



# **Weiterbildung zum/zur MBCT- Kursleiter/in**

**Oktober 2016 – Januar 2018**

**In Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft  
für Verhaltenstherapie DGVT Fort- und Weiterbildung  
und dem Oxford Mindfulness Center - OMC  
mit**

**Petra Meibert - Dipl. Psych.**

**Sagra Hannich**

**Prof. Dr. Johannes Michalak**

**Prof. Dr. Thomas Heidenreich, FH Esslingen**

**Jörg Meibert - Dipl. Soz. Päd.**

**Dr. Christina Surawy - Oxford Mindfulness Center**

**Dr. Melanie Fennell - Oxford Mindfulness Center**

**Organisation und Anmeldung  
Achtsamkeitsinstitut Ruhr**

Koordinatorin Marie Danberg

Sprechzeiten: Mittwoch 12.00 – 16.00 & Donnerstag von 9.00-12.00 Uhr

Telefon: 0201-59808068

E-Mail: [info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](mailto:info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de)

[www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](http://www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de)

## Inhaltsverzeichnis

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu den Themen:

Das Institut	Seite 2
Hintergrund von MBCT	Seite 3
Inhalte und Ziele der Weiterbildung	Seite 3
Methodik – pädagogische Aspekte	Seite 4
Dozententeam	Seite 4 und 9 -10
Zielgruppe, Zulassungsvoraussetzungen	Seite 5
Zertifizierung, Abschluss, Umfang, Kosten	Seite 5 – 6
Die Modulinhalte	Seite 7 – 8
Literatur zu MBCT	Seite 8
Das Dozententeam	Seite 9 – 10
Veranstaltungsort und Anmeldeverfahren	Seite 11

### Das Institut

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

Das Institut möchte mit seinen Angeboten einen Beitrag zur Integration von Achtsamkeit in die Gesellschaft leisten. Auf der Basis unserer langjährigen Erfahrung als Achtsamkeitslehrer, Forscher, Therapeuten und MBSR-MBCT-Ausbilder engagieren wir uns für die kompetente Vermittlung und Verbreitung von achtsamkeitsbasierten Verfahren, insbesondere im klinischen Kontext. Diese sind sowohl von östlichen Meditationstraditionen inspiriert als auch bezüglich ihrer Wirkungsweise und Wirkmechanismen wissenschaftlich untersucht wie u. a. die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression (engl. Mindfulness-based Cognitive Therapy - MBCT) und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (engl. Mindfulness-based Stress Reduction – MBSR).

Das Achtsamkeitsinstitut Ruhr verfügt über ein hochqualifiziertes, interdisziplinäres Dozententeam mit langjähriger Erfahrung im Unterrichten von Achtsamkeit und deren Anwendung in verschiedenen Bereichen wie z.B. Kliniken, sozialen Einrichtungen und ambulanten Settings. Kooperation mit renommierten Weiterbildungsinstitutionen und Universitäten haben begonnen und sollen weiter ausgebaut werden.

Die MBCT Weiterbildung wurde von Petra Meibert und Prof. Dr. Johannes Michalak mit supervisorischer Unterstützung von u.a. Prof. Mark Williams und Prof. Thomas Heidenreich konzipiert.

Sowohl Weiterbildungsleitung als auch Weiterbildungsinhalte und -strukturen entsprechen den vom deutschen, schweizerischen und österreichischen MBSR-MBCT Verband aufgestellten Qualitätskriterien. Des Weiteren sind die Kriterien der MBCT Weiterbildung angelehnt an die „*Good practice guidelines for teaching mindfulness-based courses*“ des UK Mindfulness-Based Teacher Trainer Network und der *Standards and Principles* des Center for Mindfulness, USA.



## Hintergrund von MBCT

MBCT ist ein gut evaluiertes Gruppenprogramm, welches die intensive Vermittlung von Achtsamkeit mit Elementen aus der kognitiven Verhaltenstherapie kombiniert. Die Forschungsergebnisse belegen konsistent, dass das Rückfallrisiko bei rezidivierenden Depressionen nachweislich um bis zu 50 % reduziert wird. Auch konnte in mehreren Studien gezeigt werden, dass MBCT als Rückfallprophylaxe eine vergleichbare Wirkung hat wie die Einnahme von Antidepressiva. Bei Angststörungen kann MBCT nach aktueller Befundlage eine Behandlungsoption für Patienten mit schwierigen Verlaufsformen sein, die sich durch herkömmliche Methoden nicht beeinflussen lassen. Auch weitere Anwendungsmöglichkeiten, wie z.B. bei Zwangsstörungen, akuter Depression und bipolare Störungen werden zurzeit erforscht.

