

IAV Köln
Institut für Achtsamkeit und Veränderungskultur



Zertifikat MBSR-Lehrerin

Daniela Brohlburg

hat am IAV Köln Institut für Achtsamkeit und Veränderungskultur die Ausbildung zur Lehrerin in MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Stressbewältigung durch Achtsamkeit, nach Prof. Jon Kabat-Zinn, in der Zeit von 04. April 2021 bis 24. April 2022 absolviert und erfolgreich abgeschlossen.

Der theoretische Unterricht umfasste

- 245 Unterrichtsstunden
- 5 Einzel-Supervisions-Stunden bei der Leitung des Instituts

Die Planung und Durchführung des Unterrichts eines eigenen MBSR 8-Wochen Kurses umfasste

- 100 Unterrichtsstunden

Die Erstellung von eigenen Unterrichtsmaterialien (Audio Dateien, Textmaterial der Handbücher für die Teilnehmer*innen unter Supervision) umfasste

- 150 Unterrichtsstunden

Beinhaltet sind in diesen insgesamt 500 Unterrichtsstunden 90 Unterrichtsstunden für die Vermittlung der Fachpraktischen Kompetenz in Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in das Stressbewältigungsprogramm und 30 Unterrichtsstunden für die Vermittlung der Fachübergreifenden Kompetenz durch die Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention und psychosoziale Studien.

Leitung der Ausbildung

Michael Kammlander

Tatini Petra Schmidt

Martina Holfelder-Kammlander

Dozenten der Ausbildung

Dr. Ulrich Ott

Keizan Dieter Plempe Sensei

Nicola Belker

Köln, 24. April 2022

IAV Köln
Institut für Achtsamkeit und Veränderungskultur



Bestätigung für MBSR-Lehrerin
Daniela Brohlburg

Mitgliedschaft im MBSR-MBCT Verband Deutschland

Das IAV Köln (Institut für Achtsamkeit und Veränderungskultur) ist Mitglied im MBSR-MBCT Verband Deutschland und ist vom MBSR-MBCT Verband Deutschland zertifizierte/r Ausbildungspartner*in. Das IAV ist im Rahmen der Leitenden-Senior-Teacher (LST)-Vereinbarung vertraglich an den MBSR-MBCT Verband Deutschland in Bezug auf das Qualitätsmanagement der Ausbildung und die Ausbildungszertifizierung gebunden.

Vermittlung der fachwissenschaftlichen Kompetenzen

Die Vermittlung der im Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen, wie Medizin, Pädagogik, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht und Forschungsmethoden, erfolgt durch Fachpersonal das über entsprechende Berufs- oder Studienabschlüsse verfügt.

- Fachpersonal der Ausbildung (Leitung der Ausbildung)

Martina Holfelder-Kammlander, Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Tatini Petra Schmidt, Heilpraktikerin

Michael Kammlander, Heilpraktiker Psychotherapie

Michael Kammlander

Tatini Petra Schmidt

Martina Holfelder-Kammlander

- Fachpersonal der Ausbildung (Dozenten der Ausbildung)

Dr. phil. nat. Ulrich Ott, Promotion an der Goethe-Universität Frankfurt, Bender Institute of Neuroimaging
Justus-Liebig-Universität Gießen

Nicola Belker, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Köln, 24. April 2022

Übersicht der Inhalte der Ausbildung zur MBSR-Lehrer*in

Ausbildungs-Module 1 bis 8

Modul 1 **Anfängergeist**

Grundlagen der Achtsamkeit

- Kennenlernen in der Gruppe und Überblick über das Curriculum der Ausbildung
- Die allgemeinen Ausbildungs-Grundregeln
- Kultur des Umgangs, der Kommunikation und des Zuhörens
- Vermittlung der Fachpraktischen Kompetenz in Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung und Einweisung in das Stressbewältigungsprogramm
- Vermittlung der Fachübergreifenden Kompetenz durch die Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention
- Indikationen und Kontraindikationen für Teilnehmer*innen, Klärung der Teilnahmevoraussetzungen an einen MBSR-Kurs (Vorgespräch/ Informationsgespräch)
- Theoretische und praktische Erarbeitung einer der Hauptübungen des MBSR-Programms zur „Achtsamen Körperwahrnehmung (Body Scan)“ und Diskussion möglicher Herausforderungen bei der Vermittlung und Anleitung
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 1
- Einübung des Entspannungsverfahrens sowie Anleitung für Übungen und Haltungen außerhalb der Trainingssitzungen, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten
- Achtsamkeit im Alltag
- Achtsames Essen
- Erstellen des eigenen Textes für Audio mp3 „Body Scan“
- Selbstständige Durchführung der Hauptübungen des MBSR-Programms zu Hause

