

## Info und Anmeldung

Ein ausführliches Curriculum für die Fortbildung können Sie beim Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung anfordern.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Institut auf, um ein Anmeldeformular anzufordern. Das Anmeldeformular kann auch von der Webseite des Instituts heruntergeladen werden.



### Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung

Kirchstr. 45  
50181 Bedburg · Deutschland  
Tel.: 0049(0) 172-2 18 66 81  
Fax: 0049(0) 212-52 08 37 99

E-Mail: MBSR2002@aol.com  
[www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)

## Veranstaltungsort

Academia Balance  
Am Waldweg 16  
35080 Bad Endbach  
[www.bio-seminarhaus.de](http://www.bio-seminarhaus.de)

## Kosten

€ 2.650,- incl. Unterrichtsmaterial

In den Kosten für die Fortbildung sind Unterkunft und Verpflegung nicht enthalten. Diese werden mit dem Seminarhaus abgerechnet (VP EZ 75,00 € / DZ 65,00 €).

**Die Zimmerbuchung erfolgt über das Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung. Ihren Zimmerwunsch geben Sie bitte bei der Anmeldung an.**

## Termine

- 2010 28. – 30. Mai**  
Freitag, 18.00 Uhr bis Sonntag, 15.30 Uhr  
*Referentin: Dipl. Psych. Petra Meibert*
- 2010 2. – 4. Juli**  
Freitag, 11.00 Uhr bis Sonntag, 15.30 Uhr  
*Referenten: Dipl. Psych. Petra Meibert und Dr. med. Christoph Egger-Büssing*
- 2010 1. – 3. Oktober**  
Freitag, 11.00 Uhr bis Sonntag, 15.30 Uhr  
*Referent: Dr. Paul Fulton*  
Dieser Termin findet voraussichtlich in einem anderen Seminarhaus statt, der Ort wird noch bekannt gegeben.
- 2011 12. – 16. Januar**  
Mittwoch, 18.00 Uhr bis Sonntag, 14.00 Uhr (Schweigeretreat)  
*Referent: Cornelius von Collande*
- 2011 8. – 10. April**  
Freitag, 11.00 Uhr bis Sonntag, 15.30 Uhr  
*Referentin: Dr. med. Ulrike Anderssen-Reuster*
- 2011 14. – 17. Juli**  
Donnerstag, 11.00 Uhr bis Sonntag 15.30 Uhr  
*Referentinnen: Prof. Dr. Luise Reddemann und Dipl. Psych. Petra Meibert*

# Achtsamkeit und Akzeptanz

## Haltung und Methode in Psychiatrie, Psychotherapie und Beratung

**Berufsbegleitende Fortbildung in achtsamkeitsbasierter Therapie und Beratung für Menschen in medizinischen und (psycho-) sozialen Berufen oder in entsprechender Ausbildung**

### Mai 2010 – Juli 2011

mit *Dr. med Ulrike Anderssen-Reuster*  
*Cornelius von Collande*  
*Dr. med. Christoph Egger-Büssing*  
*Dr. Paul Fulton*  
*Dipl. Psych. Petra Meibert*  
*Prof. Dr. Luise Reddemann*



## Thema Das Thema der Fortbildung

Die einjährige anwendungsbezogene Fortbildung vermittelt unter der Leitung erfahrener MBSR- und MBCT-LehrerInnen sowie PsychotherapeutInnen die Grundlagen und Wirkfaktoren der Achtsamkeitspraxis und deren Integrationsmöglichkeiten in die psychotherapeutische und beratende Arbeit. Durch strukturiertes Praktizieren der Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR/MBCT-Programm wird die eigene Meditationspraxis gefestigt, Achtsamkeit zunehmend in den privaten und beruflichen Alltag integriert, und das Verständnis der positiven Auswirkungen der Achtsamkeitsübung auf die therapeutische Beziehung vertieft.

Der integrative und methodenübergreifende Ansatz der Fortbildung bietet neben der Praxis der Achtsamkeit zugleich auch fundierte theoretische Einblicke in die internationale Achtsamkeitsforschung und deren Einfluss auf die derzeitige Entwicklung der Psychotherapie. „Achtsamkeit“, so Dr. Christopher Germer vom Institute for Meditation and Psychotherapy in Massachusetts, „stellt sich aus Sicht der modernen wissenschaftlichen Psychologie als entscheidender Heilungsfaktor in der Psychotherapie dar.“ Mittels der Prinzipien der Achtsamkeit erhalten wir nicht nur ein neues Verständnis dafür, wie psychische Probleme entstehen, sondern zugleich auch gänzlich neue Lösungs- und Heilungsansätze auf der Basis von Akzeptanz sowie der Entwicklung von Mitgefühl und Selbstfürsorge.

