



**BEWERBUNGSFORMULAR**

**für die Weiterbildung**  
**zum/zur MBCT-Lehrer/ Lehrerin**

(Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie  
zur Rückfallprophylaxe bei Depression)

**Oktober 2016 – Dezember 2017**

**Bitte senden Sie dieses Bewerbungsformular**

**per Fax an: 0049 (0) 3222-9352163**

**per email an: [info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](mailto:info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de)**

**per Post an: Achtsamkeitsinstitut Ruhr  
Laurastrasse 87, 45289 Essen**

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)

## Bewerbungsformular für die MBCT - LehrerInnen Weiterbildung 2016/ 2018 Wermelskirchen

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Stadt: \_\_\_\_\_ Land: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Beruf/ Studium \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Wo arbeiten Sie im Moment? Und in welcher Position?: \_\_\_\_\_

**Haben Sie Erfahrungen mit Yoga?:** Ja ☐ Nein ☐

(Wenn Sie keine Yoga Erfahrung haben, ist dies kein Ausschlusskriterium)

Bitte beschreiben Sie kurz, wie lange und welche Art Yoga Sie praktizieren:

**Andere Erfahrungen in Methoden der Körperarbeit:**

(z.B. Tai Chi, Qigong, Aikido, Kampfkunst, Gymnastik usw.): Ja ☐ Nein ☐

Bitte beschreiben Sie kurz, wie lange und welche Art Sie praktizieren/praktiziert haben:

Haben Sie Erfahrung im Leiten von Gruppen? Wenn ja, in welcher Form?

### Erfahrung mit Meditations-Retreats

Haben Sie an einem Meditationsretreat teilgenommen ja ☐ nein ☐

Wenn ja, füllen Sie bitte unten stehende Tabelle aus. Sollten Sie viele Retreats besucht haben, ist es ausreichend die Retreats der letzten 5 Jahre zu nennen:

Dauer: von - bis	Meditationsform (Zen, Vipassana, Kontemplative Tradition, Dzogchen)	Ort	Schweige Retreat (Ja, Nein, Teils)	Lehrer/In	Dauer (Tage)

**Bitte nehmen Sie sich Zeit, auf einem separaten Blatt möglichst ausführlich die folgenden Fragen zu beantworten. Dies dient der Vorbereitung für unser Gespräch und ist Grundlage für die Zulassung zur Weiterbildung.**

**Fragen zur Meditationspraxis:**

- 1) Seit wie vielen Jahren praktizieren Sie Meditation?
- 2) Haben Sie eine tägliche Meditationspraxis? Was und wie lange üben Sie im Durchschnitt?
- 3) Üben Sie regelmäßig bei einem bestimmten Lehrer/einer Lehrerin? Wenn ja, bei welchem/ welcher?
- 4) Fühlen Sie sich zu einer bestimmten, formalen Tradition zugehörig? (z.B. Vipassana, Zen, christliche Kontemplation, Dzogchen, Sufi, etc)? Wenn ja, zu welcher?
- 5) Was bedeutet es für Sie, zu meditieren?
- 6) Wie praktizieren Sie Meditation in Ihrem Alltag?

**Fragen zur Motivation, an der MBCT Weiterbildung teilzunehmen:**

- 7) Wo möchten Sie MBCT Kurse anbieten und mit welcher Patientengruppe (ambulant, stationär etc.)
- 8) Welche Erfahrungen haben Sie in der Arbeit mit depressiven Patienten?
- 9) Welche Erfahrungen haben Sie mit der Diagnostik von depressiven Erkrankungen?
- 10) Welche Erfahrungen haben Sie mit kognitiver Verhaltenstherapie?
- 11) Gibt es etwas, was Sie uns sonst noch mitteilen möchten?

Ort/ Datum:.....Unterschrift:.....

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)