Achtsamkeitsinstitut Ruhr

Wir freuen uns, ab September 2019 die dritte Fortbildung - „Grundlagentraining Achtsamkeit“ - im Raum Essen anbieten zu können. Wir leiten dieses Jahrestraining seit 2004 an verschiedenen Orten in Deutschland und haben das Konzept auf der Basis unserer Erfahrungen erweitert.

„Man kann niemanden etwas lehren,
man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu finden.“

Galileo Galilei

Grundlagentraining Achtsamkeit
Achtsamkeit lernen, vertiefen und im Alltag verankern

Eine einjährige Fortbildung
zur Entwicklung von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl
im privaten und beruflichen Alltag

So wie wir Laufen, Sprechen, Schwimmen … lernen, so können wir auch Achtsamkeit lernen. Mitten im Leben. Jeden Tag neu. Und am wirkungsvollsten im lebendigen Kontakt mit einem Lehrer/einer Lehrerin und mit Unterstützung einer festen Gruppe.

Gerade wer in einem beratenden oder helfenden Beruf oder in einer Führungsposition arbeitet, stellt häufig den anderen Menschen oder das Projekt, das es zu meistern gilt, an die erste Stelle. Aber auch wenn wir Eltern sind, Angehörige pflegen oder uns auf andere Weise um Menschen kümmern, kann dies leicht geschehen.

„Treue ist vor allem Treue zu sich selbst.“, sagte Antoine de Saint-Exupery. In dem Maße, wie wir in uns selbst zuhause sind, können wir uns auch in unserem Leben zuhause fühlen und unsere wache Aufmerksamkeit, unsere Präsenz anderen zuteilwerden lassen.
Achtsamkeit ist ein Weg dazu – ein Weg der Verbundenheit, des Kontaktes, der Beziehung; er führt ins “innere Zuhause“. Gleichzeitig hilft der Weg der Achtsamkeit, Selbstheilungskräfte und Selbstfürsorge zu stärken und bereitet den Boden für die Entwicklung von inneren Ressourcen wie Offenheit für Erfahrungen, freundliches Interesse, Freude, Konzentration, Gelassenheit oder Mitgefühl, die helfen, mit Stress besser umzugehen.

Achtsamkeit stärkt selbstregulatorische Fähigkeit sowie (therapeutische) Basiskompetenzen

Achtsamkeit hilft:

- die Aufmerksamkeitslenkung zu schulen
- im Hier und Jetzt präsent zu sein und sich für die Schönheit des Augenblicks zu öffnen
- eine neue Qualität in Ihren persönlichen Alltag zu bringen
- das Leben reicher und lebendiger zu gestalten
- dabei das Unangenehme, Unschöne, Schwierige nicht zu verdrängen, sondern einen guten Umgang damit zu üben
- eine andere Sichtweise auf alt bekannte Muster, Erfahrungen oder Schwierigkeiten zu erlernen
- mit stressigen Situationen bewusst und gut umzugehen, dabei auch eigene Grenzen zu erkennen und zu würdigen.
- Emotionen zu regulieren und den Umgang mit schwierigen Gedanken zu verbessern
- eine Haltung von Wohlwollen und Freundlichkeit sich selbst gegenüber zu entwickeln
- Selbst-Mitgefühl zu erlernen
- das richtige Maß und die Balance im eigenen Leben zu finden
- mit sich selbst im Einklang zu sein: zwischen Bei-mir-Sein und Mich-Öffnen-für die Welt

Achtsamkeit, nach Jon Kabat-Zinn, ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die *absichtsvoll* ist, sich auf den *gegenwärtigen Moment* bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und mit freundlichem Interesse als Grundhaltung *nicht wertend* ist. Um Achtsamkeit zu erlernen und zu verstehen, ist eine **Einführung in die Übungsmethode** hilfreich und Erläuterungen zum Umgang mit den Hindernissen. Um Achtsamkeit im persönlichen Alltag zu integrieren, braucht es **Unterstützung**. Um sie zu vertiefen und zu festigen, braucht es **persönliche Begleitung und Motivation**.

