

BEWERBUNGSFORMULAR

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

(Mindfulness-based Cognitive Therapy)

November 2017 – Februar 2019

Achtsamkeitsinstitut Ruhr, Essen

Europäisches Zentrum für Achtsamkeit, Freiburg

Oxford Mindfulness Center, Universität Oxford

Bitte senden Sie dieses Bewerbungsformular

per Fax an: 0049 (0) 3222-9352163

per Email an: 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 www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de

Europäisches Zentrum für Achtsamkeit

Tel: 0049-(0) 761 55729336 Mobil: 0049-(0) 177 3478787

E-Mail: info@mbsr-freiburg.de [www.https://www.ezfa.eu/](https://www.ezfa.eu/)

Bewerbungsformular für die MBCT - LehrerInnen Weiterbildung 2017/ 2019

Name: _____

Anschrift: _____

PLZ: _____ Stadt: _____ Land: _____

Tel: _____ Mobil: _____

Email: _____

Beruf/ Studium _____ Alter: _____

Wo arbeiten Sie im Moment? Was ist Ihre aktuelle berufliche Tätigkeit?:

Haben Sie Erfahrungen mit Yoga? : Ja Nein

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?

Haben Sie an einem 8-Wochen-MBSR-oder MBCT Kurs teilgenommen? ja nein

Wann und bei welchem Lehrer/ welcher Lehrerin?

Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Erfahrungen als Teilnehmerin/Teilnehmer des Kurses – einige für Sie wichtige Erfahrungen.

.....

Haben Sie an anderen Achtsamkeitstrainings- oder Seminaren teilgenommen?

Wann und an welchen?

.....

Erfahrung mit Meditations-Retreats

Haben Sie an einem Meditationsretreat im Schweigen teilgenommen? ja nein

Wenn ja, füllen Sie bitte unten stehende Tabelle aus. Es genügt, die Retreats der letzten 5 Jahre zu nennen:

Dauer: von - bis	Meditationsform (zum Beispiel 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) Was motiviert Sie, an der Weiterbildung teilzunehmen?
- 8) Wo möchten Sie MBCT Kurse anbieten und mit welcher Patientengruppe (ambulant, stationär etc.)
- 9) Welche Erfahrungen haben Sie in der Arbeit mit depressiven Patienten?
- 10) Welche Erfahrungen haben Sie mit der Diagnostik von depressiven Erkrankungen?
- 11) Welche Erfahrungen haben Sie mit kognitiver Verhaltenstherapie?
- 12) Gibt es etwas, was Sie uns sonst noch mitteilen möchten?

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