



## Einführung in Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kindern

### „Der Klang der Stille“ Basismodul

mit

Prof. Dr. Thomas Steininger

17. - 18. April 2020

im Haus Klara bei Würzburg

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 – Basismodul

Das **Basismodul** bietet eine erste entwicklungspsychologisch und neurobiologisch fundierte Einführung in die komplexe altersspezifische innere Welt der Kinder und Jugendlichen. Auch die Bedeutung der Eltern und Großeltern für die Entwicklung des kindlichen Gehirns und der kindlichen Seele wird ausführlich behandelt.

Daran anschließend werden die Inhalte des achtsamen und mitfühlenden „Spiels“ und ihre Bedeutung gemeinsam an verschiedenen Beispielen erforscht. Die TeilnehmerInnen können so ihre eigenen kindlichen Anteile mitfühlend und achtsam beleben, neu entdecken und erweitern. Abschließend wird ein Überblick über die Struktur, den Aufbau und die Inhalte des exemplarischen 10-Wochen-Kurses „Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kindern“ gegeben sowie an Beispielübungen erfahrbar gemacht.

### Zielgruppe und Teilnahmevoraussetzungen

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

- Sie haben Freude an der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen (Eltern, LehrerInnen, ErzieherInnen, TherapeutInnen).
- Sie haben eine fundierte Achtsamkeitspraxis. Die Teilnahme an einem MBSR- oder MBCT-Kurs oder anderen vergleichbaren Kursangeboten wird empfohlen.
- Sie sollten über Interesse an der Anwendung von Achtsamkeit und Mitgefühl in Medizin, Psychiatrie, Sozialarbeit, pädagogischen Einrichtungen etc. verfügen.

**Das Basismodul ist Voraussetzung für die Teilnahme an den Aufbaumodulen und kann auch einzeln und ohne eine Festlegung auf die gesamte Weiterbildung besucht 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 und MBSR-Lehrer-Ausbildung.

## Datum

17. - 18. April 2020

## Seminarzeiten

Freitag 15.00 - 18.00 Uhr und Samstag 9.00 - 18.00 Uhr

## Seminarkosten

Teilnahmegebühr: 270,- Euro

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

## Veranstaltungsort

Haus Klara, Kloster Oberzell, Zell am Main

Die gastfreundliche Atmosphäre des Bildungshauses „Haus Klara“ in Zell am Main bietet einen guten Rahmen für dieses Seminar. Es ist vom Bahnhof Würzburg aus leicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Die Kosten für Übernachtung mit Vollverpflegung betragen im Einzelzimmer ca. 112,- Euro/Person und im Doppelzimmer 106,- Euro/Person



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

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

### Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Zahlung in Höhe von 270,- Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Konto: Institut für Achtsamkeit

IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33

BIC: PBNKDEFF

Verwendungszweck: **AMK Basis 6**

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

Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Zahlung werden wir Ihnen die Teilnahme am Basismodul 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)