Diesen Rahmen finden Sie in unserer Fortbildung **„Grundlagentraining Achtsamkeit“.**

Das „Grundlagentraining Achtsamkeit“ umfasst 5 Wochenend-Seminare und ein 4-tägiges Intensivseminar.

Während dieser Zeit erlernen und üben Sie:

- die vier Wege, Achtsamkeit zu kultivieren
- angeleitete Achtsamkeitsübungen wie Körpermeditation (Body Scan), Sitz- oder Gehmeditation, Konzentrations- und Einsichtsmeditationen, Meditationen zur Entwicklung von Wohlwollen und Selbst-Mitgefühl sowie achtsame Dehnungs- und Bewegungsübungen
- den hilfreichen Umgang mit den auftauchenden Hindernissen beim Üben
- die sieben Haltungen, die die Kultivierung von Achtsamkeit begleiten
- die Integration von Achtsamkeit in den privaten und beruflichen Alltag
- Achtsamkeit im zwischenmenschlichen Kontakt – achtsame Kommunikation
- das Kultivieren von heilsamen Geistesqualitäten, Stärkung von Resilienz und Bewusstmachen von Ressourcen

Dies wird ermöglicht durch eine ausgewogene Unterstützungsstruktur bestehend aus verschiedenen Elementen:

- persönliche Unterstützung durch erfahrene und engagierte Achtsamkeits-Meditationslehrer und Ausbilder
- eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis
- fundiertes Erlernen von Hintergründen und theoretischen Aspekten der Achtsamkeitspraxis und ihrer heilsamen Wirkung auch bei schwierigen Lebenssituationen wie chronischem Stress, chronischen Erkrankungen, Verlusterfahrungen oder anderen Herausforderungen
- Einführung in die Grundlagen der buddhistischen Psychologie
- Getragen-Sein in einer festen Gruppe Mitübender
- das Üben der Achtsamkeit zwischen den Seminaren zu Hause wird unterstützt durch Übungs- CDs, schriftliche Materialien sowie die Einbindung in selbstorganisierte Regionalgruppen

Was Sie für sich selbst aus diesem Training mitnehmen können:

- Achtsamkeitsmeditation systematisch erlernen und vertiefen
- Achtsamkeitsmeditation kontinuierlich üben und in Ihren Alltag integrieren
- die heilsame Wirkung von Achtsamkeit in schwierigen Alltagssituation erforschen
- die Erfahrungen, die Sie dabei machen, mit Unterstützung von erfahrenen AchtsamkeitslehrerInnen und in der Gruppe reflektieren
- lernen, mit schwierigen Gedanken und Gefühlen achtsam umzugehen
- geistige und emotionale Flexibilität entwickeln
- Wohlbefinden, Gelassenheit und innere Ruhe erleben, auch inmitten von Widrigkeiten, die das Leben mit sich bringt
- Freundlichkeit und Mitgefühl für sich selbst und andere entwickeln

Was Sie für Ihren Beruf in diesem Training lernen können:

- auch in herausfordernden oder stressigen beruflichen Situationen ruhig und besonnen zu bleiben
- Empathiefähigkeit und Mitgefühl stärken, ohne sich selbst dabei zu verlieren oder zu verausgaben
- Burn-Out vorzubeugen
- mit der Aufmerksamkeit bei sich zu bleiben und von dort aus Konflikte anzusprechen und zu klären
- Sie bekommen einen sachkundigen Überblick über Anwendungs-möglichkeiten achtsamkeitsbasierter (Therapie-) Verfahren und aktuelle Forschungsergebnisse
- Sie erhalten Anregungen und Unterstützung für die Anwendung von Achtsamkeit in Therapie, Beratung oder anderen beruflichen Kontexten

Zielgruppe:

Mit dem „Grundlagentraining Achtsamkeit“ richten wir uns an alle Menschen, die interessiert sind, Achtsamkeit vertiefend kennenzulernen, zu üben und im Alltag zu leben.

