



Mindfulness-Based Training in Forgiveness (MBTF) - Achtsamkeitsbasiertes Vergebungstraining



Weiterbildung zum/zur MBTF-Lehrer*in

24. - 26. April 2026 in Berlin &

17. Mai 2026 Online

mit

Frits Koster und Joyce Cordus

Was ist Vergebung?

Vergebung kann als eine bewusste und absichtliche Entscheidung betrachtet werden, Gefühle des Grolls oder der Bitterkeit gegen uns selbst oder gegen jemanden, der uns verletzt hat, loszulassen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Person diese Vergebung verdient hat oder nicht. In der Folge kann es sein, dass die verletzte Person durch den Prozess des Vergebens wieder positivere Gefühle empfindet.

Warum ist es wertvoll, sich mit Vergebung und Vergebungsprozessen zu beschäftigen?

Wenn Sie beruflich mit Menschen arbeiten, kann es sehr hilfreich sein, sich mit Vergebung und Vergebungsprozessen auseinanderzusetzen. Es gibt viele Vorteile für Sie und ihre Klient*innen /Teilnehmer*innen:

1. Unterstützung emotionaler Heilung – Klient*innen/Teilnehmer*Innen lernen, Ärger, Schuld und Scham loszulassen.
2. Wiederherstellung von Beziehungen - Förderung von Vertrauen und Verbundenheit in persönlichen und beruflichen Beziehungen.
3. Verbesserung der Stressbewältigung und des Wohlbefindens - Vergebung trägt zur psychischen und physischen Gesundheit bei.
4. Förderung von Selbstmitgefühl und persönlichem Wachstum - Die Teilnehmenden entwickeln Mitgefühl und Akzeptanz für sich selbst.
5. Umgang mit schwierigen Gefühlen - Als Fachkraft gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Gefühlen und Situationen. Gleichzeitig helfen Sie Ihren Klienten/Teilnehmer*Innen, auf heilsamere Weise mit Schuldgefühlen, Scham und Widerstand umzugehen.



Zusammenfassend kann man sagen, dass Vergebung emotionale Heilung fördert, Beziehungen stärkt, das Wohlbefinden verbessert, persönliches Wachstum unterstützt und hilft, mit schwierigen Emotionen umzugehen - und somit zu mehr innerer und äußerer Harmonie beiträgt.

Zielgruppe der MBTF-Weiterbildung

Im Rahmen der MBTF-Weiterbildung werden diese positiven Effekte von Vergebung systematisch erforscht und in die Praxis integriert.

Die MBTF-Weiterbildung richtet sich an...

- Lehrende achtsamkeitsbasierter Verfahren (z.B. MBSR, MBCT, Breathworks, MSC, MBCL), die ihre eigene Praxis vertiefen möchten und/oder MBTF als Vertiefungskurs für Menschen anbieten möchten, die bereits seit mindestens einem Jahr mit der Achtsamkeitspraxis vertraut sind.
- Die Weiterbildung eignet sich auch für (Psycho-)Therapeut*innen, Sozialarbeiter*innen, Lehrer*innen, Coaches und andere Fachkräfte, die bereits achtsamkeitsbasiert arbeiten (z.B. mit ACT) und Vergebung in ihre Arbeit in Gruppen oder im Einzelsetting einfließen lassen möchten.

Bitte beachten Sie: Die Teilnahme an der MBTF-Weiterbildung ist nur möglich, wenn Sie zuvor an einem 6-wöchigen Online MBTF-Kurs oder einem 3-tägigen Grundlagenseminar teilgenommen haben.

Ziele der MBTF-Weiterbildung

Die Weiterbildung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit den Grundlagen und Hintergründen des MBTF-Gruppentrainings vertraut zu machen. Es gibt viel Raum für Selbsterfahrung und für die Vertiefung der Übungen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt darauf, sich mit dem Curriculum vertraut zu machen und selbst Übungen zur Förderung von Vergebung anzuleiten.

