



Institut für Achtsamkeit

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

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

Weiterbildung zum/zur MBCL-Lehrer*in mit

Frits Koster & Jana Willms

15. - 21. November 2025

im Rosenwaldhof in Groß Kreutz (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.



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.

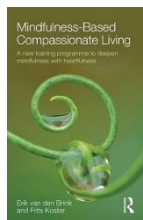
Alle Weiterbildungsteilnehmer*innen müssen eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- die Teilnahme an einem MBCL-Grundlagenseminar am Institut für Achtsamkeit; **oder**
- die Teilnahme an einer 3-tägigen MBCL-Einführung geleitet von einem/einer bereits zertifizierten MBCL-Lehrer*in; **oder**
- die Teilnahme an einem MBCL-8-Wochen-Kurs geleitet von bereits einem/einer zertifizierten MBCL-Lehrer*in
- Darüber hinaus ist es unbedingt erforderlich, dass Sie das folgende MBCL-Buch vor der Weiterbildung lesen und dann auch zur Weiterbildung mitbringen:



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

- Ebenfalls zur Vorab-Lektüre empfohlen ist dieses englischsprachige MBCL-Buch. Damit wird jedoch nicht im Rahmen der Weiterbildung gearbeitet.



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. Erst 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.

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 mitgeföhlszentrierten 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 Mitgeföhlsübungen.



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:
 - 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



Dozententeam



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 ordinierter 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).

Webseite: www.fritskoster.nl



Jana Willms

geb. 1971, ist Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte MBSR-, MBCT- und MBCL-Seniorlehrerin. Zusammen mit Frits Koster und Erik van den Brink unterrichtet sie MBCL am Institut für Achtsamkeit (IAS), wo sie auch Supervision für MBCL und MBSR anbietet. Sie praktiziert seit 2000 Achtsamkeit und Mitgefühl, hat in der Vipassana-Tradition von S.N. Goenka begonnen und besucht seit 2008 Retreats bei verschiedenen Vipassana-Lehrern. Seit 2008 unterrichtet sie Achtsamkeit auf freiberuflicher Basis. Sie ist Mitautorin des deutschen MBCL Arbeitsbuches Mitgefühl üben. Das große MBCL Praxisbuch, das im Jahr 2020 erschienen ist. Sie ist zudem ausgebildete Physiotherapeutin und praktiziert seit vielen Jahren Yoga.

Website: www.achtsamkeit-willms.de

Datum

15. - 21. November 2025

Seminarzeiten

- 1. Tag: 16 - 18 Uhr
- 2. - 6. Tag: 09 - 18 Uhr und 19 - 20 Uhr
- 7. Tag: 09 - 13 Uhr



Seminargebühr

1.390,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung. Bitte erkundigen Sie sich direkt am Rosenwaldhof nach den genauen Kosten.

Nach einer Anzahlung von 490,- Euro, bei Anmeldung, wird die Restzahlung in Höhe von 900,- Euro am 15. Oktober 2025 per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen.

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 Tag zwischen ca. 90 und 120 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 MBCL Grundlagen-Seminar im Institut für Achtsamkeit; oder**
- **die Teilnahme an einem drei- oder mehrtägigen MBCL-Seminar oder MBCL-Retreat geleitet von einem/einer bereits zertifizierten MBCL-Lehrer*in; oder**
- **die Teilnahme an einem MBCL-Kurs mit 8 Sitzungen geleitet von einem/einer bereits zertifizierten MBCL-Lehrer*in**

Bitte Nachweis der Anmeldung beifügen!!



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

Schritt 1: Ausfüllen der Anmeldung und des SEPA-Formulars

Bitte senden Sie das Anmelde- und Sepaformular 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 Anzahlung in Höhe von 490,- auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist. Bei Anmeldungen nach dem 15. Oktober bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Konto: Institut für Achtsamkeit

Verwendungszweck: **Name / MBCL Aufbau 11**

IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33

BIC: PBNKDEFF

Schritt 3: Buchung eines Zimmers im Rosenwaldhof

Melden Sie sich bitte wegen der Unterkunft und Verpflegung direkt beim Rosenwaldhof an gast@rosenwaldhof.de

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

Bei wenigen Anmeldungen behält sich das Institut vor, das Seminar mit einer Dozentin stattfinden zu lassen.

Mir ist bekannt, dass eine Abmeldung schriftlich erfolgen muss.

Bis 30 Tage vor Seminarbeginn werden 50 Euro Bearbeitungsgebühr erhoben, bis 21 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 15 % der Kursgebühr einbehalten. Bei späterer Abmeldung findet keine Erstattung statt. Es erfolgt nur eine Erstattung, wenn ich einen Ersatzteilnehmer stelle.

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