



**Ausbildung**  
**zum/zur MBSR-Lehrer:in**  
**(Mindfulness-Based Stress Reduction nach Kabat-Zinn)**

**April 2027 – Juni 2028**

**Dozent:innenteam**  
**Petra Meibert, Dipl. Psych.,**  
**Jörg Meibert, Dipl. Soz. Päd.,**  
**Prof. Dr. Johannes Michalak,**  
**Gerlinde Albrecht,**  
**Lot Heijke,**  
**Knut Jöbges**

## Inhaltsverzeichnis

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu den Themen:

|                                                           |                    |
|-----------------------------------------------------------|--------------------|
| Achtsamkeitsinstitut Ruhr                                 | Seite 2            |
| Hintergrund von MBSR                                      | Seite 3            |
| Grundlagen und Zielsetzung der Ausbildung                 | Seite 3            |
| Methodik – pädagogische Aspekte                           | Seite 4            |
| Dozent:innenteam                                          | Seite 5 und 8 – 11 |
| Zielgruppe, Zulassungsvoraussetzungen                     | Seite 5            |
| Zertifizierung, Abschluss, Umfang, Kosten                 | Seite 5 – 6        |
| Literatur zu MBSR und Achtsamkeitstraining                | Seite 6            |
| Modulinhalte                                              | Seite 7 – 8        |
| Dozent:innenteam                                          | Seite 8 – 10       |
| Anmeldeverfahren, Aufbau modul MBCT und Literatur zu MBCT | Seite 11           |

### Achtsamkeitsinstitut Ruhr

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

Das Institut möchte mit seinen Angeboten einen fundierten Beitrag zur Integration von Achtsamkeit in die Gesellschaft leisten. Auf der Basis unserer langjährigen (mehr als zwanzig Jahre) Erfahrung als Achtsamkeitslehrer:innen, Forscher:innen, Therapeut:innen und MBSR/MBCT-Ausbilder:innen engagieren wir uns für die kompetente Vermittlung und Verbreitung von achtsamkeitsbasierten Verfahren wie **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)** - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, **MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)** - Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression und **MBPM (Mindfulness-Based Pain Management - die Breathworks Methode)** für Menschen mit chronischen Schmerzen.

In unseren Ausbildungen sind uns die Entwicklung von Authentizität und persönlicher Reife im Unterrichten auf der Basis einer fundierten Achtsamkeitspraxis ein wichtiges Anliegen.

Das Achtsamkeitsinstitut Ruhr verfügt über ein hochqualifiziertes, interdisziplinäres Dozent:innenteam mit umfangreicher Erfahrung im Lehren von Achtsamkeit in verschiedenen Bereichen wie z. B. Forschungsprojekten, Kliniken, sozialen Einrichtungen, ambulanten Settings, Unternehmen und Ausbildungen. Es bestehen Kooperationen mit renommierten Weiterbildungsinstitutionen und Universitäten. Verantwortliche Ausbildungsleitung: Petra und Jörg Meibert.

Sowohl die Inhalte als auch die Struktur der Ausbildung entsprechen den vom deutschen MBSR-MBCT Verband aufgestellten Qualitätskriterien und sind angelehnt an die *Standards and Principles* des Center for Mindfulness, USA.

Nach abgeschlossener MBSR-Ausbildung können die Absolvent:innen sich am Institut in verschiedenen Methoden weiter qualifizieren, z.B. in MBCT oder MBPM sowie ihre Unterrichtskompetenzen in Vertiefungs- und Supervisionsseminaren zu Themen des Unterrichts von Achtsamkeit stabilisieren und ausbauen. Für uns beinhaltet das Unterrichten von Achtsamkeit einen lebenslangen Lernprozess auf Seiten des Lehrers/ der Lehrerin.

## Hintergrund von MBSR

„MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ist ein ganzheitlicher Ansatz, der in einem 8-Wochen-Programm praktische, alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion vermittelt, die im Kurs gemeinsam eingeübt und von den Teilnehmer:innen mit Hilfe von Übungs-mp3-Downloads zu Hause praktiziert werden. Das Programm wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und an der in diesem Zusammenhang gegründeten „Stress Reduction Clinic“ evaluiert. Es wird mittlerweile weltweit im stationären und ambulanten Bereich, in pädagogischen und sozialen Institutionen und auch in Unternehmen als weltanschaulich neutrales Achtsamkeitstraining gelehrt.