Modul 2 **Vertrauen**

Wie wir die Welt wahrnehmen

- „Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem“
- Theoretische und praktische Erarbeitung der Übung des MBSR-Programms zu „Achtsamkeit auf den Atem“ und Diskussion möglicher Herausforderungen bei der Vermittlung und Anleitung
- Lehrproben und Reflexion
- Vorstellung explorierende Gesprächsführung (Inquiry)
- Didaktik des Unterrichtens
- Erste Überlegungen zur Vorbereitung eines eigenen MBSR-Kurses
- Wahrnehmung
- Peer-Gruppen zum gemeinsamen Üben und gegenseitigen Anleiten
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 2
- Selbstständige Durchführung der Hauptübungen des MBSR-Programms zu Hause

Modul 3 **Geduld**

Im Körper beheimat sein

Grenzen achtsam erfahren

- Lehrproben und Reflexion
- Körperwahrnehmung in Bewegung
- Theoretische und praktische Erarbeitung einer der Hauptübungen des MBSR-Programms zu „Achtsamen Körperhaltungen aus dem Yoga“ und Diskussion möglicher Herausforderungen bei der Vermittlung und Anleitung
- Säkulare und religiöse Wurzeln des MBSR (Achtsamkeitstraditionen)
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 3
- Protokollieren eines Tagebuchs über angenehme und unangenehme Ereignisse
- Erstellen des eigenen Textes für Audio mp3 „Achtsamen Körperhaltungen aus dem Yoga“
- Selbstständige Durchführung der Hauptübungen des MBSR-Programms zu Hause

Modul 4 **Souveränität**

Wie ich dem Stress mit Achtsamkeit begegne

- Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken
- Stress und Umgang mit Stress
- Stresstheorien und Stressmodelle
- Verschiedene andere Stressbewältigungsverfahren im Vergleich
- Die Wirksamkeit von Achtsamkeit
- Vermittlung der Prinzipien der Verhaltensorientierten Gruppenberatung mit Erläuterung der psychophysischen Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung
- Yoga-Reflexion und Lehrproben
- Forschungsergebnisse aus der Neurowissenschaft
- Integration von Achtsamkeit in die Psychotherapie
- Eigenmotivation des Unterrichtens
- Theoretische und praktische Erarbeitung einer der Hauptübungen des MBSR-Programms zu „Meditation im Sitzen“ und Diskussion möglicher Herausforderungen bei der Vermittlung und Anleitung
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Wochen 4 und 5
- Erstellen des eigenen Textes für Audio mp3 „Meditation im Sitzen“
- Selbstständige Durchführung der Hauptübungen des MBSR-Programms zu Hause

Modul 5 **Präsenz**

Achtsame Kommunikation

- Prinzipien des achtsamen Dialogs
- Dialogisches Erforschen
- Auswertung eines Tagebuchs zu Achtsamer Kommunikation
- Die Verkörperung von Achtsamkeit
- Der Tag der Achtsamkeit mit gemeinsamer Erfahrung des Schweigens
- Anleitung der „Meditation im Gehen“
- Themen aus der Supervision

- Modifizierte und adaptierte Achtsamkeits-Konzepte für Unternehmen, Schulen und Universität und für bestimmte Zielgruppen
- Achtsamkeit mit Führungskräften und Unternehmen
- Weitere Überlegungen zur Vorbereitung eines eigenen MBSR-Kurses
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Woche 6
- Selbstständige Durchführung der Hauptübungen des MBSR-Programms zu Hause

Modul 6 Akzeptanz

Gefühle willkommen heißen

- Für sich Sorge tragen
- Selbstmitgefühl und liebevolle Güte
- Achtsamer Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Reflexion zur Meditationserfahrung und Lehrproben
- Struktur, Aspekte und Inhalte der Wochen 7 und 8
- Das Nachgespräch (Ziel und Inhalt)
- Emotionale Intelligenz, Mitgefühl und der Bezug zu Achtsamkeit
- Selbstständige Durchführung der Hauptübungen des MBSR-Programms zu Hause

Modul 7 Dankbarkeit und Großzügigkeit

Umgang mit Herausforderungen

- Umgang mit besonderen Belastungen (anhand von z.B. Schmerz und Trauma)
- Selbstmitgefühl, Leiden und Hoffnung
- Das Ich der/s Lehrenden: das Selbstverständnis der/des MBSR-Lehrers/in
- Kollegiales Team Coaching zu Fragen des Unterrichtens
- Gruppen-Supervision zu Fragen des Unterrichtens
- Yoga-Reflexion und Lehrproben

Modul 8 Loslassen

Rückblick und Ausblick

- Die innere Haltung des MBSR-Lehrenden
- Lehrer*in-Schüler*in Beziehung
- Umgang mit besonderen Belastungen (Depression) und Vorstellung MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, dtsh.: Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie)
- Die 5 geistigen Gewohnheiten (Hindernisse)
- Ethische Leitlinien des MBSR MBCT Berufsverbands
- Vorstellung des eigenen Ausbildungs-Projektes
- Fortsetzungsangebote, Aufbaukurse und Modifikationen des 8-Wochen-Kurses
- Selbstfürsorge als Lehrende/r, Umgang mit eigenen Grenzen
- Zertifizierungsprocedere der Ausbildung, Zertifizierungsprocedere bei der ZPP
- Formale und inhaltliche Kriterien der Abschlussarbeit der Ausbildung
- Feedback und Abschluss