



Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

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

Kompakt-Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer*in mit

Dr. med. Erik van den Brink & Jana Willms

26. April – 02 Mai 2020

Zisterzienserinnenabtei Mariastern in Hohenweiler, Österreich

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.



Teilnahmevoraussetzungen für die Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer*in

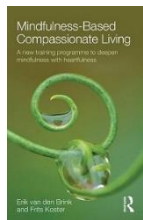
Die Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer*in wird aktuell in verschiedenen Ländern angeboten. Sie dient der fachlichen Vertiefung der beruflichen Kenntnisse von Fachleuten, die bereits mit der Achtsamkeitspraxis und achtsamkeitsbasiertem Vorgehen in ihrer Arbeit vertraut sind.

Alle Weiterbildungsteilnehmer*innen 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-Lehrer*in; oder
 - die Teilnahme an einem MBCL-8-Wochen-Kurs geleitet von einem/einer zertifizierten MBCL-Lehrer*in
- Darüber hinaus ist die Lektüre eines der folgenden MBCL-Bücher unbedingt erforderlich:



Christian Stocker, Jana Willms, Frits Koster & Erik van den Brink (2020):
Mitgefühl üben: Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL). Springer Verlag.



Erik van den Brink & Frits Koster (2015):
Mindfulness-Based Compassionate Living: A new training programme to deepen mindfulness with heartfulness. Routledge Verlag.

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

Zielgruppe der Weiterbildung

Die Weiterbildung richtet sich an...

von einem anerkannten Ausbildungsinstitut zertifizierte MBSR-/MBCT-/Breathworks- (oder vergleichbare Programme) Lehrer*innen.

- **Menschen, die sich noch in Ausbildung zum/zur Achtsamkeitslehrer*in (MBSR, MBCT, Breathworks oder vergleichbare Programme) befinden und diese in Kürze abschließen.** Wenn dies auf Sie zutrifft, können Sie sich für die MBCL-Lehrer*innen-Weiterbildung anmelden. Den Eintrag im A-Register als zertifiziertes MBCL Lehrer*in erhalten sie jedoch erst nach Beendigung der Ausbildung als Achtsamkeitslehrer*in und dem Erhalt des Zertifikates.



- **Fachleute aus therapeutischen, sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern oder aus dem Gesundheitswesen ohne die Ausbildung zum/zur MBSR-/MBCT-/Breathworks- (oder vergleichbare Programme) Lehrer*in.**

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 mitgeföhlsoientierter 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.

MBCL Zertifizierung und Abschluss

Abschluss für MBSR-, MBCT-, Breathworks-Lehrer*innen (oder vergleichbares Programm)

1. Am Ende der MBCL-Weiterbildung erhalten Sie zunächst eine detaillierte Teilnahmebescheinigung.
2. Um das Abschlusszertifikat als MBCL Lehrer*in zu erhalten, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt werden:
 - a. Nachweis der Teilnahme an einer Einführung in die MBCL Grundlagen (3-tägiges MBCL Grundlagen-Seminar oder MBCL-Kurs mit 8 Sitzungen), geleitet durch einen zertifizierten MBCL-Lehrenden.
 - b. Teilnahme an der Weiterbildung zum/zur MBCL Lehrer*in. In Ausnahmen dürfen max. 15 % der gesamten Unterrichtszeit versäumt werden. Die versäumten Inhalte müssen in Absprache nachgeholt werden. Der dabei entstehende Arbeitsaufwand auf Seiten des Dozenten kann in Rechnung gestellt werden. Bei Abwesenheit von mehr als 15 % wird keine Teilnahmebestätigung ausgestellt.
 - c. Alleinverantwortliche Durchführung eines MBCL-Zertifizierungskurses (8 Sitzungen in maximal 14-tätigem Rhythmus) mit mindestens vier Teilnehmenden.
 - d. Begleitende Supervision des MBCL-Zertifizierungskurses (mindestens 3 Sitzungen à 60 Minuten) durch einen anerkannten MBCL-Supervisor/-Supervisorin.
 - e. Empfehlung des Supervisors zur Erteilung des Zertifikates.
Wenn der Supervisor/die Supervisorin es für notwendig hält, kann er/sie verlangen, dass noch ein oder mehrere zusätzliche Kurse unter Supervision unterrichtet werden müssen. Es dann erfolgt die Vergabe des Zertifikates.

Der Zertifizierungskurs muss innerhalb von 3 Jahren nach Ende der Weiterbildung stattfinden. Eine Verlängerung dieser Frist ist nach individueller Absprache möglich.

Nach dem Erhalt des MBCL Zertifikates sind Sie ermächtigt das offizielle MBCL-Programm als Fortsetzungskurs für Menschen anzubieten, die bereits an einem achtwöchigen Kurs wie MBSR, MBCT, Breathworks oder an einem anderen achtsamkeitsbasierten Kurs teilgenommen haben.



Abschluss für Fachleute ohne die Ausbildung zum/zur MBSR-/MBCT-/Breathworks-Lehrer*in (oder vergleichbare Programme)

Nach Beendigung der Weiterbildung erhalten Sie eine detaillierte Teilnahmebescheinigung. Damit sind Sie ermächtigt, in ihrem beruflichen Kontext und dessen ethischen Richtlinien in kleinen Gruppen oder im Einzel-Setting MBCL-Übungen anzuleiten und mit Elementen des MBCL-Programms zu arbeiten.

Bitte beachten Sie, dass Sie sich nur dann als zertifizierter/zertifizierte MBCL-Lehrer*in registrieren lassen und 8-wöchige MBCL-Kurse unter dem Namen „MBCL“ anbieten können, wenn Sie auch zertifizierter/ zertifizierte MBSR-/MBCT-Lehrer*in sind.