Konkret entwickeln Sie sich der MBTF-Weiterbildung in den folgenden Bereichen weiter:

- **Vergebung vertiefen:** Sie entwickeln ein tiefes Verständnis für die Prinzipien und psychologischen Prozesse, die der Vergebungsarbeit zugrunde liegen. Diese sind inspiriert durch die Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl.
- **Praktische Fähigkeiten:** Sie lernen spezifische Vergebungsübungen und -methoden kennen, die Sie dann in Ihrer Arbeit mit Gruppen und Klient*innen anwenden können.
- **Praktische Integration:** Sie erfahren, wie Sie Vergebungsprozesse authentisch und effektiv in Ihre bestehenden Methoden und (Coaching-)Programme integrieren können.
- **Anleitung von Vergebungsprozessen:** Sie entwickeln die Fähigkeit, Einzelne und Gruppen im Umgang mit komplexen und emotionalen Vergebungsthemen einfühlsam, mitfühlend und professionell zu begleiten (einschließlich der Fähigkeit, einen achtsamen Dialog oder "Inquiry" zu führen).
- **Selbstreflexion und Professionalisierung:** Sie reflektieren Ihre persönlichen Erfahrungen und Sichtweisen zum Thema Vergebung, entwickeln sich in Ihrer professionellen Rolle weiter und werden authentischer.

Ergebnis

Am Ende der Weiterbildung verfügen Sie über ein vertieftes Verständnis von Vergebung auf der Grundlage von Achtsamkeit und Mitgefühl. Sie können Vergebungsübungen und -methoden in Ihre eigene Praxis integrieren und Vergebungsprozesse mit Einzelnen und Gruppen besser unterrichten/begleiten.



Dabei ist Ihre eigene Praxis und die Erfahrung mit achtsamkeitsbasierten Programmen wie MBSR, MBCT, Breathworks, MSC, MBCL entscheidend für das eigenverantwortliche Unterrichten von MBTF-Gruppenkursen.

Inhalte der MBTF-Weiterbildung

1. Grundlagen der Vergebung

- Was ist Vergebung? Mythen, Missverständnisse und der Unterschied zwischen Akzeptanz und Versöhnung.
- Vorteile von Vergebung und Schwierigkeiten in diesem Prozess.

2. Formen und Dimensionen von Vergebung

- Sich selbst vergeben, anderen vergeben und um Vergebung bitten.
- Entschlossene und emotionale Vergebung.

3. Psychologische und emotionale Aspekte von Vergebung

- Emotionsregulationssysteme und die Rolle von Achtsamkeit und Mitgefühl.
- Umgang mit Schmerz, Widerstand, Scham und Schuld.

4. Modelle und Methoden

- Die vier Schritte von Enright, der vierfache Pfad von Tutu.
- Rituale wie Ubuntu und Ho'oponopono.
- Der Narziss der Vergebung als Übersichtsmodell.

5. Praktische Übungen

- Meditation Einatmen der Härte (Tonglen).
- Übungen und Visualisierungen hinsichtlich Selbstmitgefühl.

6. Grenzen und ethische Überlegungen

- Überlegungen beim Bitten um Vergebung.
- Barrieren und ethische Grenzen in diesem Prozess.

Didaktische Kompetenz & Trainer-Kompetenz

1. Gestaltung und Strukturierung von Fortbildungsveranstaltungen

- Gestaltung und Strukturierung von Sitzungen für verschiedene Zielgruppen.
- Plenarsitzungen, interpersoneller Austausch und Gruppendynamik.

2. Beratung und Kommunikation

- Achtsame und einfühlsame Kommunikation in einer sicheren Lernumgebung.
- Umgang mit Widerstand, traumatischen Reaktionen und emotionalen Herausforderungen.

3. Übung und Feedback

- Angeleitete Vergebungsübungen und achtsamer Dialog.
- Fallreflexion und Feedback erhalten/geben.

4. Verknüpfung von Theorie und Praxis

- Integration wissenschaftlicher Erkenntnisse (z.B. Neurowissenschaften, Psychologie).
- Verknüpfung mit dem persönlichen und beruflichen Kontext der Teilnehmenden.

5. Selbstreflexion und professionelle Entwicklung

- Persönliche Reflexion der Rolle als Trainer*in / Therapeut*in.
- Entwicklung von Empathie und Authentizität.