Das 8-Wochen-MBCT Programm leistet mit der Schulung von Achtsamkeit als Hauptintervention einen wichtigen Beitrag, Menschen darin zu unterstützen, sich aus dem depressiven Kreislauf zu befreien und mit Stimmungsschwankungen konstruktiv umzugehen, so dass sie nicht wieder automatisch in einen erneuten, depressiven Rückfall münden.

Die Übung der Achtsamkeit hilft den Teilnehmern, die Aktivierung depressionsfördernder Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen rechtzeitig zu erkennen, so dass Sie ihnen als Frühwarnsymptome besser entgegenwirken können. Durch Psychoedukation zum Thema Depression und geeigneten Übungen wird die Verbindung zwischen Denken und Fühlen erfahrbar gemacht und eine nachhaltige Rückfallprophylaxe ermöglicht.

## Inhalte und Zielsetzung der Weiterbildung

Die MBCT Weiterbildung befähigt Sie, in einem ambulanten oder stationären Setting MBCT-Kurse anzubieten. Deshalb sind Sie angehalten, schon während der Fortbildung unter Supervision ihren ersten eigenen MBCT-Kurs anzuleiten. Das Lernen in der Weiterbildung erfolgt erfahrungsorientiert, regionale Übungsgruppen und ein persönlicher „Sharingpartner“ innerhalb der Gruppe unterstützen Sie zusätzlich beim Aufbau Ihres eigenen MBCT-Projektes.

### Lerninhalte:

- Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis und Entwicklung der Kompetenz, Achtsamkeit zu unterrichten.
- Kenntnisse über die inhaltliche und methodische Struktur des 8-Wochen Kurses
- Inhalt und Durchführung des Vorgesprächs
- Kenntnisse über spezifische Vulnerabilitätsfaktoren für depressives Erleben
- Kenntnisse über aufrechterhaltende Faktoren: Vermeidungsverhalten (experiential avoidance), Rumination (Grübelkreisläufe)
- Erarbeiten der spezifischen Elemente des MBCT-Programms: Handlungs-Modus versus Seins-Modus (theoretische und praktische Implikationen)
- Die kognitiven Elemente im MBCT-Programm und deren Bezug zur Achtsamkeitspraxis
- Achtsamkeit und Akzeptanz versus psychotherapeutische Veränderungsmotivation
- Diagnostische Aspekte und Indikation/Kontraindikation
- Umgang mit möglicher Symptomverschlimmerung und suizidalen Krisen
- Erweiterte Anwendung von MBCT auch bei anderen psychischen Erkrankungen z.B. bei Suizidgefährdung, Phobien, Angststörungen, Bipolarer Depression oder Zwangsstörung - aktuelle Entwicklungen
- Kenntnisse über die Grundlagen der buddhistischen Psychologie
- Stand der aktuellen Forschung zu MBCT

## Methodik - pädagogische Aspekte

Die Weiterbildung ist sehr praktisch aufgebaut mit dem Ziel, Sie zu befähigen, das MBCT-Curriculum zu unterrichten und die zukünftigen Kursteilnehmer in ihren Prozessen zu begleiten. Es geht darum, die spezifischen Elemente des MBCT-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 Rückfallprophylaxe gut zu erklären und auf die Schwierigkeiten der Kursteilnehmer einzugehen. Weitere pädagogische Aspekte sind die Didaktik im MBCT zu verstehen und wie die kognitiven Elemente in den Achtsamkeitskontext integriert werden. Das Leiten der Inquiry (erforschendes Gespräch) als wichtiges Instrument achtsamkeitsbasierter Ansätze und wie es sich von einem therapeutischen Gespräch unterscheidet ist ebenso Thema wie die didaktische Präsentation der Unterrichtsinhalte und Aspekte der Gruppendynamik.