MBSR ist eines der am besten wissenschaftlich untersuchten Achtsamkeitstrainings und die Studien dokumentierten folgende Veränderungen: anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen, wachsendes Selbstvertrauen, mehr Lebensfreude, Vitalität und Akzeptanz sowie ein gesteigertes Wohlbefinden.

Zunächst wurde das Training überwiegend zur Linderung chronischer, körperlicher Erkrankungen angeboten. Heute wird es darüber hinaus zur Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen und zur Unterstützung bei der Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Lebensführung eingesetzt.

Bei entsprechendem Grundberuf des Kursleiters/der Kursleiterin nach § 20 SGB V (Psycholog:innen, Ärzt:innen, Pädagog:innen, Sozialpädagog:innen, Sozialwissenschaftler:innen und Gesundheitswissenschaftler:innen) und abgeschlossener MBSR-Ausbildung kann die Anerkennung der MBSR-Kurse als Präventionskurse bei den Krankenkassen beantragt werden. Gegebenenfalls sind zusätzlich zum Grundberuf noch Einzelnachweise zu erbringen.

## Grundlagen und Zielsetzung der Weiterbildung

Die MBSR-Ausbildung befähigt Sie, den 8-Wochen-MBSR-Kurs zu unterrichten und die persönlichen Qualitäten zu entwickeln und zu stärken, die für das Unterrichten von Achtsamkeit förderlich sind: Präsenz, Gelassenheit, Gleichmut, Geduld, Freundlichkeit und Mitgefühl. Diese Qualitäten des MBSR-Lehrers/ der Lehrerin schaffen eine wohlwollende Atmosphäre im Kurs, die wiederum die Basis dafür ist, dass die Kursteilnehmer:innen sich sicher, aufgehoben und angenommen fühlen und so diese Qualitäten auch in sich selbst entwickeln können.

Die Ausbildungsteilnehmer:innen werden außerdem darin unterstützt, schon während der Ausbildung unter Supervision ihren ersten eigenen MBSR-Kurs anzuleiten. Das Lernen in der Ausbildung erfolgt erfahrungsorientiert, regionale Übungsgruppen und ein persönlicher „Sharingpartner:in“ innerhalb der Gruppe unterstützen Sie zusätzlich beim Aufbau Ihres eigenen MBSR-Projektes und auf Ihrem persönlichen Entwicklungsweg zum/zur MBSR Lehrer:in.

Die Teilnehmer:innen erhalten umfangreiche Ausbildungsunterlagen, die die Grundlage bilden für das eigene Unterrichten und die sie selbst als Basis für das Unterrichtsmaterial für ihre zukünftigen Kurse einsetzen können.

Die Seminarsprache ist Deutsch.

### Lerninhalte:

- Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis und Entwicklung der persönlichen Kompetenzen, Achtsamkeit zu unterrichten
- Verkörperung von Achtsamkeit: die spezifischen Herausforderungen des Unterrichtens von MBSR
- Die Kommunikation der Inhalte und Ideen von MBSR in einer klaren, verständlichen Sprache, die die Menschen dort erreicht, wo sie gerade sind
- Vermittlung der Inhalte und methodischen Struktur des 8-Wochen-Kurses
- Einüben und Reflektieren der Inquiry – des erforschenden Gesprächs – im MBSR mit Peer- und Dozent:innenfeedback
- Kenntnisse über die Grundlagen der buddhistischen, philosophischen und psychologischen Hintergründe von MBSR
- Stand der aktuellen Forschung zu Achtsamkeit einschließlich Fragen zu Indikation und Kontraindikation

## Methodik - pädagogische Aspekte

Die Ausbildung ist sehr praktisch aufgebaut mit dem Ziel, Sie zu befähigen, das MBSR-Curriculum zu unterrichten und die zukünftigen Kursteilnehmer:innen in ihren Prozessen zu begleiten. Es geht darum, die spezifischen Elemente des MBSR-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 Stress gut zu erklären und auf die Schwierigkeiten der Kursteilnehmer:innen beim Üben einzugehen. Das Leiten der Inquiry (erforschendes Gespräch) als wichtiges Instrument achtsamkeitsbasierter Ansätze und wie es sich von einem therapeutischen- oder Coachinggespräch unterscheidet ist ebenso Thema wie Aspekte der Gruppendynamik und die didaktische Präsentation der Unterrichtsinhalte, ohne dabei die achtsame Haltung zu verlassen.

