



Institut für  
Achtsamkeit

## Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kindern „Der Klang der Stille“ Aufbaumodule mit

Prof. Dr. Thomas Steininger

06. - 08. September & 29. Nov. - 01. Dezember 2019

im Rosenwaldhof bei Berlin

Sie haben eine Ausbildung in achtsamkeitsbasierten Verfahren oder Interesse an der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und deren Bezugspersonen? Sie möchten Ihr Achtsamkeitsangebot erweitern? Dann kann „Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kindern“ die richtige Fortbildung für Sie sein.

### Für wen und warum?

„Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kindern“ ist eine Fortbildung, die auf den Grundlagen der MBSR/MBCL/MBCT-Theorie und -Praxis basiert. Sie eignen sich theoretisches Hintergrundwissen an und lernen eine Vielzahl an Übungsbausteinen und Anregungen kennen, die die Grundlage für unterschiedliche Angebotsformate bieten, z.B.:

- ... **einen exemplarischen 10-Wochen-Kurs für Kinder und Jugendliche** in verschiedenen Settings, wie z.B. in einer Achtsamkeitsgruppe, im Kindergarten, in der Schule oder in der Klinik.
- ... **begleitende Angebote für Bezugspersonen von Kindern** (z.B. für Eltern und Großeltern, ErzieherInnen, TherapeutInnen, LehrerInnen und Pflegepersonal).
- ... **einen Aufbau- bzw. Vertiefungskurs für Fachkräfte**, die bereits an einem MBSR-, MBCL- oder MBCT-Kurs teilgenommen haben und die Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl in ihre Arbeit mit Kindern und Jugendlichen integrieren möchten.



## Inhalt

Sie lernen in dieser Fortbildung, wie Sie Achtsamkeitsangebote auf die spezifischen Entwicklungsbedingungen von Kindern und Jugendlichen anpassen können. Im Unterschied zur Arbeit mit Erwachsenen ist es z.B. wichtig, die verkürzte Aufmerksamkeitsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen zu beachten, kürzere Übungen anzubieten und die große Bedeutung des experimentellen „Spiels“ in die Gestaltung der Angebote mit einzubeziehen.

Die Grundannahme ist es dabei, dass Kinder und Jugendliche davon profitieren, wenn sie möglichst früh lernen, ihren Umgang mit Gedanken, körperlichen Empfindungen und Gefühlen achtsam und mitfühlend zu bemerken und zu verändern. Auf diese Weise kann sich emotionale Intelligenz entwickeln. Da der Fokus dabei auf der Akzeptanz und nicht auf der Veränderung liegt, erlernen Kinder und Jugendliche dadurch die Fähigkeit, die „Dinge des Lebens“ klar zu sehen und zu fühlen.

Sie bekommen in der Fortbildung ebenfalls Anregungen dafür, wie Sie die Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen in diesen Lernprozess hilfreich mit einbeziehen können.

Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kindern ist keine Psychotherapie, beinhaltet aber leicht verstehbare „therapeutische“ Anteile und Wirkfaktoren, die zu einer verbesserten Stress- und Affektregulation (insbesondere in Angstzuständen), zu einer angemesseneren Selbst- und Fremdwahrnehmung, zur Fähigkeit zu Dankbarkeit und Vergebung, zu einer Stabilisierung der Bindungs- und Verbundenheitserfahrungen, einer Steigerung des Selbstwertgefühls und der Empathiefähigkeit sowie zu einem Rückgang psychosomatischer Störungen und hoher Unruhezustände führen.

## Ablauf

Die Fortbildung besteht aus drei Modulen, die sich in ein **Basismodul** und zwei **Aufbaumodule** aufteilen. Das Basismodul kann unabhängig von den beiden Aufbaumodulen besucht werden. Die Aufbaumodule setzen die Teilnahme am Basismodul voraus.