Vor allem an Menschen, die

- Achtsamkeit mit anderen üben und sich über die Erfahrungen austauschen möchten
- schon erste Erfahrungen mit Achtsamkeit haben z.B. durch eine Einführungsveranstaltung, einen Bildungsurlaub oder einen 8-Wochen MBSR oder MBCT Kurs, und diese fundiert und systematisch vertiefen möchten
- fundiertes Hintergrundwissen, Forschungsergebnisse zu achtsamkeitsbasierten Verfahren und einen Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten auch theoretisch erfahren möchten
- daran interessiert sind, an einer MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) oder MBCT (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie) Weiterbildung teilzunehmen aber noch nicht über die nötige Meditationserfahrung verfügen. Das einjährige Grundlagentraining kann Ihnen hierfür angerechnet werden.
- Achtsamkeit auf der Basis einer eigenen, gelebten Erfahrung in ihre therapeutische, beratende oder leitende Arbeit integrieren möchten

Methodik:

Angeleitete Achtsamkeitsübungen wie Körpermeditation (Body Scan), Sitz- oder Gehmeditation sowie achtsame Dehnungs- und Bewegungsübungen. Reflexion der Achtsamkeitspraxis, Kleingruppenarbeit, Austausch zu zweit und in der Gruppe, Einzelgespräche während des Intensivseminars, Impulsvorträge, strukturierte Übungsbegleitung und Unterstützung im Alltag durch Regionalgruppe und Sharingpartner.

Voraussetzungen:

Sie benötigen keine Vorerfahrungen in Achtsamkeits-Meditation, um an dem Grundlagentraining teilzunehmen.

Termine und Schwerpunkte:

Modul	Thema	DozentIn	Termin
Modul 1	Die Verankerung der Achtsamkeit im Körper	Petra Meibert Jörg Meibert	06.- 08.09.2019
Modul 2	Den Geist beruhigen und die Meditation vertiefen	Petra Meibert Jörg Meibert	01.- 03.11.2019
Modul 3	Der mitfühlende Umgang mit dem Schwierigen im Leben	Petra Meibert Jörg Meibert	31.01.- 02.02.2020
Modul 4 Schweigeretreat	Intensivseminar im Schweigen	Lot Heijke und Assistenz	22.- 26.04.2020
Modul 5	Achtsamkeit tiefer verstehen - die Fähigkeit, im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen	Jörg Meibert Jürgen Manshardt	19.- 21.06.2020
Modul 6	Achtsamkeit im privaten und beruflichen Alltag einen festen Platz geben.	Petra Meibert Jörg Meibert Johannes Michalak	18.- 20.09.2020

Seminarort: **Modul 1: „Kardinal Hengsbach Haus“ Essen Werden**
Modul 2-6: Seminarhaus „Unter Linden“, Wermelskirchen

Seminarzeiten: **Beginn: freitags 17.00 Uhr - Ende sonntags ca. 14.00 nach dem gemeinsamen Mittagessen**

Dozententeam: **Petra Meibert, Jörg Meibert, Lot Heijke, Jürgen Manshardt, Johannes Michalak**

Kosten: **1680,00 Euro (für 14 Seminartage und Unterrichtsmaterial/ CDs) vorgesehen ist eine Anzahlung in Höhe von 360,00 Euro, die Restzahlung wird in 12 Monatsraten á 110,00 Euro fällig.**
Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Seminarhaus sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Förderung durch den Arbeitgeber:

Immer häufiger sind Arbeitgeber bereit, die Teilnahme an einer Fortbildung zum Achtsamkeitstraining z.B. als Gesundheitsförderung mit zu finanzieren. Bitte erkundigen Sie sich selbst, ob dies in Ihrem Fall zutrifft. Auch das Einlösen von Bildungsschecks ist bei uns möglich.