- Sie werden die Hauptübungen des MBSR-Programms (Body Scan, Achtsame Körperarbeit, Gehmeditation sowie Sitzmeditation) intensiv selbst praktizieren und lernen, diese anzuleiten und zu vermitteln (mit kollegialem Feedback).
- Während der Ausbildung werden Sie darin unterstützt, ihre eigenen Kursmaterialien vorzubereiten (u. a. mp3 Downloads für die Hauptübungen des Programms).
- Im Rahmen der Ausbildung wird sich eine kollegiale Austauschmöglichkeit bilden, die eine wichtige Ressource für die zukünftige Arbeit sein kann.
- Während der Ausbildung finden praktische Fragen zum Thema *Lehren und Verkörpern von Achtsamkeit* ausreichend Berücksichtigung. Dies beinhaltet auch die Reflexion der Frage nach der Rolle des/des MBSR-Lehrers/Lehrerin sowie des Umgangs mit eigenen Grenzen: Welche Qualitäten zeichnen eine MBSR-Lehrerin/ einen MBSR-Lehrer aus? Wie gelingt Selbstfürsorge und was bedeutet die Pflege der eigenen Achtsamkeitspraxis?
- Fragen der Ethik in der Vermittlung von Achtsamkeit im Kontext von MBSR
- Ein weiterer Schwerpunkt ist die Vermittlung der pädagogischen Aspekte der Meditation. Dies beinhaltet u. a. folgende Themen: Wie unterrichtet man Achtsamkeitsmeditation? Durchdringen des Unterschieds zwischen Konzentrations- und Achtsamkeitsmeditation. Wie geht man mit Fragen und Problemen von Teilnehmer:innen um? Wie vermittelt man den Zusammenhang zwischen formalen und informellen Meditationsübungen?
- Jede:r Teilnehmer:in kann parallel zur Ausbildung seinen/ihren eigenen Kurs unterrichten und neben der Einzelsupervision die Möglichkeit zur Reflexion in der Gruppe nutzen.
- Es gibt auch Unterstützung darin, zu schauen, wie Sie die Inhalte des Standard-MBSR-Kurses an verschiedene Settings anpassen können (z. B. Kompaktkurse, Wochenendseminare).
- Weiteres Thema wird in Modul 7 sein, wie Achtsamkeit in Organisationen/am Arbeitsplatz unterrichtet werden kann und welche anderen Settings neben dem 8-Wochen-Kurs noch unterrichtet werden können.

### Methodische Bestandteile der Ausbildung sind:

- Anleiten der Hauptübungen der Achtsamkeitspraxis mit kollegialem Feedback
- Theoretischer Input, Impulsreferate, Kleigruppenarbeit
- Anleiten der didaktischen Elemente des MBSR-Programms
- Literaturstudium, Vertiefung der eigenen Meditationspraxis, Erstellen der Unterrichtsmaterialien
- Supervision (einzeln und in der Gruppe)

## Das Dozent:innenteam

besteht aus hochqualifizierten und in der Entwicklung, Forschung, Implementierung und Weitergabe von MBSR und Achtsamkeit sehr erfahrenen, international vernetzten Dozent:innen. Durch die verschiedenen Schwerpunkte der einzelnen Lehrer:innen sowie ihre individuelle Art, Achtsamkeit zu verkörpern, werden die Teilnehmer:innen der Weiterbildung darin unterstützt, ihren eigenen Unterrichtsstil zu entwickeln.