Nach der Teilnahme an dem Basisseminar, den beiden Aufbaumodulen sowie mit der Praxiserfahrung werden Sie als **LehrerIn für Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kindern** zertifiziert.

## Methoden

- Mit einer experimentell-achtsamen inneren Haltung und einem freudig-neugierigen Geist werden gemeinsam vielfältige Übungen erforscht und erprobt.
- Die Referate des Dozenten vermitteln einen praxisnahen theoretischen Hintergrund.
- Ein Reader für die Aufbaumodule dient als Leitfaden und ermutigt zur Entwicklung eigener Ideen für die Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.



## Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kindern – Aufbaumodule

Die sich anschließenden beiden Aufbaumodule bieten auf der Theorieebene Gelegenheit, die Erkenntnisse aus der Forschung zur Entstehung der pränatalen Psyche, der Säuglingsforschung, der neurobiologischen und bindungstheoretischen Entwicklungspsychologie und Adoleszenzforschung und der Forschung zu achtsamer und selbstmitfühlender Elternschaft und Großelternschaft zu vertiefen. Außerdem werden einzelne psychische Krankheitsbilder vorgestellt, erklärt und auf die Frage hin untersucht, wie und wo Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen - intuitiv oder geplant - hilfreich ansetzen können und warum sie an dieser Stelle hilfreich sind.

Schwerpunkt der Aufbaumodule ist die Auseinandersetzung mit den praktischen Übungen und theoretischen Themen, die in jeder Stunde des 10-Wochen-Kurses „Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kindern“ altersspezifisch einen Platz finden, z.B. die Fähigkeit zu verzeihen, die Fähigkeit zu Dankbarkeit, der Umgang mit Angst und Stress, mit Computerspielsucht, Drogen und Medikamenten; Trennung der Eltern, Mobbing Erfahrungen, Prüfungsängste, Krankheit und Tod, Liebe und Sexualität, Trauma. Dabei geht es immer auch um die Sprache, die wir im Kontakt mit Kindern und Jugendlichen wählen, damit sie uns gut verstehen können.

Zwischen Aufbau modul 1 und 2 sollen die TeilnehmerInnen die Übungen und Konzepte auf entspannte Weise an einem individuell gewählten Beispiel einer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen praktisch erproben und verschriftlichen, diese Praxiserfahrung in Aufbau modul 2 vorstellen und sich miteinander darüber austauschen.

## Zielgruppe und Teilnahmevoraussetzungen

Die Weiterbildung ist für Sie geeignet, wenn Sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Sie haben eine fundierte Achtsamkeitspraxis.
- Sie haben bis Ende des ersten Moduls des Aufbau trainings an einem MBSR- oder MBCT Kurs oder an einem anderen vergleichbaren achtsamkeitsbasierten Kursangebot teilgenommen. Wir empfehlen an diesem Kurs schon vor dem Aufbau training teilzunehmen.
- Sie haben bis Ende des zweiten Moduls des Aufbau trainings an einem 3-tätigen Schweigeretreat teilgenommen. Dieses Retreat muss überwiegend die Praxis der Achtsamkeitsmeditation beinhalten und von einem qualifizierten Meditationslehrer geleitet werden. Wir empfehlen die Teilnahme am Retreat schon vor dem Aufbau training.
- Sie haben am Basismodul Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kindern teilgenommen.
- Sie haben Freude an der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen (Eltern, LehrerInnen, ErzieherInnen, TherapeutInnen)



## Zertifikat

Als zertifizierte Lehrerin /zertifizierter Lehrer für MBSR, MBCT oder in einem ähnlichen achtsamkeitsbasierten Verfahren werden Sie nach der Teilnahme an dem Basisseminar, den beiden Aufbaumodulen sowie der Praxiserfahrung als LehrerIn für Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kindern zertifiziert.

Alle anderen bekommen eine Teilnahmebescheinigung, die Sie berechtigt Kurse in Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kindern anzubieten und/oder einzelne Elemente in ihre eigene Arbeit zu integrieren.