- Sie werden die Hauptübungen des MBCT-Programms (Body Scan, Achtsame Körperarbeit und Sitzmeditation) intensiv selbst praktizieren und lernen, diese anzuleiten und zu vermitteln.
- Während der Weiterbildung werden Sie darin unterstützt, ihre eigenen Kursmaterialien vorzubereiten (u. a. drei CDs für die Hauptübungen des Programms).
- Im Rahmen der Weiterbildung wird sich eine kollegiale Austauschmöglichkeit bilden, die eine wichtige Ressource für die zukünftige Arbeit sein kann.
- Während der Weiterbildung finden praktische Fragen zum Thema *Lehren und Verkörpern von Achtsamkeit* ausreichend Berücksichtigung.
- Ein weiterer Schwerpunkt ist die Vermittlung der pädagogischen Aspekte der Meditation. Dies beinhaltet u.a. folgende Themen: Wie unterrichtet man Achtsamkeitsmeditation? Wie geht man mit Fragen und Problemen von Teilnehmern um? Wie vermittelt man den Zusammenhang zwischen formalen und informellen Meditationsübungen, usw.?
- Die Rolle des/der MBCT-Lehrers/Lehrerin sowie Umgang mit eigenen Grenzen: Welche Qualitäten zeichnen eine MBCT-Lehrerin / einen MBCT-Lehrer aus? Wie sorgt ein/e MBCT-Lehrer/Lehrerin für sein/ihr eigenes Wohl? Wie pflegt man seine eigene Achtsamkeitspraxis?
- Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin wird parallel zur Weiterbildung seinen/ihren eigenen Kurs unterrichten und neben der Einzelsupervision die Möglichkeit zur Reflexion in der Gruppe haben.

### Methodische Bestandteile der Weiterbildung sind:

- Theoretischer Input, Impulsreferate, Kleingruppenarbeit,
- Anleiten der Hauptübungen der Achtsamkeitspraxis
- Anleiten der didaktischen Elemente des MBCT-Programms
- Literaturstudium, Vertiefung der eigenen Meditationspraxis, Erstellen der Unterrichtsmaterialien
- Supervision (Einzeln und in der Gruppe)

## Das Dozententeam

besteht aus hochqualifizierten und erfahrenen MBCT und MBSR Lehrern und Lehrerinnen aus Deutschland und England (Oxford). Alle DozentInnen sind maßgeblich an der Entwicklung, Verbreitung und Forschung von MBCT beteiligt. Durch die verschiedenen Schwerpunkte der einzelnen DozentInnen sowie Ihre individuelle Art, Achtsamkeit zu verkörpern, werden die TeilnehmerInnen der Weiterbildung darin unterstützt, ihren eigenen Unterrichtsstil zu entwickeln.

Die DozentInnen sind: Petra Meibert, Dipl. Psych. (MBSR-MBCT Lehrerin, Autorin), Dr. Melanie Fennell (Oxford Mindfulness Center, OMC), Sagra Hannich (MBSR-MBCT Lehrerin, Hamburg), Prof. Dr. Johannes Michalak (Uni Witten/ Herdecke), Prof. Dr. Thomas Heidenreich (FH Esslingen), Dipl. Soz. Päd. Jörg Meibert (MBSR-MBCT Lehrer, Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Essen-Mitte; Dr. Christina Surawy (Oxford Mindfulness Center, OMC)

## Zielgruppe

Menschen aus medizinischen, psychotherapeutischen und psychiatrischen Berufsfeldern mit Erfahrung in der Arbeit mit depressiven Patienten oder anderen affektiven Erkrankungen, die MBCT ambulant oder im stationären Rahmen insbesondere als Rückfallprophylaxe Programm anbieten möchten.

