Institut für Achtsamkeit

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Die seelische Gesundheit durch die Kultivierung von Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit stärken

Kompakt-Weiterbildung zum/zur MBCL-LehrerIn

mit

Erik van den Brink & Jana Willms

22. - 28. November 2019

im Rosenwaldhof bei Berlin

Was ist MBCL?

MBCL ist ein achtsamkeitsbasiertes Training in Form eines 8-wöchigen Kurses, der die Entwicklung und die Erfahrung von Mitgefühl und damit die psychische und physische Gesundheit fördert. MBCL unterstützt die Teilnehmenden darin, eine freundliche und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Spezielle MBCL-Übungen helfen zentrale Aspekte emotionalen Wohlbefindens, wie beispielsweise Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit sich selbst und anderen zu erfahren. Parallel zu den Übungen werden im Kurs einige der theoretischen Grundlagen des Mitgefühlstrainings vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt die Qualität von Mitgefühl im Alltag zu verankern. Ein weiteres Schwerpunktthema ist die Förderung eines mitfühlenden Umgangs mit schwierigen Gefühlen und herausfordernden Lebenssituationen. MBCL kann daher besonders für Menschen unterstützend sein, die mit Depressionen, Ängsten, Krankheiten, chronischen Schmerzen oder traumatischen Erfahrungen leben. Ein MBCL-Kurs eignet sie als Aufbau- bzw. Vertiefungskurs nach der Teilnahme an einem MBSR-, MBCT- oder Breathworks-Kurs Erfahrung mit Achtsamkeit gesammelt haben. Er besteht aus 8 wöchentlichen Einheiten von jeweils 2,5 Stunden und einem halben oder ganzen Übungstag.

Was ist Mitgefühl?

Mitgefühl ist die Fähigkeit, am Schmerz und dem Leiden von uns selbst und anderen Anteil zu nehmen. Diese Fähigkeit ist von dem Wunsch begleitet, Schmerzen und Leiden zu lindern und von der Bereitschaft, die eigene Verantwortung daran zu erkennen. Mitgefühl ist ein menschliches Potenzial, das in jedem Menschen vorhanden ist, sich aus unterschiedlichen

Gründen aber nicht immer voll entfalten kann. Die Fähigkeit dazu kann jedoch durch regelmäßiges Üben entwickelt und vertieft werden. Darin liegt das Ziel des MBCL-Mitgefühlstrainings.

Zielgruppe der Weiterbildung

Die Weiterbildung richtet sich an...

- **von einem anerkannten Ausbildungsinstitut zertifizierte MBSR-/MBCT- oder Breathworks-LehrerInnen.**
  Sie erhalten zunächst eine detaillierte Teilnahmebescheinigung. Nach erfolgreicher Beendigung der Weiterbildung und einem Minimum von 3 Stunden Supervision bei der Durchführung eines 8-wöchigen MBCL-Gruppen-Kurses erhalten Sie dann das Zertifikat als MBCL-LehrerIn und (auf Wunsch) einen Eintrag als MBCL-LehrerIn im A-Register des Institutes für Achtsamkeit. Nach dem Erhalt des Zertifikates sind Sie ermächtigt das offizielle MBCL-Programm als Fortsetzungskurs für Menschen anzubieten, die bereits an einem MBSR-/MBCT-/Breathworks-Kurs teilgenommen haben. Dieses Vorgehen stimmt mit den Good-Practice-Leitlinien für achtsamkeitsbasiertes Unterrichten in Großbritannien überein.

  Da es sich hier um eine Weiterbildung handelt, wird von den Teilnehmenden professionelle Seriosität und eine verantwortungsbewusste Einschätzung der eigenen Fähigkeiten MBCL selbständig zu unterrichten erwartet. Sollten Sie sich nicht sicher sein, dieses leisten zu können, empfehlen wir ihnen ergänzenden Unterricht, Supervision und/oder das Sammeln von Erfahrungen in der Rolle des Co-Leiters/der Co-Leiterin eines Kurses.

