

MBSR (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein weltanschaulich neutraler, ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. MBSR wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern 1979 in der Stress Reduction Clinic in Massachusetts entwickelt und von Beginn an wissenschaftlich erforscht. Mittlerweile wird das 8-wöchige MBSR-Training in über 750 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA, Europa und Asien erfolgreich durchgeführt. Teilnehmende des MBSR-Trainings erfahren, dass es möglich ist, auch inmitten von Stress-Situationen, Schmerzen oder Krankheiten aus einem wachen Bewusstsein heraus achtsam handeln zu können, anstatt automatisch zu reagieren.

■ **Wirkungen:** Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit des MBSR-Trainings eindrücklich bestätigt. Die Studien dokumentieren, dass die Teilnehmenden u.a. folgende Erfahrungen machten:

- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Gelassenheit, Energie und Lebensfreude

■ **MBSR-Ausbildung:** Die Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in umfasst 300 Zeitstunden (30 Tage plus 3 Tage Peergruppe). Sie besteht aus dem Seminar *MBSR-Einübung intensiv* (5 Tage) und einem *eineinhalbjährigen Curriculum* (vier Wochenenden und drei 5-tägige Seminare).

■ Voraussetzungen

- Mindestens zwei Jahre tägliche Meditationspraxis (z.B. Zen, Vipassana)
- Mindestens einjährige Erfahrung in einem körperorientierten Verfahren (z.B. Yoga, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung)
- Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen
- Teilnahme an einem Schweigertreat (mind. 5 Übernachtungen). Empfohlen wird ein weiteres Retreat (mind. 3 Übernachtungen), das während der MBSR-Ausbildung absolviert werden kann.
- Teilnahme an einem MBSR-8-Wochen-Training
- Teilnahme an einem Seminar MBSR-Einübung intensiv sowie ein persönliches Gespräch mit der Seminarleitung während dieser Zeit

■ **Peergruppe:** Zwischen den Ausbildungseinheiten treffen sich die Teilnehmenden in regionalen Peergruppen, um die Ausbildungsinhalte zu üben und zu vertiefen (5 Treffen im Gesamtumfang von 30 UE).

■ Wichtig zu wissen

- MBSR-Ausbildungen in Kooperation mit dem Forum Achtsamkeit seit 2007 am Odenwald-Institut
- Ausbildungskonzeption in enger Absprache mit dem Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School, USA
- Qualitätsstandards der Ausbildung entsprechen den Richtlinien des MBSR-MBCT-Berufsverbands
- Individuelle Begleitung der Teilnehmenden
- Starke Praxisorientierung durch supervidierte Anleitungssequenzen, Inquiry und Lehrproben
- Ausführliche Handouts und Teilnehmerunterlagen zu jedem Ausbildungsabschnitt
- Nutzungsberechtigung für umfangreiches Ausbildungsmaterial zu allen Aspekten des MBSR- Lehrens: Theorie und Praxis von MBSR, 8-Wochen-Training, Jon Kabat-Zinn, das Center for Mindfulness, Inquiry, Forschung, Buddhistische Psychologie, Wahrnehmung, Stressverstärker und Stressbewältigung, Kommunikation, Marketing, Krankenkassen, Erstellung von Anleitungstexten und Audioaufnahmen, Ethik u.v.m.
- Telefon-Coaching mit der Ausbildungsleitung
- Teilnehmer/innenzahl Curriculum: max. 20 Personen

■ **Ziele:** Die Teilnehmenden der MBSR-Ausbildung erleben einen intensiven Prozess der Bewusstwerdung. Sie werden befähigt, MBSR-8-Wochentrainings prozessorientiert zu begleiten und die Praxis der Achtsamkeit in Seminaren und in Einzelsettings zu vermitteln.

■ **Zielgruppe:** Die Ausbildung zum MBSR-Lehrenden richtet sich an Menschen, die die Praxis der Achtsamkeit in ihren privaten oder beruflichen Alltag integrieren wollen. MBSR findet inzwischen breite Anwendung im Gesundheitswesen als Begleitung oder Ergänzung einer medizinischen Behandlung oder Psychotherapie, in sozialen, pädagogischen und therapeutischen Bereichen, im Rahmen von Beratung und Coaching, in der Selbsthilfebewegung, im Sport, in Schulen und Bildungsveranstaltungen sowie in Unternehmen.

■ **Zertifikat:** Die Ausbildung ist vom MBSR-MBCT-Verband anerkannt und schließt mit dem Zertifikat des Forums Achtsamkeit ab.

■ **Tagungsort (Einübung intensiv und Curriculum)**
Odenwald-Institut, 69483 Wald-Michelbach/Tromm

■ **Dozententeam:** Das in vielen Jahren gewachsene MBSR-Dozententeam des Forum Achtsamkeit umfasst zehn erfahrene, hochqualifizierte und aufeinander eingespielte MBSR-Lehrende, mit langjähriger eigener Meditations- und Achtsamkeitspraxis:

Gabi Junklewitz**, **Yeshe Petra Brost***, **Renate Kommerl***, **Heike Otten**, **Leena Pennanen**, **Tina Ochs**, **Justus Ludwig**, **Heike Born**, **Dr. Ulrich Ott** sowie **Thomas Gest**.

Damit werden die vielfältigen Aspekte der Ausbildung jeweils von Spezialist/innen auf diesem Gebiet vermittelt. Zugleich erleben die Teilnehmenden die Vielfalt dessen, wie MBSR authentisch unterrichtet werden kann. Das Dozententeam steht während der gesamten Ausbildung in enger Verbindung und im Austausch miteinander, so dass die persönlichen Lern- und Entwicklungsprozesse der Teilnehmenden durchgängig begleitet werden. **Alle Termine des Curriculums werden in Doppelleitung begleitet.**

■ **Leiter Forum Achtsamkeit, Konzeption der Ausbildung:** **Rüdiger Standhardt**, Dipl.-Päd., Ausbilder für achtsamkeitsbasierte Verfahren (MBSR, TAA, PME), Autor

■ Ausbildungsinhalte

- Intensive Praxis der Achtsamkeit in den einzelnen Seminarabschnitten und zu Hause
- Übungen zur Integration in den Alltag
- Gemeinsames Erarbeiten und Einüben des Inquiryprozesses
- Literaturstudium
- Grundlagen der Buddhistischen Psychologie
- Forschung zu MBSR und Meditation
- Wirkungen und Kontraindikationen
- Schriftliche Ausarbeitung und Durchführung einer Lehrprobe
- Klärung aller inhaltlichen und organisatorischen Aspekte zur Durchführung eines MBSR-8-Wochen-Trainings
- Akquise und Kursbewerbung
- Supervision

■ **Zusatzinformationen:** auch zu Fördermöglichkeiten der beruflichen Weiterbildung -können angefordert werden, **Ihre Ansprechpartnerin** am Odenwald-Institut: Viola Rudat, ☎ 06207-605-120, v.rudat@odenwaldinstitut.de

* Mitverantwortlich für die inhaltliche und strukturelle Form der MBSR-Ausbildung am Odenwald-Institut

** Hauptverantwortliche in der Leitung der MBSR-Ausbildung am Odenwald-Institut.