## Zulassungsvoraussetzungen

- Berufsausbildung als psychologischer Psychotherapeut, ärztlicher Psychotherapeut oder Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG.
- Ebenso können Berufsgruppen teilnehmen wie psychiatrische Pflegekräfte mit therapeutischer Weiterbildung und/ oder Erfahrung in der Arbeit mit depressiven Patienten, die MBCT unter Supervision anbieten wollen. Dies gilt auch für Sozialpädagogen o.ä., die in Einrichtungen wie Psychosomatischen Kliniken, Gefängnissen oder Beratungsstellen in seelsorgerischer Tätigkeit (z.B. Aids-Hilfe) arbeiten und die entsprechende Erfahrung in der Arbeit mit depressiven Patienten mitbringen.  
(In Deutschland ist es nötig, eine Heilerlaubnis zu haben – Arzt, ärztlicher Psychotherapeut, psychologischer Psychotherapeut, Heilpraktiker -, um MBCT- Kurse durchführen zu können. Ansonsten können Sie die Methode nur unter Supervision oder in Co-Leitung mit einem Kollegen, der o.g. Qualifikation hat, anbieten).
- Vor Beginn der Weiterbildung 2 Jahre Meditationspraxis (Vipassana, Zen, Kontemplation, Shambhala Training, Dzogchen o.ä.).
- Teilnahme an mindestens einem (mind.) fünftägigen Schweigeretreat unter der Leitung eines Meditationslehrers (vor oder während der Weiterbildung).
- Die Teilnahme an einem 8-Wochen MBCT- oder MBSR-Kurs (vor oder während der Weiterbildung) wird dringend empfohlen.

### sowie

- Regelmäßige Sitzmeditationspraxis
- Erfahrung in meditativer Körperarbeit (Yoga, Tai Chi, Qigong o.ä.) ist hilfreich
- Persönliches Vorgespräch oder Orientierungsveranstaltung

**Falls Sie zu den Teilnahmevoraussetzungen Fragen haben, rufen Sie bitte im Institutsbüro an, um diese zu besprechen. Wir sind gerne bereit, Sie individuell zu beraten und zu unterstützen.**

## Zertifizierung / Abschluss

Die Weiterbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Dieses ist vom MBSR-MBCT Berufsverband anerkannt und ermöglicht die Aufnahme in den Verband.

Fortbildungspunkte bei der Psychotherapeutenkammer und Ärztekammer werden beantragt.

Um das Abschlusszertifikat zu erhalten, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Teilnahme an mindestens sechs der sieben Module der Weiterbildung
- Durchführung eines eigenen MBCT Kurses mit mind. 5 Teilnehmer/innen
- Durchführung von 4 Supervisionssitzungen während des Kurses
- Vorlage einer Abschlussarbeit und des Unterrichtsmaterials (CDs, Handbuch) für den eigenen Kurs

**Die MBCT-LehrerInnen Weiterbildung entspricht den Qualitätskriterien des**

**MBSR-MBCT Verband (Deutschland), des MBSR-Verbandes Schweiz und des MBSR- Verbandes Österreich. Nach Abschluss der Weiterbildung können Sie Mitglied im MBSR-MBCT Berufsverband werden. Info unter: [www.mbsr-mbct-verband.org](http://www.mbsr-mbct-verband.org)**

## Umfang der Weiterbildung

Termin 1:	06. – 09. Oktober 2016
Termin 2:	08. – 11. Dezember 2016
Termin 3:	02. – 05. März 2017
Termin 4:	18. – 21. Mai 2017
Termin 5:	31. August – 03. September 2017
Termin 6:	09. – 12. November 2017
Termin 7	12. – 14. Januar 2018

Die Weiterbildung findet im Seminarhaus „Unter Linden“ in Wermelskirchen bei Köln/ Wuppertal statt. Für ein besseres Gruppengefühl und für den Weiterbildungsverlauf wird es erwünscht, dass alle Teilnehmer im Seminarhaus übernachten. Die Kosten für die Übernachtung und Verpflegung werden separat an das Seminarhaus bezahlt und sind **nicht** in den Weiterbildungsgebühren enthalten.

**Die englischsprachigen Seminare werden ins Deutsche übersetzt.**

### Kosten

Einzel-Vorgespräch:	75,00 €
Weiterbildungskosten:	4.380,00 € inklusive Unterrichtsmaterial
zzgl. 4 Sitzungen Supervision ca. á	80,00 € (werden mit den Dozenten direkt abgerechnet)
Unterkunft inkl. Vollverpflegung im Seminarhaus „Unter Linden“	75,00 € DZ/ pro Tag bzw. 87,50 EZ pro Tag.

### Zahlungsweise für die Weiterbildungskosten

Nach einer einmaligen Anzahlung von 1.200,00 € ist eine monatliche Ratenzahlung jeweils zum 1. des Monats vorgesehen. Sollte dies für Sie so nicht möglich sein, sprechen Sie uns gerne an und wir können nach einer individuellen Lösung schauen.