Curriculum der Fortbildung

Grundlagentraining Achtsamkeit
Achtsamkeit lernen, vertiefen und im Alltag verankern

Das Dozententeam

Petra Meibert

Jörg Meibert

Lot Heijke

Jürgen Manshardt

Prof. Dr. Johannes Michalak

Das Grundlagentraining Achtsamkeit umfasst
5 Wochenend-Seminare und ein 4-tägiges Intensivseminar.

Modul 1: Die Verankerung der Achtsamkeit im Körper

Im ersten Modul geht es darum, zu erforschen, was Achtsamkeit ist. Wir werden zunächst Methoden kennen lernen, wie wir den Geist zur Ruhe kommen lassen und den Körper entspannen. Die erste der vier Grundlagen der Achtsamkeit ist die bewusste Körperwahrnehmung. Der Körper spürt und speichert all unsere Erfahrungen. Durch ihn und mit ihm leben wir und können Lebendigkeit erfahren. Über unsere Sinne erfahren wir die Welt und generieren Wissen, der Körper gibt uns ständig Feedback über unsere Befindlichkeit. Deshalb ist eine bewusste Körperwahrnehmung Basis jeglicher Meditationspraxis.
Parallel gibt es die Einführung in die Sitzmeditation mit Achtsamkeit auf den Atem. Weitere Themen sind das Kennenlernen der Wurzeln der Achtsamkeit und die Unterscheidung zwischen Konzentrationsmeditation und Achtsamkeitsmeditation.
Sie erhalten einen ersten Einblick in die Wirkungsweise von Achtsamkeit auf selbstregulatorische Fähigkeiten wie die Aufmerksamkeitssteuerung, die Konzentrationsfähigkeit und den Bezug zum eigenen Selbst. Zum Abschluss und als Überleitung zum Alltag werden wir uns mit der Motivation, Achtsamkeit zu üben, beschäftigen und diese erforschen und festigen.

Ebenso gehört zum Abschluss das Besprechen und Etablieren der Unterstützungsstruktur für das Üben zu Hause mit den Übungsempfehlungen, der Regionalgruppe und einem Sharingpartner.

Modul 2: Den Geist beruhigen und die Meditation vertiefen

Die Vertiefung der Sammlung, Aufmerksamkeitslenkung und Konzentration, das sind die Themen, die uns in diesem Seminar beschäftigen. Hierzu dient der Atem als Anker, der die Beruhigung des Geistes unterstützen kann.
Wie kann ich Entspannung in mein Leben einladen? Wie kann ich auch schwierigen oder unangenehmen Erfahrungen mit Gelassenheit begegnen? Wie kann ich mit den Hürden und Hindernissen, die beim Üben der Meditation auftauchen, gut umgehen?

Wie kann ich mich immer wieder auf die gegenwärtige Erfahrung ausrichten, ohne von Gedanken oder Gefühlen mitgerissen zu werden? Hierzu bekommen Sie Anregungen und Unterstützung und wir vertiefen die Achtsamkeitserfahrung durch Sitz- und Gehmeditation und den Körperkontakt durch achtsame Körperübungen.
Wir lernen, Ablenkungen zu erforschen und die Kraft der Gewohnheiten zu würdigen. Aber auch das heilende Potential der Achtsamkeit als Alternative zum Autopiloten in uns zu stärken – dies vor dem Hintergrund der modernen Stressforschung. Unterstützend gibt es Input zur Stressphysiologie, der Wirkung von Stress auf die Gesundheit sowie zu den neuesten Befunden der Neuroforschung zur Wirkung von Achtsamkeitsmeditation auf den Umgang mit Stress.
Der Transfer der Achtsamkeitspraxis in den Alltag wird auch in diesem Seminar wichtiger Impuls sein verbunden mit strukturierten Übungsempfehlungen für die Zeit zwischen den Seminaren. Sie bekommen Unterstützung darin, herauszufinden, wie Ihre persönliche - den individuellen Bedingungen entsprechende - Alltagspraxis der Meditation stabilisiert werden kann.