- **Fachleute aus therapeutischen, sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern oder aus dem Gesundheitswesen ohne die Ausbildung zum/zur MBSR-/MBCT-/Breathworks-LehrerIn.**
  Sie sollten an einem MBSR-/MBCT-Kurs teilgenommen haben und Erfahrung in achtsamkeitsbasierten Interventionen (z.B. ACT, DBT, MBCT) mitbringen und/oder Interesse daran haben, durch die Teilnahme an der Weiterbildung ihre persönliche Praxis und ihre Fähigkeiten zur Verwendung achtsamkeitsbasierter und mitgefühlsorientierter Interventionen in Therapie und Beratung zu vertiefen. Die Voraussetzungen bestehen hier in der Teilnahme an einem 8-wöchigen MBSR-/MBCT-Kurs und einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis von mindestens einem Jahr.
  Sie erhalten als ausgebildete Fachleute eine detaillierte Teilnahmebescheinigung und (auf Wunsch) einen Eintrag im B-Register des Institutes für Achtsamkeit und sind ermächtigt, in ihrem beruflichen Kontext und dessen ethischen Richtlinien in kleinen Gruppen oder im Einzel-Setting Übungen anzuleiten und mit Elementen des MBCL-Programms zu arbeiten. Bitte beachten Sie, dass Sie sich nur dann als zertifizierter/zertifizierte MBCL-LehrerIn registrieren lassen und 8-wöchige MBCL-Kurse unter dem Namen „MBCL“ anbieten können, wenn Sie auch zertifizierter/zertifizierte MBSR-/MBCT-LehrerIn sind.

- **Menschen, die sich noch in Ausbildung zum/zur AchtsamkeitslehrerIn (MBSR- oder Breathworks) befinden und diese in Kürze abschließen.**

Wenn dies auf Sie zutrifft, können Sie sich für die MBCL-LehrerInnen-Weiterbildung anmelden. Den Eintrag im A-Register erhalten sie jedoch erst nach Beendigung der Ausbildung und dem Erhalt des Zertifikates.

Teilnahmevoraussetzungen für die Weiterbildung zum/zur MBCL-LehrerIn:

Die Weiterbildung zum/zur MBCL-LehrerIn wird aktuell in verschiedenen europäischen Ländern angeboten. Sie dient der fachlichen Vertiefung der beruflichen Kenntnisse von Fachleuten, die bereits mit der Achtsamkeitspraxis und achtsamkeitsbasiertem Vorgehen in ihrer Arbeit vertraut sind.

Alle WeiterbildungsteilnehmerInnen müssen eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- die Teilnahme an einem MBCL-Grundlagenseminar am Institut für Achtsamkeit; oder
- die Teilnahme an einer 3-tägigen MBCL-Einführung geleitet von einem/einer zertifizierten MBCL-LehrerIn; oder
- die Teilnahme an einem MBCL-8-Wochen-Kurs geleitet von einem/einer zertifizierten MBCL-LehrerIn

Falls Sie zu den Teilnahmevoraussetzungen Fragen haben, rufen Sie im Büro des Instituts an. Wir besprechen gerne mit ihnen persönlich ihre Erfahrungen und Arbeitssituation, um zu klären, ob die Teilnahme an der Weiterbildung für Sie geeignet ist.

Inhalte der Weiterbildung zum/zur MBCL-LehrerIn

Lernziele

- Die Vertiefung der Erfahrungen mit den MBCL-Hauptübungen über die Ebene des Grundlagenseminars hinaus.
- Sorgfältige Wiederholung der Inhalte der 8 Sitzungen eines MBCL-Kurses.
- Die Entwicklung eines grundlegenden Verständnisses für die wissenschaftlichen Grundlagen von Mitgefühlstrainings und die theoretischen Hintergründe aus der westlichen und buddhistischen Psychologie.
- Entwicklung und Reflexion der für die Arbeit mit mitgefühlszentrierten Methoden notwendigen Grundhaltungen.
- Entwicklung eines Verständnisses dafür, für welche Klienten ein Mitgefühlstraining hilfreich sein kann.
- Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis und Entwicklung von Klarheit über die Beziehung zwischen Achtsamkeit und Mitgefühl.
- Entwicklung eines vertieften Verständnisses der Struktur und des Inhalts von MBCL.
- Erwerb der Fähigkeiten, die für das Unterrichten der Inhalte und das Anleiten der MBCL-Übungen notwendig sind.
- Einführung in das Leiten einer Inquiry im Anschluss an die Übungen.

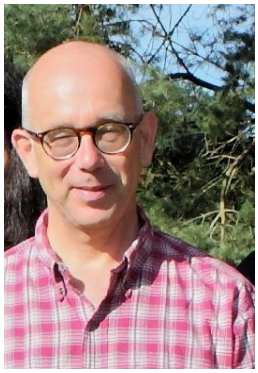
- Entwicklung der Fähigkeiten, die für die Präsentation der dem Mitgefühlstraining zugrundeliegenden Theorie wichtig sind.
- Vertiefung der eigenen Erfahrungen mit den Mitgefühlsübungen.