Restbetrag: 3180,00 € in 15 Raten à 212,00 € ab 01. November 2016 bis 01. Januar 2018

**Die Weiterbildung findet mit mind. 12 und max. 20 Teilnehmern statt.**

## Die Modulinhalte

### **Modul 1 – Do 10.00 – So 14.00 (Do – Sa: 9.00 – 18.30)**

Kennenlernen und Gruppenbildung.

Überblick über die formalen Übungen in der MBCT sowie 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.

Inhalt und Durchführung des Vorgesprächs: Indikation/ Kontraindikation.

Etablieren der Unterstützungsstruktur für die Fortbildung, erste Überlegungen zur Vorbereitung des eigenen MBCT-Projekts.

### **Modul 2 – Do 10.00 – So 14.00 (Fr – Sa: 9.00 – 18.30)**

Inhalt und Struktur von Sitzung II des 8-Wochen Kurses

Reflektion der eigenen Body Scan-Praxis, Bedeutung des Body Scan im MBCT Programm, Vertiefung. Austausch der Erfahrungen mit der Anleitung des Body Scan, der Weg zum „eigenen“ Body Scan.

Hintergrund für das Rückfallgeschehen: Being mode – Doing mode. Allgemeine und spezifische Vulnerabilität.

Aufrechterhaltende Faktoren: Rumination, Experiential avoidance

Einführung in Inquiry - explorierende Gesprächsführung und Gruppendiskussion.

### **Modul 3 – Do 10.00 – So 14.00 (Fr – Sa: 9.00 – 18.30)**

Inhalt, Struktur und Didaktik von Woche III des 8-Wochen Kurses

Gemeinsame Schweigeeerfahrung analog zum Tag der Achtsamkeit des MBCT 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.

Forschungsüberblick zu MBCT, Diagnostik, Indikation-Kontraindikation

Psychopathologie der Depression; Suizidalität

### **Modul 4 – Mi 10.00 – So 14.00 (Do – Sa: 9.00 – 18.30)**

Inhalt, Struktur und Didaktik von Woche IV des 8-Wochen Kurses

Sitz- und Gehmeditation in Theorie und Praxis: Wie unterrichte ich Meditation? Grundlegende Aspekte der Achtsamkeitsmeditation. Inhalte und Struktur der Sitzmeditation, mögliche Teilnehmerprobleme. Üben der Anleitung für die Sitzmeditation.

Der Breathing Space – Bedeutung, Vermittlung, erweiterte Anwendung.

Vertiefung der Inquiryverfahren

### **Modul 5 – Do 10.00 - So 14.00 (Fr – Sa: 9.00 – 18.30)**

Inhalt, Struktur und Didaktik von Woche V und VI des 8-Wochen Kurses

Themen: Sein-lassen/ Zulassen - Akzeptanz. Übung: Schwierigkeiten erforschen.

Gedanken sind keine Tatsachen – Umgang mit Gedanken

Die Abgrenzung von MBCT zur Psychotherapie, Verkörpern von Achtsamkeit als Haltung. Die therapeutische Haltung und die Haltung des Achtsamkeits-Lehrers: Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Umgang mit "schwierigen" Teilnehmern (Übertragung/ Gegenübertragung).

Vertiefung der Inquiryverfahren

### **Modul 6 – Do 10.00 - So 14.00 (Fr – Sa: 9.00 – 18.30)**

Inhalt, Struktur und Didaktik von Woche VII und VIII des 8-Wochen Kurses

Kognitive Elemente: Aktivitätsaufbau: Wie entscheide ich mich zu einer weisen Handlung?

Mastery and Pleasure, Rückfallprophylaxe.

Gruppen- Supervision zu Fragen des Unterrichtens während des eigenen MBCT-Kurses.

### **Modul 7- Do 10.00 – So 14.00 (Fr – Sa: 9.00 – 18.30)**

Erweiterte Anwendungen von MBCT: insbesondere bei Zwangsstörungen und Migräne.

Gruppensupervision – Selbstfürsorge, Umgang mit eigenen Grenzen

Ethik, Lehrer-Schüler-Verhältnis.