Modul 3: Der mitfühlende Umgang mit dem „Schwierigen“ im Leben

Durch die Kontinuität der Übungspraxis können wir im Laufe der Zeit auch an tiefere Schichten unserer Wahrnehmung stoßen, die nicht immer nur angenehm sind.
Welche Ressourcen können wir durch Achtsamkeit aktivieren, was ist ein hilfreicher Umgang mit (schwierigen) Gedanken und Gefühlen, mit allem, was wir nicht mögen im Leben, was aber da ist und uns von Zeit zu Zeit begegnet und uns vielleicht sogar manchmal beunruhigt? Das werden wir in diesem Seminar gemeinsam erforschen.
Wir lernen und üben, uns dem Schwierigen und Unangenehmen mit freundlichem Interesse zuzuwenden, um einen heilsamen Umgang damit zu entwickeln. Wir stärken die Kräfte des mitfühlenden Gewahrseins in uns als Alternative zu Selbstkritik und innerer Strenge. Dies kann als heilsamer Weg der Transformation von alten Mustern eine ganz neue Qualität in unser Leben bringen.
In diesem Modul festigen wir die Meditationserfahrungen insbesondere in der Sitz- und Gehmeditation unterstützt durch Phasen achtsamer Stille und stärken Selbstheilungskräfte und Qualitäten wie Geduld, Gelassenheit, Vertrauen und Zuversicht.
Als theoretischen Input erhalten Sie einen Überblick über Anwendungsgebiete der achtsamkeitsbasierten Verfahren insbesondere im klinischen Kontext wie z.B. für die Rückfallprophylaxe bei depressiven Erkrankungen, Ängsten, Zwängen oder im Umgang mit chronischen Schmerzen (MBSR, MBCT, MBPM).

Modul 4: Intensivseminar im Schweigen

In der bisherigen Übungszeit haben wir gelernt, den Geist zu beruhigen, Entspannung zuzulassen und hilfreich mit Hürden und Hindernissen beim Üben (und im Alltag) umzugehen. Damit ist die Basis geschaffen, die Meditationspraxis in einem Retreat zu stabilisieren. Das bislang Erlernte hilft nun, längere Phasen der stillen Meditation zu nutzen, um eine stabile Geistesausrichtung zu üben. Nach einer Einführungsrunde findet das Seminar hauptsächlich im Schweigen statt. Es gibt täglich eine Möglichkeit, sich über die Mediationserfahrung entweder im Einzelgespräch oder in einer Kleingruppe auszutauschen.
Neben den bekannten Achtsamkeitsübungen wie Body Scan, Sitz- und Gehmeditation und achtsames Yoga werden Sie auch Mitgefühlsübungen kennen lernen, die helfen, eine wohlwollende innere Haltung sich selbst und den Erfahrungen gegenüber zu etablieren, die Ihnen während des Retreats begegnen.

Unterstützend wirkt dabei sowohl die Begleitung durch den Input und die Präsenz der Retreatleiterin als auch das gemeinsame Gruppenerleben.
Zum Ende des Seminars gibt es Anregungen für den Übergang in den Alltag und wie die Erfahrungen aus diesen Tagen dort noch weiter wirken können.
Eine Schweige-Retreat Erfahrung mit anderen hat nicht selten auch tiefgreifende Auswirkungen auf die Beziehungsgestaltung im beruflichen Kontext wie in Beratungs-oder Therapiesituationen und auf die Fähigkeit, mit anderen Menschen achtsam zu kommunizieren.