Inhalte

- Die Validierung von Schmerz und Leiden.
- Wie sich unser Gehirn im Sinne des Überlebens entwickelt hat und warum Mitgefühl eine Notwendigkeit (und kein Luxus) für unser Wohlbefinden und Überleben ist.
- Die drei grundlegenden Systeme der Emotionsregulation und Motivation.
- Wie innere Bilder und Muster zu einer Dysbalance der Emotionsregulationssysteme führen können und wie mitfühlende Vorstellungen diese Balance wiederherstellen können.
- `Tend and befriend` als eine zusätzliche vierte Stressreaktion, die Kampf, Flucht und Erstarren ergänzt.
- Die psychologischen Äquivalente von Kampf, Flucht und Erstarren: Selbstkritik, Selbstisolation, und Überidentifikation; und ihre Gegenmittel: Selbstfreundlichkeit, geteilte Menschlichkeit und Achtsamkeit.
- Umgang mit Verlangen und inneren Mustern; Gefühle wie Scham, Schuld, soziale Unsicherheit und Selbstvorwürfe; der innere Kritiker und der innere Helfer.
- Die Entwicklung des Mitgefühls-Modus mit seinen Attributen Fürsorge für Wohlbefinden und Linderung von Leid, Sensitivität für Bedürfnisse, Sympathie, Empathie, Toleranz für Unannehmlichkeiten und nicht-urteilendes Gewahrsein.
- Entwicklung der vier grenzenlosen Qualitäten: Mitgefühl, (liebevolle) Freundlichkeit, Mitfreude und Gleichmut.
- Mitfühlendes Handeln und praktische Ethik.
- Detaillierte Präsentation der Struktur der 8 MBCL-Einheiten aus der Lehrerperspektive.
- Wiederholung und Einüben des Inhalt und der Struktur der mitgefühlsbasierten Übungen.
- Die Teilnehmenden üben das Anleiten der MBCL-Übungen und das Leiten des nachfolgenden mitfühlenden Austauschs (Inquiry).
- Hintergrundwissen und Meta-Perspektive für MBCL-Lehrende, das folgende Aspekte beinhaltet:
    - Die evolutionäre Perspektive
    - Hohe und tiefe Wege zum Mitgefühl
    - Neuroplastizität
    - Die Physiologie des Atems
    - Individuelle und geschlechtsspezifische Unterschiede
    - Verschiedene Bindungsstile
    - MBCL und psychische Erkrankungen, Indikationen und Kontraindikationen
    - MBCL in der therapeutischen Praxis
    - Inhalt und Einstellung in der Kommunikation
    - Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Psychotherapie und MBCL

Institut für Achtsamkeit

Dozententeam



Frits Koster

ist Meditationslehrer und zertifizierter MBSR- und MBCT-Lehrer und hat als ausgebil Krankenpfleger in der Psychiatrie gearbeitet.
Seit vielen Jahren unterrichtet er Achtsamkeit im Gesundheitswesen. Seit 40 Jahren praktiziert er Theravada Buddhismus und hat in den 80ern sechs Jahre als buddhistis Mönch in Thailand gelebt. Er ist sowohl Dozent im Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS), Institute for Mindfulness (IvM) in den Niederlanden als auch verschiedenen Trainingsinstituten in Europa. Er wurde von den Begründern der Compassion Focused Therapy (CFT), Mindful Self-Compassion (MSC) und Interperson Achtsamkeit (Insight Dialog) ausgebildet. Er ist Autor einer Reihe von Büchern, z.B. *Liberating Insight*, *Buddhist Meditation als Stress Management* und *The Web of Buda Wisdom* (Thailand: *Silkwormbooks*).
Zusammen mit Erik van den Brink hat er das MBCL-Programm entwickelt und das Bu *Compassionate Living* geschrieben, das 2012 in Holland und 2013 in Deutschland bei Kösel-Verlag erschienen ist. Zusammen mit Christian Stocker und Erik van den Brink h er das Buch *Mitgefühl üben – Das große Praxisbuch „Mindfulness-Based Compassionate Living“* (Springer Verlag, 2018) geschrieben.
Website: www.compassionateliving.info und www.fritskoster.com

Dr. Erik van den Brink

ist Psychiater, Psychotherapeut und zertifizierter MBSR- und MBCT- Lehrer. Er hat in Amsterdam Medizin studiert und in Großbritannien in der Psychiatrie gearbeitet. Seit seiner Rückkehr in die Niederlande in 1995 bis 2015 hat er in der ambulanten psychiatrischen Versorgung der Stadt Groningen im Norden Hollands gearbeitet. Seit seiner Gründung hat er mit dem *Center of Integrative Psychiatry*, einer innovativen K für psychische Gesundheit in Groningen zusammen gearbeitet. Zurzeit arbeitet er in einem Zentrum für psychoonkologische Versorgung. Sein besonderes Interesse gilt Methoden, die Menschen in ihren Selbstheilungskräften unterstützen und er war ein der Ersten, der im Norden Hollands achtsamkeitsbasierte Interventionen in die Psychiatrie einführten. Er hat eine langjährige persönliche Meditationspraxis und wu von führenden Lehrern in MBSR, MBCT, Acceptance and Commitment Therapie (ACT Compassion Focused Therapie (CFT), Mindful Self-Compassion (MSC) und Interperso Mindfulness ausgebildet. Zusammen mit Frits Koster hat er das MBCL-Programm entwickelt und ist Co-Autor verschiedener Publikationen. Zusammen mit Christian Stocker und Frits Koster hat er das Buch *Mitgefühl üben – Das große Praxisbuch „Mindfulness-Based Compassionate Living“* (Springer Verlag, 2018) geschrieben. Er is häufig eingeladener Gast-Dozent in verschiedenen Achtsamkeitsinstituten in Europa.
Website: www.mbcl.org