Abschlussreflexion der ersten Unterrichtserfahrung. Feedback, Rückblick- Ausblick.

## **Literatur zu MBCT**

Meibert, P. (2014). *Der Weg aus dem Grübelkarussell. Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen. Das MBCT-Buch*. Kösel Verlag.

Meibert, P. (2016). *Achtsamkeitsbasierte Therapie und Stressreduktion MBCT/ MBSR. Wege der Psychotherapie*. Ernst Reinhardt Verlag.

Segal, Z. V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. (2008, 2. überarbeitete Auflage 2015). *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression. Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention*. DGVT Verlag.

Williams, J.M.G., Teasdale, J., Segal, Z.V. & Kabat-Zinn, J. (2009). *Der achtsame Weg durch die Depression*. Arbor Verlag.

Michalak, J., Heidenreich, T., & Williams, J. M.G. (2012). *Achtsamkeit: Fortschritte der Psychotherapie*. Hogrefe Verlag.

Crane, R. (2011). *Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie: Die theoretischen und praktischen Grundzüge der Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)*. Arbor Verlag.

### **Englische Literatur zu MBCT**

Segal, Z. V.; Williams, J. M. G.; Teasdale J. D. (2002; 2. überarbeitete Auflage 2012) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A new approach to preventing relapse*, Guilford Press, New York NY



## Das Dozententeam



**Dr. Melanie Fennell** (Uni Oxford), Ph.D., gilt als Pionierin der Kognitiven Therapie in Großbritannien. Sie ist Gründungsmitglied des Oxford Cognitive Therapy Centre und entwickelte und leitete die beiden Studiengänge für Kognitive Therapie (Oxford Diploma in Cognitive Therapy) und Fortgeschrittene Kognitive Therapie (Oxford Diploma / Master of Science in Advanced Cognitive Therapy). Im Juli 2002 wurde sie anlässlich der 30. Jubiläumskonferenz der britischen Vereinigung der Verhaltens- und Kognitiven Psychotherapien (British Association of Behavioural and Cognitive Psychotherapies)

von den Mitgliedern zur einflussreichsten weiblichen Therapeutin im Bereich der Kognitiven Therapie in Großbritannien gewählt. Als Therapeutin interessiert sich Dr. Fennell besonders für die Themen Depression und geringes Selbstwertgefühl. Sie ist sowohl Autorin der beiden Bücher *Overcoming Low Self-Esteem* (1999) und *The Overcoming of Low Self-Esteem Self-Help Course* (2006), die beide für ein breites Publikum geschrieben wurden, als auch Verfasserin zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen. Als Forscherin hat Melanie Fennell zu der Entwicklung kognitiver Modelle und Behandlungsmanuale für eine Reihe psychischer Störungen beigetragen (u.a. Angststörungen und Depression). Seit 2003 arbeitet sie mit Prof. Mark Williams an der Universität von Oxford in der Abteilung für Psychiatrie zusammen. Dort wurde die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) für Patienten entwickelt, die unter wiederkehrenden Depressionen und Suizidalität leiden. Gemeinsam mit Professor Williams leitet sie den Studiengang Oxford Master Studies in MBCT.



**Sagra J. Hannich**, MBCT und MBSR- Lehrerin, Diplom-Sportwissenschaftlerin (Studienschwerpunkt Prävention und Rehabilitation); Studium der ev. Theologie - 1. und 2. Staatsexamen, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Langjährige Arbeit mit Herz-Kreislauf-Erkrankten im klinischen und ambulanten Bereich. Seit 2009 Mitarbeiterin der Asklepios Klinik Hamburg Harburg, Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie, Tagesklinik für Stressmedizin. MBSR und MBCT Weiterbildung am IAS, MBSR-Retreats bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli (Würzburg 2007, Salzburg 2012). Eigene Mediationspraxis seit 28 Jahren - Zen, Vipassana und achtsame Körperarbeit.



**Prof. Dr. phil. Thomas Heidenreich** (Hochschule Esslingen), geb. 1966, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor. 1988 bis 1994 Studium der Psychologie in Konstanz. 1994 bis 1997 Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Psychologie der Universität Frankfurt. 1997 bis 2004 Wissenschaftlicher Mitarbeiter/ Assistent in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Frankfurt. Seit 2004-2006 Wissenschaftlicher Assistent und Leiter der Verhaltenstherapie-Ambulanz am Institut für Psychologie der Universität Frankfurt, 2006 Professur "Psychologie für Soziale Arbeit und Pflege" an der Hochschule für Sozialwesen Esslingen.