In dieser Fortbildung vermitteln TherapeutInnen, die selbst sowohl über langjährige Erfahrungen mit der

Achtsamkeitspraxis als auch mit der Integration von Achtsamkeit in den therapeutischen Alltag verfügen, die vielfältigen Übungsformen der Achtsamkeit, insbesondere so, wie sie im Rahmen von MBSR und MBCT entwickelt wurden. Die Praxis der Achtsamkeit stärkt die therapeutische Beziehung auf der Grundlage von Empathie und Weisheit, lehrt Selbstfürsorge durch Achtsamkeit für BehandlerInnen und PatientInnen gleichermaßen und wirkt sich positiv auf den Heilungsverlauf im therapeutischen Prozess aus.

## Ziel und Inhalt der Fortbildung

Die Achtsamkeitsmeditation ist ein östlicher Weisheitsweg, der bereits vor 2500 Jahren im buddhistischen Kontext entwickelt wurde. Die positiven Veränderungen des menschlichen Gehirns und daraus folgend des menschlichen Verhaltenspotenzials erregte in den vergangenen Jahren großes Interesse seitens der modernen Neurowissenschaft und ist durch zahlreiche internationale Studien belegt. Empirisch gut validierte Interventionen aus MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), MBCT ((Mindfulness-Based Cognitive Therapy) und DBT (Dialektisch Behaviorale Therapie) bestätigen diese Forschungsergebnisse.

Wichtige Fähigkeiten einer achtsamkeitsbasierten Psychotherapie auf Seiten des Therapeuten/der Therapeutin sind achtsames Zuhören, klare Präsenz, Offenheit und Verständnis für das Erleben des Patienten/der Patientin. Diese Fähigkeiten werden

durch Achtsamkeitspraxis entwickelt und gefestigt. Beim Patienten/der Patientin kann sich die Erkenntnisfähigkeit für notwendige Veränderungen durch die Achtsamkeitspraxis verbessern sowie der Zugang zu und der Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken.

Der achtsame Umgang mit (schmerzhaften) organischen Erkrankungen, schwierigen Emotionen und somatoformen Störungen in der eigenen therapeutischen und beratenden Tätigkeit ist daher ebenso Inhalt der Fortbildung wie die Vermittlung achtsamkeitsbasierter Interventionen bei affektiven Störungen, Sucht und traumatischen Erfahrungen. Der Grundgedanke von MBSR und MBCT, dass jeder Mensch die Ressourcen und das heilsame Potenzial zur Bewältigung seiner Probleme bereits in sich trägt und diese im therapeutischen Prozess durch Achtsamkeit und Akzeptanz aktiviert und verstärkt werden können, wird durch anwendungsbezogene Übungen und durch die Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis erfahren.

## Voraussetzungen

- Für die Teilnahme an der Fortbildung werden grundlegende Erfahrungen in einer Form der Meditation vorausgesetzt. Es ist nicht nötig, Erfahrungen in Achtsamkeitsmeditation zu haben.
- Ausbildung im psychosozialen oder psychotherapeutischen Bereich oder z. Zt. in einer entsprechenden Ausbildung.

## Abschluss

Die Fortbildung schließt mit einer qualifizierten Teilnahmebescheinigung ab. **Fortbildungspunkte bei der Psychotherapeutenkammer und Ärztekammer werden beantragt.**

## ReferentInnen

**Dr. med. Ulrike Anderssen Reuster**  
Leitende Ärztin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie  
Zentrum für Psychische Gesundheit in Dresden

**Cornelius von Collande**  
Zen-Lehrer  
MBSR- und MBCT-Lehrer

**Dr. med. Christoph Egger-Büssing**  
Ärztlicher Psychotherapeut  
MBSR- und MBCT-Lehrer

**Dr. Paul Fulton**  
Direktor des Institute for Meditation and Psychotherapy in Massachusetts

**Dipl. Psych. Petra Meibert**  
MBSR- und MBCT-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit

**Prof. Dr. Luise Reddemann**  
Begründerin der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie