrer\*innen. Er hat über 14 einjährige Achtsamkeitstrainings im deutschsprachigen Raum geleitet, in denen er Menschen in einem intensiven Prozess begleitet hat, die Achtsamkeitsmeditation vertiefend zu üben und in ihren privaten und beruflichen Alltag zu integrieren. Er leitet auch weiterhin regelmäßig offene MBSR- und MBCT-8-Wochen Kurse. Jörg Meibert hat verschiedene Aus- und Weiterbildungen in tiefenpsychologisch orientierter Körper- und Atemarbeit (Atemtherapie nach Wilhelm Reich, Regressionsanalyse sowie Hakomithherapie) absolviert und zusammen mit Petra Meibert mehr als zwölf Jahre als Psychotherapeut (HPG) in eigener Praxis mit Gruppen und im Einzelsetting gearbeitet.

Mehrjährige Qigong Übungspraxis im Rahmen der Weiterbildung bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Bonn. Seit 1989 praktiziert er Achtsamkeitsmeditation und achtsame Körperarbeit mit LehrerInnen aus verschiedenen Traditionen (Vipassana, Tibet. Buddhismus), dreijähriges Studium der buddhistischen Philosophie und Psychologie „Unity in Duality“ bei Tarab Tulku Rinpoche und Lene Handberg. MBSR-Fortbildungen bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli, MBCT-Fortbildung u. a. bei Mark Williams. Seit Jan. 2022 ist er leitender Fachtherapeut für Achtsamkeit der Oberberg Tagesklinik Essen für Psychiatrie und Psychotherapie.



**Prof. Dr. phil. Johannes Michalak, geb. 1967**

Mitgründer des Achtsamkeitsinstitut Ruhr, Dipl. Psych. und approbierter Psychologischer Psychotherapeut. Er war von 1995 bis 2011 wissenschaftlicher Mitarbeiter/Assistent an der Arbeitseinheit für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum. Er hatte Vertretungsprofessuren in Heidelberg (2006-2007) und Bochum (2009-2010) inne und war 2009 Gastprofessor an der Queen's University Kingston (Kanada). Seit 1998 ist er psychotherapeutisch tätig, und war von 2004 bis 2011 Supervisor am Zentrum für Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum. 2011-2014 Professur für Klinische Psychologie an der Universität Hildesheim. Dort war er auch Leiter der psychotherapeutischen Lehr- und Forschungsambulanz. Seit 2015 Professur für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke. Forschungsschwerpunkte: achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren und die Rolle des Körpers bei psychischen Störungen. Er hat hierzu über 80 Veröffentlichungen in deutschsprachigen und internationalen wissenschaftlichen Zeitschriften und Fachbüchern erstellt und mehrere Bücher zu diesen Themen herausgegeben sowie mehrere wichtige Studien zu MBCT durchgeführt. Er übt seit mehr als 20 Jahren Zen-Meditation bei Pater Johannes Kopp (Houn-ken) und Qi Gong bei verschiedenen Lehrern und Meistern.

## Veranstaltungsorte

### Seminarhaus Neumühle-Saar Begegnungszentrum

**66693 Mettlach-Tünsdorf:** (Termin 1, 5 und 6).

Im Dreiländereck Saar/ Lothringen/Luxembourg liegt die Neumühle, ehemals Getreidemühle (1832 erbaut), malerisch von Wiesen und Wäldern umgeben, nahe einem großen Mühlenteich.

Sowohl die sanfte Hügellandschaft um sie herum, als auch die einladenden Meditationsräume und die wohnlich gestalteten Gästezimmer bringen Ruhe, Erholung und Sammlung.

[www.neumuehle-saar.de](http://www.neumuehle-saar.de)

### Akademie im Park

**69168 Wiesloch:** (Termin 2, 3, 4, 7 und 8).

Die Akademie im Park ist das Bildungsinstitut des Psychiatrischen Zentrum Nordbadens und ist spezialisiert auf professionelle Fort- und Weiterbildung in den Fachbereichen Psychiatrie, Psychotherapie, Pflege und weiteren Gesundheitsberufen. Die Akademie im Park befindet sich inmitten einer weitläufigen Parklandschaft und bietet mit seinen großzügigen, geschmackvollen Räumlichkeiten ideale Bedingungen für achtsamkeitsorientierte Seminare.

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



## Anmeldeverfahren

Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen und sich für die Teilnahme an der MBSR-Lehrer\*innen Ausbildung bewerben möchten, melden Sie sich bitte mit dem Bewerbungsformular, das Sie auf der Website der Akademie im Park oder des Achtsamkeitsinstitut Ruhr finden, für die Orientierungsveranstaltung an. Bitte füllen Sie dies sorgfältig und ausführlich aus, insbesondere bezüglich der Fragen zu Ihrer Meditationserfahrung.

### Die Anmeldung erfolgt über die Akademie im Park, Wiesloch.

Die Entscheidung über eine Teilnahme an der Ausbildung treffen wir dann beiderseits im Rahmen einer Frist von vier Wochen im Anschluss an die Orientierungsveranstaltung.

Sollten Sie aufgrund fehlender Voraussetzungen keine Chance haben, in die Ausbildung aufgenommen zu werden, würden wir uns vorab mit Ihnen in Verbindung setzen. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

## Aufbaumodul MBCT

Im Anschluss an die MBSR-Weiterbildung können Sie bei uns an einem Aufbaumodul zu MBCT teilnehmen. MBCT – Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen – verbindet die Übungen und die Struktur von MBSR mit Elementen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie und reduziert das Rückfallrisiko bei rezidivierender Depression um bis zu 50%. Ein MBCT-Modul wird am Achtsamkeitsinstitut Ruhr mindestens einmal jährlich angeboten. Petra Meibert und Prof. Dr. Johannes Michalak sind die Pioniere und führenden Fachleute für MBCT in Deutschland. Seit 2004 engagieren Sie sich mit Unterstützung von Prof. Mark Williams und aktuell in Kooperation mit dem Oxford Mindfulness Center der Universität Oxford sowie Prof. Dr. Zindel Segal, Toronto, für Forschung, Ausbildung und Veröffentlichungen zu MBCT. Das MBCT Modul für MBSR-Lehrer\*innen haben Sie mit Unterstützung von Prof. Mark Williams entwickelt und bilden seit 2007 in MBCT aus. Es besteht auch weiterhin eine enge Zusammenarbeit mit dem Oxford Mindfulness Center unter der Leitung von Willem Kuyken sowie zu Zindel Segal, Toronto.

Sowohl von Johannes Michalak als auch von Petra Meibert gibt es vielfache Veröffentlichungen zu MBCT.