**Prof. Dr. phil. Johannes Michalak** 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 Professur für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/ Herdecke. Forschungsschwerpunkte: achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren und der 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. Er übt seit mehr als 20 Jahren Zen-Meditation bei Pater Johannes Kopp (Houn-ken) und Qi Gong bei verschiedenen Lehrern und Meistern.



**Dipl. Soz. Päd. Jörg Meibert**, geb. 1963, er ist seit 2004 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. Schmerzpatienten gesammelt. Er arbeitet seit mehr als 7 Jahren als Dozent und Supervisor in der Ausbildung von MBSR und MBCT LehrerInnen. Er hat über 14 einjährige Achtsamkeitstrainings im deutschsprachigen Raum geleitet, in denen er Menschen in einem intensiven Prozess darin 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 Hakomitherapie) absolviert und zusammen mit Petra Meibert mehr als 12 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), vierjähriges 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.



**Dipl. Psych. Petra Meibert**, geb. 1959, Dipl. Psychologin, sie hat umfangreiche, internationale Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung von MBSR- und MBCT-LehrerInnen. 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 12 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), vierjähriges 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.

Seit 10 Jahren ist sie 2. Vorsitzende des MBSR-MBCT Berufsverbandes und aktiv an der Entstehung und Entwicklung des europäischen MBSR-MBCT Netzwerkes EAMBA ([www.eamba.org](http://www.eamba.org)) beteiligt.



**Dr. Christina Surawy**, Klinische Psychologin, MBCT Ausbilderin und Supervisorin. Christina Surawy ist eine der Direktorinnen des Master Studienganges in MBCT der Universität Oxford. Sie unterrichtet seit vielen Jahren MBCT und bildet MBCT-Lehrer am Oxford Mindfulness-Center aus. Christina hat in einer MBCT Studie zur Wirkung von Achtsamkeit bei Hypochondrie mitgearbeitet und war daran beteiligt, das Programm für Menschen zu adaptieren, die unter dem Chronic Fatigue Syndrome (CFS) leiden. Sie hat intensive Erfahrung im Unterrichten von MBCT für Menschen mit chronischen Erkrankungen im Rahmen der Implementierung von MBCT im englischen Gesundheitssystem (National Health System – NHS). Sie ist Supervisorin für MBCT sowie für Kognitive Verhaltenstherapie.

## Veranstaltungsort:

### Seminarhaus „Unter Linden“, 42929 Wermelskirchen

Ein wunderschönes, ruhig gelegenes Seminarhaus, welches gerade umgebaut und renoviert wird. Das Haus bietet eine gute Lernatmosphäre und für die Pausen wunderbare Gelegenheiten für erholsame Spaziergänge. Es gibt vegetarische Vollverpflegung sowie Kaffee und Tee für die Pausen, Einzel- und Doppelzimmer, eine kleine Sauna sowie Außenanlagen zum Entspannen.

Die Gruppe wird an den Weiterbildungswochenenden alleine im Haus sein.

## Das Anmeldeverfahren

Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen und sich für die Teilnahme an der MBCT-LehrerInnen Weiterbildung bewerben möchten, melden Sie sich bitte mit dem Bewerbungsformular, das Sie im Anschluss finden, an.

Bitte füllen Sie dies sorgfältig und ausführlich aus, insbesondere bezüglich der Fragen zu Ihrer Meditationserfahrung.

Wir werden Sie dann zu einem individuellen Vorgespräch einladen.

Dieses findet vorzugsweise persönlich oder falls die räumliche Entfernung zu groß ist, per skype statt.

In dem Gespräch möchten wir Sie kennen lernen, Sie über die Anforderungen aufklären sowie Ihre Fragen beantworten.

Gemeinsam können wir dann entscheiden, ob die MBCT Weiterbildung für Sie richtig ist.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Achtsamkeitsinstitut Ruhr  
Tel.: 0049-(0) 201- 59808068 Fax: 0049-(0)3222 - 9352163  
E-Mail: [info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](mailto:info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de) [www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](http://www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de)