Die Dozent:innen sind: **Petra Meibert**, Dipl. Psych. (MBSR- & MBCT-Senior Lehrerin, zertifiziert vom Center for Mindfulness, Autorin, Leiterin des Achtsamkeitsinstituts Ruhr), **Jörg Meibert**, Dipl. Soz. Päd. (MBSR- & MBCT-Senior Lehrer, Leiter des Achtsamkeitsinstituts Ruhr), **Lot Heijke**, (MBSR-Lehrerin, zertifiziert vom Center for Mindfulness, Vipassana- und Yoga-Lehrerin), **Gerlinde Albrecht** (MBSR-Lehrerin, Gründerin und Leiterin des Zentrums für achtsames Leben und Arbeiten, Münster), **Prof. Dr. Johannes Michalak** (Lehrstuhlinhaber an der Universität Witten/ Herdecke mit den Forschungsschwerpunkten Achtsamkeit und Embodiment), **Knut Jöbges**, MBSR- & MBCT-Lehrer, Achtsamkeitstherapeut mit jahrelanger Erfahrung in der Anwendung von Achtsamkeit in der Psychotherapie im stationären Setting.

## Zielgruppe

Insbesondere alle Berufsgruppen, die im psychosozialen Arbeitsfeld, in der Pädagogik oder im Gesundheitswesen tätig sind sowie Coaches, Berater, ausgebildete Yoga- oder Qigong-Lehrer o. ä., aber auch Menschen aus anderen Berufsgruppen, die sich umorientieren oder ein zusätzliches berufliches Angebot aufbauen wollen.

## Zulassungsvoraussetzungen

- Teilnahme an der Orientierungsveranstaltung (findet statt am 30.01.2027 mit der Ausbildungsleitung)
- Vor Beginn der Weiterbildung zwei Jahre Meditationspraxis (Vipassana, Zen, Kontemplation, Shambhala Training, Dzogchen o. ä.)
- Teilnahme an mindestens einem (mind.) fünftägigen Schweigeretreat unter der Leitung eines Meditationslehrers/einer Meditationslehrerin
- Teilnahme an einem 8-Wochen-MBSR-Kurs möglichst vor Beginn der Weiterbildung
- Regelmäßige Sitzmeditationspraxis
- Erfahrung in meditativer Körperarbeit (Yoga, Tai-Chi, Qigong o.ä.)
- Erfahrungen im Anleiten von Gruppen sind für das Unterrichten von MBSR hilfreich bzw. unterstützend

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

**Tel.: 0049-(0) 201-59808068**

**E-Mail: [info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](mailto:info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de), [www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](http://www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de)**

## Zertifizierung / Abschluss

Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Dieses ist vom deutschen und schweizerischen MBSR/MBCT-Berufsverband anerkannt.

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

- Teilnahme an allen Modulen (sollte in Ausnahmefällen an einzelnen Seminartagen eine Teilnahme nicht möglich sein, suchen wir gemeinsam nach einem Weg, die verpassten Ausbildungsinhalte nachzuholen)
- Durchführung eines eigenen MBSR-Kurses mit mind. fünf Teilnehmer:innen
- Durchführung von vier Einzelsupervisionssitzungen während des Kurses
- Vorlage einer Abschlussarbeit und des Unterrichtsmaterials (MP3s, Handbuch) für den eigenen Kurs

**Die MBSR-Lehrer:innen-Ausbildung entspricht den Qualitätskriterien des MBSR/MBCT-Verbandes Deutschland. Nach Abschluss der Ausbildung können Sie Mitglied im MBSR/MBCT- Berufsverband werden. Info unter: [www.mbsr-mbct-verband.org](http://www.mbsr-mbct-verband.org)**

Die Ausbildung umfasst 29 Unterrichtstage und enthält ein eigenes Modul für das Thema „Achtsamkeit in Unternehmen und am Arbeitsplatz“, welches in der Gesellschaft immer mehr an Relevanz gewinnt.

### Umfang der Weiterbildung

|                  |                     |                                  |
|------------------|---------------------|----------------------------------|
| Orientierungstag | 30. Januar 2027     | Achtsamkeitsinstitut Ruhr, Essen |
| Termin 1         | 15.04. – 18.04.2027 | Wasserburg Rindern, Kleve        |
| Termin 2         | 18.06. – 20.06.2027 | Wasserburg Rindern, Kleve        |
| Termin 3         | 09.09. – 12.09.2027 | Wasserburg Rindern, Kleve        |
| Termin 4         | 18.11. – 21.11.2027 | Wasserburg Rindern, Kleve        |
| Termin 5         | 13.01. – 16.01.2028 | Wasserburg Rindern, Kleve        |
| Termin 6         | 09.03. – 12.03.2028 | Wasserburg Rindern, Kleve        |
| Termin 7         | 05.05. – 07.05.2028 | Wasserburg Rindern, Kleve        |
| Termin 8         | 23.06. – 25.06.2028 | Wasserburg Rindern, Kleve        |