Auf Wunsch können Sie sich als Fachkraft, die MBCL in ihre Arbeit integriert, im B-Register des Instituts für Achtsamkeit eintragen lassen.

Inhalte der Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer*in

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, emotionale Resonanz, Empathie, Toleranz und/oder Mut und Weisheit.
- Entwicklung der vier grenzenlosen Qualitäten: Mitgefühl, (liebvolle) Freundlichkeit, Mitfreude und Gleichmut.
- Mitfühlendes Handeln und praktische Ethik.
- Detaillierte Präsentation der Struktur der 8 MBCL-Einheiten aus der Lehrerperspektive.
- Wiederholung und Einüben des Inhaltes 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:
 - o Die evolutionäre Perspektive
 - o Hohe und tiefe Wege zum Mitgefühl
 - o Neuroplastizität
 - o Die Physiologie des Atems
 - o Individuelle und geschlechtsspezifische Unterschiede
 - o Verschiedene Bindungsstile
 - o MBCL und psychische Erkrankungen, Indikationen und Kontraindikationen
 - o MBCL in der therapeutischen Praxis
 - o Inhalt und Einstellung in der Kommunikation
 - o Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Psychotherapie und MBCL



Dozententeam



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 Klinik für psychische Gesundheit in Groningen, zusammengearbeitet. Zurzeit arbeitet er in einem Zentrum für psychoonkologische Versorgung. Sein besonderes Interesse gilt Methoden, die Menschen in ihren Selbstheilungskräften unterstützen und er war einer der Ersten, der im Norden Hollands achtsamkeitsbasierte Interventionen in die Psychiatrie einführten. Er hat eine langjährige persönliche Meditationspraxis und wurde von führenden Lehrern in MBSR, MBCT, Acceptance and Commitment Therapie (ACT), Compassion Focused Therapie (CFT), Mindful Self-Compassion (MSC) und Interpersonal Mindfulness ausgebildet. Zusammen mit Frits Koster hat er das MBCL-Programm entwickelt und ist Co-Autor verschiedener Publikationen. Zusammen mit Christian Stocker, Jana Willms und Frits Koster hat er das Buch „*Mitgefühl üben – Das große Praxisbuch MBCL*“ geschrieben, dass 2020 im Springer Verlag erschienen ist.



Jana Willms

ist Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Physiotherapeutin. Seit 2008 ist sie zertifizierte MBSR-Lehrerin 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 unterrichtet sie als MBCL-Dozentin am Institut für Achtsamkeit, bietet dort auch Supervisorin für MBCL an und ist als Koordinatorin zuständig für den Bereich MBCL. Sie ist Co-Autorin des Buches *Mitgefühl üben – Das große Praxisbuch „Mindfulness-Based Compassionate Living“* (Springer Verlag, 2020). Sie praktiziert Achtsamkeit und Mitgefühl seit 2000. Von 2000-2009 in der Vipassana-Tradition von S.N. Goenka, dann Retreats bei verschiedenen Vipassana-Lehrer*innen. Sie hat in der Aus- und Weiterbildung von Erzieher*innen und Heilpädagog*innen unterrichtet, verfügt über langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen und in der psychologischen Beratung. Website: www.achtsamkeit-willms.de

Datum

26. April - 02. Mai 2020

Beginn Sonntag, um 10 Uhr

Ende am Samstag gegen 12 Uhr, mit dem gemeinsamen Mittagessen



Kosten

1.450,- 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 1.000,- Euro bis zum 01. April 2020 zu überweisen.

Veranstaltungsort

Zisterzienserinnenabtei Mariastern

Gwiggen 1

6914 Hohenweiler / Österreich

Telefon: +43 (5573) 82234-0

pforte@mariastern-gwiggen.at

www.mariastern-gwiggen.at

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

Die Zimmerbuchung koordiniert Brigitte Riedmann vor Ort. Bitte sie kontaktieren:

brigitte.riedmann@achtsamkeit-stgallen.ch, Tel.: +41 79 257 00 97

Achtung: Voraussetzung für die Buchung der Weiterbildung ist

- **die Teilnahme an einem MBCL Grundlagen-Seminar im Institut für Achtsamkeit; oder**
- **die Teilnahme an einem drei- oder mehrtägigen MBCL-Seminar oder MBCL-Retreat geleitet von einem/einer zertifizierten MBCL-Lehrer*in; oder**
- **die Teilnahme an einem MBCL-Kurs mit 8 Sitzungen geleitet von einem/einer zertifizierten MBCL-Lehrer*in**

Bitte Nachweis der Anmeldung beifügen!!



Die Anmeldung zur Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer*in

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

Schritt 1: Ausfüllen der Dokumente

Das Anmeldeformular und das Zimmerbuchungsformular bitte per Post an:

Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider

Tackweg 13, D-47918 Tönisvorst

oder per Fax: 0049 (0) 2151 327 4665

oder als PDF eingescannt als Mail an: info@institut-fuer-achtsamkeit.de

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 1.000,- Euro ist bis zum 01. April 2020** fällig. Bei Anmeldungen nach dem 01. April 2020 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Inhaberin:	Institut für Achtsamkeit D-50181 Bedburg	Betrag: € 450,00
Bank:	Postbank Essen	Verwendungszweck: MBCL Aufbau LH 2
BIC:	PBNKDEFF360	IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33

Schritt 3: Reservierung eines Zimmers

Bitte reservieren Sie sich ein Zimmer bei Brigitte Riedmann:

brigitte.riedmann@achtsamkeit-stgallen.ch, Tel.: +41 79 257 00 97

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

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