Wir bemühen uns um die Anerkennung bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention, sodass die Kinder und Jugendlichen, die an einem Kurs bei zertifizierten LehrerInnen für Achtsamkeit mit Kindern teilnehmen, von ihren gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt werden.

## Dozent



**Thomas Steininger**, Prof.Dr.phil. Studium der Theologie, Philosophie, Literaturwissenschaft und Politikwissenschaft in Frankfurt/Main. Lehrbeauftragter, psychoanalytische Ausbildung am Anna-Freud-Institut in Frankfurt. Dozent, Supervisor, Lehrtherapeut am Mainzer Psychoanalytischen Institut. Ab 2010 Professor für Kinder- und Jugendlichen-Seelsorge und Psychotherapie an der Hochschule Friedensau. Supervisor in der Kinder- und Jugend-Psychiatrie Riedstadt. Seit dem Theologiestudium regelmäßige Praxis der christlichen Kontemplation, des Schweigens und Gebets, Sitzens und Innehaltens im gegenwärtigen Augenblick, seit Anfang der 90er Jahre Studium des Gesprächs zwischen Psychoanalyse, Theologie und Zen. Im Anschluss daran Intensivierung der Kontemplations- und Meditationspraxis in verschiedenen Traditionen. MBSR-, MBCT- und MBCL-Lehrer.

## Datum

06. - 08. September & 29. November - 01. Dezember 2019

## Seminarzeiten

Freitag 15.00 - 18.00 Uhr, Samstag 09.00 - 18.00 Uhr und Sonntag 9.00 - 13.00 Uhr



## Seminargebühr

720,- Euro

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Kosten für das Seminar. Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind separat und direkt mit dem Seminarhaus abzurechnen.

## Zahlungsweise für die Kursgebühr

Nach einer einmaligen Anzahlung von 200,- Euro bei Anmeldung ist die Restzahlung in Höhe von 520,- Euro bis zum 15. August 2019 zu überweisen.

## Veranstaltungsort

### **Seminarhaus Rosenwaldhof**

Bergstr. 2

14550 Groß Kreutz (Havel)

Tel. 033207 / 5668-0

[gast@rosenwaldhof.de](mailto:gast@rosenwaldhof.de)

[www.rosenwaldhof.de](http://www.rosenwaldhof.de)

Die Kosten für Übernachtung mit Vollverpflegung betragen pro Person/pro Tag zwischen ca. 65 und 80 Euro abhängig von der gewählten Zimmerkategorie.

Die Zimmerbuchung erfolgt durch die Teilnehmer persönlich.



## Die Anmeldung zum Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kindern - Aufbaumodul:

### Schritt 1: Ausfüllen der Dokumente

Das Anmeldeformular bitte per Post an:

**Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider**  
Schulstr. 12, D-47918 Tönisvorst  
oder per Fax: 0049 (0) 2151 327 4665

### Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Anzahlung in Höhe von 200,- auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Der **Restbetrag von 520,- Euro ist bis zum 15. August 2019** fällig. Bei Anmeldungen nach dem 15. August 2019 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Konto: Institut für Achtsamkeit

IBAN: DE35360100430418107433

BIC: PBNKDEFF

Verwendungszweck: **AMK Aufbau 2**

### Schritt 3: Reservierung eines Zimmers

Bitte buchen Sie sich selber ein Zimmer im Rosenwaldhof.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das unterschriebene Anmeldeformular zurückgeschickt und die Anzahlung geleistet wurde.

Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Zahlung werden wir Ihnen die Teilnahme an den Aufbaumodulen verbindlich bestätigen.

### Sie haben Fragen? So erreichen Sie uns:

Tel.: 0049-(0) 172-2186681

**Sprechzeiten:** Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

E-Mail: [info@institut-fuer-achtsamkeit.de](mailto:info@institut-fuer-achtsamkeit.de)

Internet: [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)