Für die Kohärenz der Gruppe und für den Ausbildungsverlauf wird erwünscht, dass alle Teilnehmer:innen im Seminarhaus übernachten. Die Kosten für die Übernachtung und Verpflegung werden separat an das Seminarhaus bezahlt und sind **nicht** in den Ausbildungsgebühren enthalten.

Zu den Präsenzzeiten kommen Zeiten für Literaturstudium, Regionalgruppentreffen sowie Vorbereitungszeit für das eigene Unterrichtsmaterial für den 1. MBSR-Kurs und das Schreiben der Abschlussarbeit hinzu.

### Kosten

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Orientierungsveranstaltung:       | 100,00 € incl. Mittagsimbiss und Getränke                                                                                                                                                                                                      |
| Ausbildungskosten:                | 4.480,00 € inklusive Unterrichtsmaterial                                                                                                                                                                                                       |
| zzgl. 4 Sitzungen Supervision, je | 90,00 € (werden mit den Dozent:innen direkt abgerechnet)                                                                                                                                                                                       |
| Unterkunft im Seminarhaus:        | Module 1, 2, 4, 5, 6 (je 4 Tage) pro Modul ca. € 395 – 400 im EZ<br>Module 3, 7, 8 (je 3 Tage) pro Modul ca. € 280 – 290 im EZ<br>Alle Module inkl. Vollverpflegung, Seminarraumgetränken, Kaffeepausen u. zusätzl. Mittagessen am ersten Tag. |

### Zahlungsweise für die Ausbildungskosten:

Nach einer Anzahlung wird eine monatliche Ratenzahlung (insgesamt 14 Raten) vorgeschlagen. Nähere Informationen und Details hierzu werden beim Orientierungstag, der am **30.01.2027 in Essen** stattfindet, besprochen.

**Die Ausbildung findet mit mind. 10 und max. 22 Teilnehmer:innen statt.**

### Literatur zu MBSR und Achtsamkeitstraining

Meibert, P. *Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie und Stressreduktion*. Ernst Reinhardt Verlag 2016, 2. Aufl. 2026.

Lehrhaupt, L.; Meibert, P. *Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR*. Kösel Verlag 2010.

Kabat-Zinn, J. *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Knaur Verlag 2011.

Kabat-Zinn, J. *Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm*. Knaur 2010.

Stahl, B., Goldstein, E. *Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das MBSR-Praxisbuch*. Arbor Verlag 2010.

Silverton, S. *Das Praxisbuch der Achtsamkeit. Wirksame Selbsthilfe bei Stress*. Kösel Verlag 2012.



## Überblick über die Modulinhalte

### Modul 1

- Kennenlernen und Gruppenbildung
- Überblick über die formalen Übungen im MBSR sowie über 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
- Etablieren der Unterstützungsstruktur für die Fortbildung, erste Überlegungen zur Vorbereitung des eigenen MBSR-Projekts

### Modul 2

- Inhalt und Struktur von Sitzung II des 8-Wochen-Kurses
- Reflektion der eigenen Body Scan-Praxis und Vertiefung; Austausch der Erfahrungen mit der Anleitung des Body Scan
- Schwerpunktthema: Wie wir die Welt wahrnehmen – didaktische Vermittlung im MBSR-Kurs
- Sitz- und Gehmeditation in Theorie und Praxis: Wie unterrichte ich Meditation? Grundlegende Aspekte der Achtsamkeitsmeditation versus Konzentrationsmeditation; Struktur der Sitzmeditation, Eingehen auf mögliche Probleme der Teilnehmer:innen
- Üben der Anleitung für die Sitzmeditation mit kollegialem Feedback
- Inhalt und Zweck des Vorgesprächs
- Einführung in Inquiry - explorierende Gesprächsführung und Gruppendiskussion

