

# Zertifikat

## MBSR - Lehrer

Herr Andreas Makus

hat am **Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung** die Weiterbildung zum MBSR-Lehrer („Mindfulness-Based Stress Reduction“), zu deutsch „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“, erfolgreich abgeschlossen.

Die Weiterbildung fand in der Zeit von Dezember 2011 bis Mai 2013 in Berlin statt.

Die Präsenzzeit im Seminar betrug 270 Unterrichtsstunden.

Darüber hinaus wurden nachweislich folgende Arbeiten für die Zertifizierung geleistet:

- Planung und Durchführung eines 8-Wochen-MBSR-Kurses
- Dokumentation und Reflexion des 8-Wochen-Kurses im Rahmen einer Abschlussarbeit
- Erstellung der eigenen Unterrichtsmaterialien (3 Audio-CDs je 45 Minuten, sowie Textmaterial und Arbeitsbücher für die TeilnehmerInnen, Entwicklung eines Fragebogen für Vor- und Nachgespräch)
- Kursbezogene Achtsamkeitspraxis: Übung der drei Hauptübungen, achtsame Körperwahrnehmung und Körperarbeit
- Durchführung von Einzelgesprächen und Anleitung der oben genannten Übungen mit Einzelpersonen

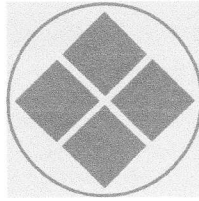
*Linda Lehrhaupt*

Dr. Linda Lehrhaupt,  
Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung  
Bedburg, den 19. Mai 2013

### Dozentinnen und Dozenten der MBSR-Lehrer Weiterbildung

Nils Altner	Dr. phil., Dipl. Sozialpädagoge
Ulla Franken	Dr. P. H., Dipl. Pädagogin
Karin Krudup	Pädagogin und Ausbilderin
Linda Lehrhaupt	Dr. phil., Pädagogin, Ausbilderin, Lehrerin für Achtsamkeitsmeditation
Jörg Meibert	Dipl. Sozialpädagoge, Heilpraktiker und MBSR-Lehrer
Petra Meibert	Dipl. Psych., Heilpraktikerin
Katharina Meinhard	Physiotherapeutin und Yogalehrerin, Ausbilderin bei BDY
Johan Tinge	Dipl. Sozialpädagoge/Gesundheitspsychologe, Lehrer für Vipassana-Meditation

# Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung



## Inhalte der MBSR-Lehrer/innen Weiterbildung

### I - Theoretische und praktische Erarbeitung der drei Hauptübungen des MBSR-Programms:

- Achtsame Körperwahrnehmung, Achtsame Körperarbeit (Achtsames Dehnen bzw. Yoga) und Achtsames Sitzen:
- Selbständige Durchführung der Hauptübungen des MBSR-Programms über mehrere Monate
- Theoretische und praktische Aspekte der Vermittlung der Hauptübungen, sowie Diskussion möglicher Probleme bei der Vermittlung
- Bedeutung der Hauptübungen in Verbindung mit verschiedenen Krankheitsbildern
- Erstellen des eigenen Textes für Audio-CDs und Anfertigen der CDs

### II - Theorie und Praxis weiterer Übungen aus dem MBSR-Kurs inklusive Übungen zu

- Achtsamkeit im Alltag
- Achtsames Essen
- Protokollieren und Auswertung eines Tagebuchs über angenehme und unangenehme Gefühle, über Achtsame Kommunikation und über stressverstärkende Gedanken

### III - Auswahl der Kursteilnehmer/innen

- Überlegungen zu Teilnahmevoraussetzungen an einem MBSR-Kurs
- Indikationen und Kontraindikationen

### IV - Interviews

- Inhalte und Durchführung von Interviews zu Beginn und am Ende eines MBSR-Kurses
- Erstellung von zwei eigenen MBSR-Interview-Fragebögen
- Durchführung von Interviews mit mehreren Personen. Auswertung und Diskussion unter Supervision

### V - Stress-Theorie

- Stresstheorien und Stand der Forschung zu Stress und Stressbewältigung
- Vermittlung der Stresstheorie im eigenen MBSR-Kurs
- Emotionen und Stress; Persönlichkeitsmuster und Stress; stressverstärkende und stressreduzierende Gedanken
- Berücksichtigung von relevanten Krankheitsbildern (z.B. Depression, Schmerz, Krebs, Sucht) und Aspekte aus der Komplementärmedizin.

## **VI - Achtsamkeit und Emotionen**

- Achtsamer Umgang der Teilnehmer/innen mit eigenen schwierigen Emotionen und mit schwierigen Emotionen anderer
- Kultivierung von emotionaler Kompetenz bei den Kursleiter/innen
- Rolle des MBSR-Lehrers, der MBSR-Lehrerin und deren Grenzen
- Wie sorgt ein/e MBSR-Lehrer/-Lehrerin für sein/ihr eigenes Wohlbefinden? (Selbstsorge und Psychohygiene)

## **VII - Pädagogik**

- Regeln und Umgang mit Feedback
- Prinzipien lebendigen Lernens
- Beginnen und Beenden von Gruppen
- Gruppenprozesse, typische Gruppenprobleme, Unterstützung einzelner Teilnehmer/innen innerhalb einer Gruppe in Konfliktsituationen
- Umgang mit Nähe und Distanz
- Häufige Fragen zu der Anleitung von Übungen
- Gestaltung eines Tages der Achtsamkeit innerhalb eines MBSR-Kurses
- Anwendung von MBSR in verschiedenen Settings

## **VIII - Supervision für die Teilnehmer/innen, Abschlussarbeit**

- Unterrichten eines eigenen MBSR-Kurses, (in der Regel einen achtwöchigen Kurs), eines siebenstündigen Tages der Achtsamkeitspraxis innerhalb des Kurses, Führung von Interviews am Anfang und Ende des Kurses
- Abschlussarbeit mit ausgearbeitetem Lehrplan des acht-wöchigen Kurses mit zusätzlicher Reflektion von Fragen der Pädagogik, Methodik, Didaktik und der eigenen Rolle als Lehrer/in
- Erkunden und Reflektion der eigenen Motivation MBSR zu unterrichten, Lehrer-Schüler Verhältnis; MBSR-Netzwerk; Ethik: Kooperation und Konkurrenz