

## **MBSR-Lehrerin oder Lehrer werden**

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ist das älteste und bis heute am weitesten verbreitete Trainingsprogramm für säkulare Achtsamkeit. Das Programm wird regelmäßig einer Revision unterzogen und ist hochaktuell. Eine Ausbildung zur Lehrerin oder zum Lehrer für MBSR ist auch die optimale Grundlage um MBSR und Achtsamkeit in Kontexten des Gesundheitswesens, von Unternehmen oder im Bildungsbereich zu unterrichten.<sup>2</sup>

Diese Ausbildung hat die besondere Note, Sie darauf vorzubereiten, MBSR speziell auch in Unternehmen oder Organisationen zu unterrichten. Viele Unternehmen wünschen heute eher ein in seiner Wirksamkeit gut belegtes Programm und das ist MBSR.

Die Ausbildung entspricht den Kriterien des MBSR-MBCT Verbandes und der Europäischen Verbände für Achtsamkeit [www.EAMBA.net](http://www.EAMBA.net). Mit dem Abschlusszertifikat können Sie unmittelbar Mitglied im MBSR-MBCT Verband werden.

## **Teilnahmevoraussetzungen**

Achtsamkeit können wir nur aus einer eigenen Praxis heraus unterrichten. Deshalb sind die folgenden Erfahrungen von großer Bedeutung:

- Meditationspraxis von mindestens 2 Jahren als eine Mindestvoraussetzung für die Teilnahme an dieser Ausbildung. Dazu gehört ebenso eine tägliche Meditationspraxis.
- Berufsausbildung oder Studium, vorzugsweise in pädagogischen, sozialen oder psychologischen Feldern. Eine Ausbildung in den Bereichen Coaching, Beratung, Yoga, Physio- oder Psychotherapie kann hilfreich sein. Aber auch das Bedürfnis sich beruflich neu auszurichten ist oftmals eine wichtige Motivation, andere Berufe sind deshalb kein Grund für einen Ausschluss.
- Die Teilnahme an einem mindestens fünftägigen Schweige-Retreat unter der Leitung eines Meditationslehrers oder einer Meditationslehrerin spätestens zu Beginn der Ausbildung ist unerlässlich.
- Die Teilnahme an einem MBSR Kurs bei zertifizierten MBSR-Lehrenden ist erforderlich.
- Erfahrung in Körperarbeit wie Yoga, Pilates, Feldenkrais, Qui Gong, Tai Chi u.a. von mind. einem Jahr.
- Als MBSR Lehrende/r braucht es Lebenserfahrung und persönliche Reife, daher ist ein Mindestalter von 30 Jahren vorgesehen, wichtiger aber sind Erfahrung und Reife.

## **Ablauf der Ausbildung**

MBSR ist ein erfahrungsbasiertes Programm und so ist auch die Ausbildung sehr praktisch und erfahrungsbasiert. Die Übungen des MBSR Programms werden durchgeführt, die eigene Erfahrung reflektiert und die Theorie hinter den Übungen diskutiert. Ebenso wird das Vermitteln der Theorie geübt.

MBSR steht auf mehreren Schultern. Dazu gehören die Medizin und Neurowissenschaft mit dem Wissen zu Stress, Gesundheit und Neuroplastizität; Achtsamkeitsmeditation und Kontemplation mit den Wurzeln im Buddhismus und anderen kontemplativen Traditionen; Psychologie und Pädagogik mit dem Wissen um Konditionierung, erfahrungsbasiertes Lernen und Möglichkeiten der Verhaltensänderung.

In der Ausbildung wird das MBSR Programm Woche für Woche entwickelt, mit der eigenen Praxis verbunden und so eine Identität als MBSR Lehrende entwickelt..

Die Ausbildung schließt mit dem Unterrichten eines eigenen MBSR Kurses ab. Von den Vorgesprächen mit Interessenten bis zum Abschluss des Kurses werden alle Details Teil der Ausbildung sein. Während dieses ersten Kurses ist es notwendig mindestens 4 Stunden Supervision für das Unterrichten zu nehmen.

### **Orientierungsveranstaltung 19.6.2021**

Um an der Ausbildung teilnehmen zu können ist es hilfreich eine Orientierungsveranstaltung zu besuchen. Inhalte der Orientierungsveranstaltung werden sein: Gegenseitiges Kennenlernen, der Ablauf der Ausbildung, Ziele, gemeinsame Praxis.

### **Termine**

Die Ausbildung erstreckt sich über 7 Wochenenden in 2020 und 2021 mit insgesamt 29 Tagen und Präsenzunterricht von 282 Stunden. Dazu kommen Übungen und Vorbereitungen zu Hause und in Peergruppen unter Umständen auch online.

Die Wochenenden umfassen donnerstags 10 Uhr – 18.00 Uhr, freitags und samstags jeweils von 9 - 18.00 Uhr und sonntags von 9 - 16 Uhr an folgenden Wochenenden:

1. 23.-26.September 2021
2. 28.-31.Oktober 2021
3. 20.-23.Januar 2022
4. 17.-20. März 2022
5. 5.-8.Mai 2022
6. 31.August - 4.September 2022 Mittwoch - Sonntag
7. 24.-27.November.2022

## **Ort**

Die Ausbildung findet in Berlin Mitte.

## **Übernachtung**

Die Ausbildung ist nicht-residential, Sie können gegebenenfalls zu Hause oder bei Freunden übernachten.

Natürlich ist auch das Übernachten in Hotels in der näheren Umgebung möglich.

## **Preis**

Die Ausbildung kostet 4600,- Euro. Darin enthalten ist sind die Kosten von 100 € für den Orientierungstag, die bei Teilnahme an der Ausbildung abgezogen werden.

Im Preis enthalten sind alle Unterrichtsmaterialien.

Zusätzlichen Kosten entstehen für die Supervision während Sie Ihren ersten eigenen MBSR Kurs leiten. Diese wird direkt mit den Supervisor\_innen abgerechnet.

Die Ausbildungskosten können vorab oder in Raten entrichtet werden.

## **Anmeldung**

Wenn Sie sich für die Ausbildung interessieren und die Voraussetzungen erfüllen, senden Sie bitte eine E-Mail um die Registrierungsunterlagen zu erhalten an:

[hudasch@achtsamkeitszentrum.berlin](mailto:hudasch@achtsamkeitszentrum.berlin) Stichwort: MBSR-Lehrer\_innen Ausbildung

## **Wer unterrichtet in dieser Ausbildung?**

**Günter Hudasch**

**Birgit Schönberger**

**Dr. med. Martina Aßmann**

**Anja Nothelfer**

**Isabella Winckler**

**Julia Augustin**