### Modul 3

- Inhalt, Struktur und Didaktik von Woche III des 8-Wochen-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
- Vertiefung der Inquiry-Erfahrung, insbesondere bezogen auf die Erfahrungen bei den Körperübungen

### Modul 4

- Inhalt, Struktur und Didaktik von Woche IV und V des 8-Wochen-Kurses
- Theorie zu Stressdynamik, Stressmodelle und die Verbindung zur Achtsamkeit, achtsamer Umgang mit Stress
- Aspekte der Verkörperung von Achtsamkeit und der eigenen Motivation, Achtsamkeit zu unterrichten
- Aktuelle Forschungsergebnisse zur Meditation, Neurowissenschaft und Körperbewusstsein, psychologische Theorien der Achtsamkeit
- Indikation und Kontraindikation für einen MBSR-Kurs
- Vorbereitungen für den ersten eigenen MBSR-Kurs

### Modul 5

- Reflexion und Supervision der Erfahrungen mit der achtsamen Körperarbeit, Vertiefung
- Inhalt, Struktur und Didaktik von Woche VI des 8-Wochen-Kurses: Achtsame Kommunikation
- Gemeinsame Schweigeerfahrung analog zum Tag der Achtsamkeit des MBSR-Kurses
- Vertiefung der Inquiry-Erfahrung – Einführung in die Methode der „Interpersonal Mindfulness“
- Überblick über die buddhistischen Wurzeln der Achtsamkeit und von MBSR

## Modul 6

- Inhalt, Struktur und Didaktik von Woche VII und VIII des 8-Wochen-Kurses
- Gruppen-Supervision zu Fragen des Unterrichtens während des eigenen MBSR-Kurses,
- Umgang mit schwierigen Kurssituationen
- Umgang mit besonderen Belastungen wie chronischen Schmerzen, Krebserkrankungen, Trauma
- Überblick über psychische Erkrankungen und die Wirkung von MBSR sowie die Grenzen

## Modul 7

- Achtsamkeit in Organisationen und am Arbeitsplatz;
- Mitgefühl versus Empathie (Empathiemdüchtigkeit) und Selbstmitgefühl
- MBSR für andere Zielgruppen und Settings (Überblick): Achtsamkeit für Lehrer:innen, in Schulen, Achtsamkeit bei chron. Schmerzen, Achtsamkeit als Rückfallprophylaxe, Kompaktkurse, Einführungskurse, andere Formate.
- Gruppen-Supervision zu Fragen des Unterrichtens während des eigenen MBSR-Kurses.
- Verankerung von MBSR im europäischen und internationalen Netzwerk von Achtsamkeitslehrer:innen

## Modul 8

- Supervision und Reflexion der Unterrichtserfahrung
- Reflexion der Gesamtstruktur des MBSR-Kurses
- Selbstfürsorge, Umgang mit eigenen Grenzen
- Ethik, Lehrer-Schüler-Verhältnis
- Feedback, Rückblick- Ausblick

## Dozent:innenteam



### **Gerlinde Albrecht, geb. 1954**

Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit, Bedburg, Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg bei Antje Tollkötter. Sie gibt seit 2011 MBSR-Kurse in eigenen Räumen in Münster sowie Kurse und Seminare in Unternehmen und Organisationen und verfügt über langjährige Erfahrung als Führungskraft in Unternehmen der IT-Branche.

Eigene Übungspraxis seit 2007 in Achtsamkeitsmeditation mit Lehrer:innen aus verschiedenen Traditionen (Vipassana, Tibet. Buddhismus, Zen).

Gründerin und Leiterin des Zentrums für achtsames Leben und Arbeiten, Münster.



### **Lot Heijke, geb. 1962**

Meditations- sowie vom CFM zertifizierte MBSR-Lehrerin und Yogalehrerin mit Ausbildung in den Niederlanden (Saswitha-yoga) und in den USA (Kripalu-yoga). 2005-2006 studierte sie am Center for Mindfulness (USA) wo sie ihre Ausbildung als MBSR-Lehrerin absolvierte und auch unterrichtete. Sie ist auch CFM zertifizierte Interpersonal Mindfulness Lehrerin.