Modul 5: Achtsamkeit tiefer verstehen - die Fähigkeit, im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen und das heilende Potential stärken.

Wir haben bis hierher gelernt, mittels geistiger Klarheit, Wachheit und Wohlwollen, der natürlichen Ablenkungstendenz des Geistes etwas entgegen zu setzen und mit der Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu verweilen. Die Vergangenheits- und Zukunftsorientierung des Geistes spüren wir in besonderer Weise in der Kommunikation im privaten und beruflichen Leben. Thematisch gibt es Anregungen und Impulse für Möglichkeiten der achtsamen Kommunikation. Wie bleibe ich auf der Beziehungsebene, wie halte ich den Kontakt, auch wenn ich abgelenkt werde – durch das, was der andere sagt, von sich zeigt oder was in mir dadurch ausgelöst wird? Das sind Themen, die wir gemeinsam erforschen werden.
Im Zentrum des Moduls steht auch eine praktische und theoretische Einführung in die Grundlagen der buddhistischen Psychologie und deren Prinzipien und Annahmen. Wir werden gemeinsam erkunden, ob und welchen Nutzen diese für den privaten Alltag sowie für berufliche Kontexte und beratende oder therapeutische Gespräche haben. Durch das Stärken von positiven Geisteshaltungen wie Vertrauen, Geduld, Mitgefühl, Weisheit und Klarheit, entwickeln wir ein Gegengewicht zu negativen Geisteshaltungen wie Verwirrung, Ungeduld, Verlangen oder Abneigung/Kampf. Das ist eine wichtige Essenz des buddhistischen Weges. Untermauert wird dies durch entsprechende Übungen u.a. zur Entwicklung von liebender Güte, Freude, Gleichmut und Selbst-Mitgefühl, die wir schon im Retreat kennen gelernt haben und an diesem Wochenende vertiefen werden.

Modul 6: Achtsamkeit im privaten und beruflichen Alltag einen festen Platz geben.

Das Hauptthema des letzten Moduls ist die Frage, was es bedeutet, den Alltag als Achtsamkeitsübung zu leben? Was hat mich im Achtsamkeitstraining berührt und was davon soll in meinem Leben einen Platz bekommen? Wie kann ich die heilsamen Kräfte und die Resilienzfaktoren in mir stabilisieren und die gute Mitte finden zwischen Tun und Sein. Wir lernen, dass es zwischen dem Nährenden und dem Auslaugenden im Alltag eine Balance geben muss und dass dies ein dynamischer Prozess ist. Wie Sie die Balance immer wieder herstellen können, dazu bekommen Sie Anregungen und Unterstützung.
Wir werden die Übungen, die uns mittlerweile vertraut geworden sind, noch einmal gemeinsam praktizieren und Sie erarbeiten sich einen eigenen, individuellen Übungsplan für die nächste Zeit nach dem Training. Weiterer Schwerpunkt wird das eigene „Achtsamkeitsprojekt“ sein. Welche Aspekte des Gelernten und Erfahrenen möchte ich in welcher Form in meinem beruflichen Alltag umsetzen: z.B. eine kleine Achtsamkeitsgruppe an meinem Arbeitsplatz installieren, oder Achtsamkeit noch mehr einen formalen Platz in meiner therapeutischen oder beratenden Tätigkeit geben.

Oder auch der Frage nachgehen, ob der Schritt in Richtung MBSR- oder MBCT LehrerInnen Weiterbildung angezeigt ist. Sowohl durch die DozentInnen als auch die Gruppe wird es hier Unterstützung geben, um zu schauen, ob und wie der Weg weiter gehen kann.

Fragen zum Grundlagentraining und zu unseren anderen Fort- und Weiterbildungen beantworten wir auch gern persönlich.

Achtsamkeitsinstitut Ruhr
Laurastr. 87, 45289 Essen

Tel: 0201- 59 80 80 68
E-Mail: info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de
Web: www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de