Institut für Achtsamkeit

Karin Krudup

Lehrerin mit 2. Staatsexamen mit über 30jähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildu im Bereich meditativer Körperarbeit (Taijiquan, Qigong, Meditation), Gewaltpräventi und Gender. 2003 ausgebildet zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit, MBSR/MBCT-Fortbildungen bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli und Marc Williams, se 2009 Dozentin in der MBSR-Weiterbildung in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland. Zuständigkeitsbereich im Institut sind die MBSR-Weiterbildungen im deutschsprachigen Raum. Seit 30 Jahren Meditationspraxis und seit knapp 20 Jahren Vipassana und Metta-Praxis. Sie hat an der ersten Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehr 2012 im Institut für Achtsamkeit teilgenommen und ist seit 2013 zertifizierte MBCL-Lehrerin und seit 2015 Dozentin in der MBCL-Weiterbildung

Jana Willms

ist Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Physiotherapeutin. Seit 2 ist sie zertifizierte MBSR-Lehrerin (ausgebildet am Institut für Achtsamkeit) und Supervisorin in der MBSR-Ausbildung. 2012 ließ sie sich u.a. von Mark Williams zur MBCT-Lehrerin und 2014 von Erik van den Brink und Frits Koster zur MBCL-Lehrerin ausbilden. Seit 2015 arbeitet sie als MBCL-Dozentin am Institut für Achtsamkeit und i als Koordinatorin zuständig für den Bereich MBCL im Institut. Sie praktiziert Achtsam und Mitgefühl seit 2000. Von 2000-2009 in der Vipassana-Tradition von S.N. Goenka, dann Retreats bei verschiedenen Vipassana-LehrerInnen und seit 2011 schwerpunktmäßig Metta-Retreats bei Marie Mannschatz. Sie hat im Anschluss an da Psychologie-Studium an der Universität Osnabrück zunächst in der Aus- und Weiterbildung von ErzieherInnen und Heilpädagogen/innen gearbeitet und verfügt ü langjährige Erfahrung in der psychologischen Beratung und in der Arbeit mit Gruppen Website: www.achtsamkeit-willms.de

Literatur zu MBCL

Brink, E. van den & Koster, F. (2013): Mitfühlend leben. Mit Selbst-Mitge und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken. Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL. München: Kösel..

Stocker, C, Brink, E. van den & Koster, F. (2018). Mitgefühl üben. Das grc Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living. Heidelberg: Spring

Institut für Achtsamkeit

Datum

22. - 28. November 2019
Beginn am ersten Tag um 18 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen
Ende am letzten Tag mit dem gemeinsamen Mittagessen

Kosten

1.350,- 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 450,- Euro bei Anmeldung ist die Restzahlung in Höhe von 900,- Euro bis zum 01. November 2019 zu überweisen.

Veranstaltungsort

Seminarhaus Rosenwaldhof
Bergstr. 2
14550 Groß Kreutz (Havel)
Tel. 033207 / 5668-0
gast@rosenwaldhof.de
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.

Achtung: Voraussetzung für die Buchung der Weiterbildung ist

- ***die Teilnahme an einem Grundlagenseminar im Institut für Achtsamkeit; oder***
- ***die Teilnahme an einer 3-tägigen MBCL-Einführung geleitet von einem/einer zertifizierten MBCL-LehrerIn; oder***
- ***die Teilnahme an einem MBCL 8-Wochen-Kurs geleitet von einem/einer zertifizierten MBCL-LehrerIn***

Bitte Nachweis der Anmeldung beifügen!!

Institut für Achtsamkeit

Die Anmeldung zur Weiterbildung zum/zur MBCL-LehrerIn

Schritt 1: **Ausfüllen der Dokumente**

Das Anmeldeformular bitte per Post an:

Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider
Tackweg 13, 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 450,- auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Der **Restbetrag von 900,- Euro ist bis zum 01. November 2019** fällig. Bei Anmeldungen nach dem 01. November 2019 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Konto: Institut für Achtsamkeit

IBAN: DE35360100430418107433 BIC: PBNKDEFF

Verwendungszweck**: MBCL Aufbau 5**

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 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
Internet: www.institut-fuer-achtsamkeit.de