Zudem arbeitet sie seit 2004 als Yogalehrerin und MBSR-Kursleiterin und hat internationale Gruppenleitungserfahrung. Dabei sammelte sie auch umfassende Erfahrung in der Integration von Achtsamkeit bei der Begleitung von Menschen mit chronischen Schmerzerkrankungen und Krebs und hat in verschiedenen Forschungsprojekten mitgearbeitet.



Seit 2009 ist sie als Dozentin und Supervisorin in der Aus- und Weiterbildung von Yoga- und Achtsamkeitslehrer:innen tätig und hat in Holland eine MBSR-Lehrer Weiterbildung konzipiert und durchgeführt. Sie hat seit 2008 den holländischen MBSR/ MBCT Verband mit aufgebaut, war dort sechs Jahre im Vorstand. Sie ist heute im europäischen Netzwerk der Verbände für achtsamkeitsbasierte Interventionen - EAMBA – aktiv und sie ist Mitglied im “Global Integrity Network”, welches u.a. auf Initiative des Center for Mindfulness, Massachusetts und des Center for Mindfulness Research and Practice, Bangor ins Leben gerufen wurde, um internationale Qualitätsstandards für die Ausbildung von MBSR-Lehrern zu entwickeln.

Sie übt seit über 30 Jahren Meditation regelmäßig in verschiedenen Traditionen, u.a. Zen und Vipassana, wo die Übung der Liebevollen Güte und Mitgefühlspraktiken einen großen Stellenwert hat. Sie ist von Sylvia Boorstein zur Meditations-/Vipassana Lehrerin ausgebildet und begleitet seit mehreren Jahren regelmäßig Schweigeretreats.

Liebevollen Güte und Humor sind für sie sehr wichtige Elemente sowohl in ihrer eigenen Praxis als auch in ihrer Art zu lehren.



### **Knut Jöbges, geb. 1961**

MBSR-und MBCT-Lehrer, Achtsamkeitstherapeut mit jahrlanger Erfahrung in der Anwendung von Achtsamkeit in der Psychotherapie im stationären Setting. Er studierte Germanistik, Anglistik, Philosophie, Geschichte und Sinologie (M.A.) und erlernt seit 1984 Taijiquan, Qigong und Meditation. Seit 1998 Integrativer Bewegungstherapeut, seit 2009 Achtsamkeitstherapeut an der Schön Klinik Bad Arolsen in leitender Funktion, ehemals Tinnitus-Klinik. Er arbeitet mit Patient:innen mit fast allen psychosomatischen Erkrankungen und gibt Kurse und Seminare in Achtsamkeit und Qigong.



### **Petra Meibert, Dipl. Psych. geb. 1959**

Mitgründerin und Leiterin des Achtsamkeitsinstitut Ruhr, sie hat umfangreiche, internationale Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung von MBSR- und MBCT-Lehrer:innen. Im Rahmen dieser Tätigkeit hat sie mehr als 80 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. Sie war bis 2021 zehn Jahre lang zweite 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. Von 2021 bis 2024 hat sie die Oberberg- Tagesklinik in Essen mit dem Schwerpunkt achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Psychotherapie zusammen mit Jörg Meibert aufgebaut sowie geleitet.

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) zusammengearbeitet. Sie hat verschiedene Aus- und Weiterbildungen in tiefenpsychologisch orientierter Körper- und Atemarbeit (Atemtherapie nach Wilhelm Reich, Regressionsanalyse sowie Hakomithérapie) absolviert und mehr als zwölf Jahre als Psychotherapeutin (HPG) in eigener Praxis mit Gruppen und im Einzelsetting gearbeitet. Eigene Übungspraxis seit 1989 in Achtsamkeitsmeditation und achtsamer Körperarbeit mit Lehrer:innen aus verschiedenen Traditionen (Vipassana, Tibet. Buddhismus), dreijähriges 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.



**Jörg Meibert, Dipl. Soz. Päd. geb. 1963**

Mitgründer des Achtsamkeitsinstitut Ruhr, hat zusammen mit Petra Meibert von 2021 bis 2024 die Oberberg Tagesklinik mit dem Schwerpunkt achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Psychotherapie aufgebaut und die fachtherapeutische Leitung inne gehabt. Davor war er Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte (Prof. Dobos). Er hat umfangreiche Erfahrungen in der Anwendung von MBSR und Achtsamkeitsmeditation im ambulanten, teilstationären und stationären Setting mit chronisch Erkrankten, bzw. Schmerzpatient:innen gesammelt.

