



Mitfühlend leben - Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Online - Grundlagenseminar MBCL

Einführung in das achtsamkeitsbasierte Training von (Selbst-) Mitgefühl

mit

Frits Koster

06. – 08. November 2021

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 sich als Aufbau- bzw. Vertiefungskurs nach der Teilnahme an einem MBSR-, MBCT- oder Breathworks-Kurs. Es 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.



Ziele

Der MBCL-Grundlagenkurs bietet eine intensive Einführung in die Praxis von Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl. Unabhängig von einer Entscheidung für die Ausbildung zur MBCL-Lehrerin/zum MBCL-Lehrer erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die zentralen MBCL-Übungen und in die für das Verständnis wichtigen theoretischen Hintergründe der Mitgefühlspraxis. Die eigene Praxis und Erforschung von (Selbst-) Mitgefühl sind auch in diesem Konzept die Basis für den Transfer dieser Qualitäten in den beruflichen Kontext.

Inhalte

Das Seminar ist in erster Linie erfahrungsbezogen.

- Die Teilnehmenden lernen zentrale Übungen des MBCL-Programms kennen. Der Austausch erfolgt in Form des erforschenden Gesprächs (Inquiry).
- Die Struktur des 8-wöchigen Trainingsprogramms „Mitfühlend leben – MBCL“ wird praktisch erfahren.
- Die praktischen Erfahrungen werden ergänzt um theoretische Hintergründe und Ergebnisse wissenschaftlicher Studien, die für das Verständnis wichtig sind.
- Die Teilnehmenden erhalten Audiomitschnitte der Übungen für die eigene Praxis Zuhause.
- Einzelne Elemente können direkt in den individuellen Arbeitskontext übertragen und angewendet werden.

Teilnahmevoraussetzungen für das MBCL-Grundlagenseminar

Eine fundierte eigene Achtsamkeitspraxis ist zentral für die Teilnahme an dem Grundlagenseminar. Wir empfehlen auch, vorab an einem MBSR- oder MBCT-Kurs teilzunehmen und das Buch „Mitfühlend leben“ von Erik van den Brink und Frits Koster zu lesen. Interesse an der Anwendung von Mitgefühl in Medizin, Psychiatrie, Sozialarbeit, pädagogischen Einrichtungen etc. ist ebenfalls herzlich willkommen.

Das Seminar eignet sich nicht für Teilnehmende ohne Erfahrung mit der Achtsamkeitsmeditation. Es ist zudem nicht angeraten für Menschen mit akuten medizinischen oder psychischen Schwierigkeiten.

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

Die nächste Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer*in findet am 19. - 25. November 2021 im Rosenwaldhof bei Berlin statt.

Voraussetzung ist entweder die Teilnahme

- an einem MBCL-Grundlagenseminar im Institut für Achtsamkeit; oder
- an einer 3-tägigen MBCL-Kompakt-Einführung geleitet von einem/einer zertifizierten MBCL-Lehrer*in; oder
- an einem MBCL-8-Wochen-Kurs geleitet von einem/einer zertifizierten MBCL-Lehrer*in



Dozent



Frits Koster

Co-Entwickler der achtsamkeitsbasierter Methode Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL). Achtsamkeitstrainer im Bereich der psychiatrischen Pflege und Lehrer für MBSR. Dozent in dem Mindfulness Programm der "University College Arteveldehogeschool" in Gent, und in der MBSR/MBCT Trainer Ausbildung an dem "Instituut voor Mindfulness" in den Niederlanden. Lehrer für Vipassana Meditation. Übt Vipassana Meditation seit 1979. Lebte als ordinerter Theravada Mönch von 1983 bis 1992, vor allem in Thailand und Burma, wo er auch ein intensives Studium der Buddhistischen Psychologie abgeschlossen hat. Studium der Pflege für die Psychiatrie. Er ist Co-Autor von „Mitfühlend leben: Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken: Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL.“ Er ist Autor von „Liberating Insight“ (Silkworm Books 2004), „Buddhist Meditation as Stress Management“ (Silkworm Books, 2007), and “The Web of Buddhist Wisdom” (Silkworm Books, 2014).
www.fritskoster.nl

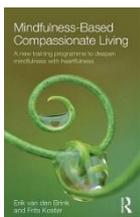
Literatur zu MBCL



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



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



Institut für Achtsamkeit

Datum

06. - 08. November 2021

Seminarzeiten

Samstag, 06.11.2021 von 9.30 - 12.30 und 14.30 - 17.30 Uhr

Sonntag, 07.11.2021 von 9.30 - 12.30 und 14.30 - 17.30 Uhr

Montag, 08.11.2021 von 9.00 - 12.30 und 14.00 - 16.30 Uhr

Seminargebühr

390,- Euro



Die Anmeldung zum MBCL Grundlagenseminar

Schritt 1: Ausfüllen der Anmeldung

Bitte senden Sie das Anmeldeformular per Brief, Telefax oder E-Mail zurück an:

Postanschrift: Institut für Achtsamkeit
c/o Susanne Schneider, Tackweg 13, D-47918 Tönisvorst
Telefax: 0049 (0) 2151 327 4665
E-Mail (als PDF): info@institut-fuer-achtsamkeit.de

Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Kursgebühr auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Inhaberin: Institut für Achtsamkeit D-50181 Bedburg	Betrag: € 390,-
Bank: Postbank Essen	Verwendungszweck: Name / MBCL Grund 15 online
BIC: PBNKDEFFXXX	IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33

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

Mir ist bekannt, dass eine Abmeldung schriftlich erfolgen muss.

Bis 30 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro einbehalten. Bei späterer Abmeldung erfolgt nur eine Erstattung, wenn ich einen Ersatz stelle.

Im Übrigen gelten ergänzend die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung. (www.institut-fuer-achtsamkeit.de/AGB)

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