Er arbeitet seit mehr als sieben Jahren als Dozent und Supervisor in der Ausbildung von MBSR- und MBCT Lehrer:innen. 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. Zusammen mit Petra Meibert arbeitet er seit mehr als fünfzehn Jahren als Psychotherapeut (HPG) in eigener Praxis mit Gruppen und im Einzelsetting.

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 Lehrer:innen aus verschiedenen Traditionen (Vipassana, Tibet. Buddhismus), dreijähriges 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.



**Prof. Dr. phil. Johannes Michalak, geb. 1967**

Mitgründer des Achtsamkeitsinstitut Ruhr, 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 2015 Professur für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Witten/Herdecke. Forschungsschwerpunkte: achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren und die 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 sowie mehrere wichtige Studien zu MBCT durchgeführt. Er übt seit mehr als 20 Jahren Zen-Meditation bei Pater Johannes Kopp (Houn-ken) und Qi Gong bei verschiedenen Lehrern und Meistern.

## Anmeldeverfahren

Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen und sich für die Teilnahme an der MBSR-Lehrer: innen-Ausbildung bewerben möchten, melden Sie sich bitte mit dem Bewerbungsformular, das Sie auf der Website des Achtsamkeitsinstituts Ruhr finden, für die Orientierungsveranstaltung an. Bitte füllen Sie dies sorgfältig und ausführlich aus, insbesondere bezüglich der Fragen zu Ihrer Meditationserfahrung.

Die Entscheidung einer Teilnahme an der Ausbildung treffen wir dann beiderseits im Rahmen einer Frist von vier Wochen im Anschluss an die Orientierungsveranstaltung.

Sollten Sie aufgrund fehlender Voraussetzungen keine Chance haben, in die Ausbildung aufgenommen zu werden, würden wir uns vorab mit Ihnen in Verbindung setzen.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

## Aufbaumodul - MBCT

Im Anschluss an die MBSR-Ausbildung können Sie bei uns an einem Aufbaumodul zu MBCT teilnehmen. MBCT – Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen - verbindet die Übungen und die Struktur von MBSR mit Elementen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie und reduziert das Rückfallrisiko bei rezidivierender Depression um bis zu 50%. Ein MBCT-Modul wird im Achtsamkeitsinstitut Ruhr einmal jährlich angeboten. Petra Meibert und Prof. Dr. Johannes Michalak sind die Pioniere und führenden Fachleute für MBCT in Deutschland. Seit 2004 engagieren Sie sich mit Unterstützung von Prof. Mark Williams und aktuell in Kooperation mit dem Oxford Mindfulness Center der Universität Oxford sowie Prof. Dr. Zindel Segal, Toronto, für Forschung, Ausbildung und Veröffentlichungen zu MBCT. Das MBCT-Modul für MBSR-Lehrer:innen haben Sie mit Unterstützung von Prof. Mark Williams entwickelt und bilden seit 2007 in MBCT aus. Es besteht auch weiterhin eine enge Zusammenarbeit mit dem Oxford Mindfulness Center unter der Leitung von Willem Kuyken sowie zu Zindel Segal, Toronto.

## Eigene Veröffentlichungen zu MBCT:

*MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy* in der Reihe *Therapie Basics*. Meibert, P.; Schellens, D. Beltz Verlag 2025. (erscheint im September 2025).

*Achtsamkeitsbasierte Therapie und Stressreduktion MBCT/MBSR (Wege der Psychotherapie)*. Meibert, P. (2016, 2. Auflage 2026). Ernst Reinhardt Verlag

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

*Achtsamkeit üben. Hilfe bei Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln*. (Ratgeber zur Reihe »Fortschritte der Psychotherapie«). Michalak, J., Meibert, P. & Heidenreich, T. (2017). Hogrefe Verlag.

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

*Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT)*. Michalak, J. & Heidenreich, T. (2013).

In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Die „Dritte Welle“ der Verhaltenstherapie. Grundlagen und Praxis* (S. 121-149). Weinheim: Beltz-Verlag.