6. Follow-up und Unterstützung

- Evaluation der Lernziele und Wachstumsprozesse.
- Zugang zu zusätzlichen Materialien, Peer-Review und Supervision.



Der Weg zur Zertifizierung als MBTF-Lehrer*in

Die Weiterbildung zum/zur MBTF-Lehrer*in gliedert sich in zwei Abschnitte:

- Einführung in die MBTF-Grundlagen (als 3-tägiges MBTF-Grundlagenseminar oder als 6-wöchiger-MBTF-Kurs unter Leitung eines bereits zertifizierten MBTF-Lehrenden).
- Weiterbildung zum/zur MBTF-Lehrer*in (2,5 tages Präsenz-Modul plus 1 tages Online-Modul).

Die Einführung in die MBTF-Grundlagen ist intensiv und erfahrungsorientiert. Sie bildet die Voraussetzung für die MBTF-Weiterbildung und das nachfolgende eigenverantwortliche Unterrichten von MBTF Gruppenkursen.

In der vertiefenden Weiterbildung zum/zur MBTF-Lehrer*in liegt der Fokus auf der eigenen Praxis der Vergebungsübungen sowie auf einem vertieften Verständnis der Struktur und Inhalte von MBTF. Teilnehmende erhalten eine detaillierte Einführung in den Aufbau der sechs MBTF-Einheiten aus der Lehrer*innenperspektive. Sie üben das Anleiten zentraler MBTF-Übungen sowie die Leitung des anschließenden achtsamen Erfahrungsaustauschs (Inquiry). Ergänzend dazu werden fundiertes Hintergrundwissen und die Meta-Perspektive für MBTF-Lehrende vermittelt.

Zertifizierung

Im Anschluss an die erfolgreiche Teilnahme an der MBTF-Weiterbildung erhalten Sie zunächst eine Teilnahmebescheinigung (21 Stunden)

- **Zertifizierte MBI-Lehrende:** Wenn Sie zertifizierte*r Lehrer*in für ein achtsamkeitsbasiertes Verfahren sind (z.B. MBSR, MBCT, MBCL, MSC, Breathworks) sind, können Sie auch ein MBTF-Zertifikat erhalten. Dafür müssen Sie nach erfolgreichem Abschluss der MBTF-Weiterbildung eigenständig einen 6-wöchigen MBTF-Gruppenkurs (mindestens 4 Teilnehmende) mit 2 Stunden begleiteter Supervision unterrichten. Dann erhalten Sie das Zertifikat als MBTF-Lehrer*in und können sich (wenn gewünscht) im Register „MBTF-Lehrende“ auf der internationalen MBTF-Website www.traininginforgiveness.com eintragen lassen. Nach Erhalt des Zertifikates sind Sie qualifiziert, den offiziellen 6-wöchigen MBTF-Kurs für diejenigen anzubieten, die seit mindestens einem Jahr Achtsamkeit praktizieren.
- **Fachkräfte, die mit MBTF arbeiten:** Nach Abschluss der MBTF-Weiterbildung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung und (wenn gewünscht) einen Eintrag im Register „Professionals working with MBTF“ auf der internationalen MBTF Webseite www.traininginforgiveness.com. Damit sind Sie qualifiziert, in ihrem beruflichen Kontext und dessen ethischen Richtlinien MBTF-Übungen in Kleingruppen (2-3 Teilnehmende) oder im Einzel-Setting zu unterrichten und mit anderen Elementen des MBTF-Programms zu arbeiten.
- **Menschen in Ausbildung zum/zur Achtsamkeitslehrer*in (MBSR oder Breathworks):** Sie sind herzlich willkommen, sich nach einem MBTF-Grundlagenseminar an der MBTF-Weiterbildung teilzunehmen. Sobald Sie die MBSR- oder Breathworks-Ausbildung beendet und den MBTF-Zertifizierungskurs unterrichtet haben, können Sie ins Register für „MBTF-Lehrende“ eingetragen werden.

Bei der Weiterbildung zum/zur MBTF-Lehrer*in handelt es sich um ein Weiterbildungsprogramm. Es wird von den Teilnehmenden erwartet, dass sie professionell arbeiten und ihre Fähigkeiten,



MBTF eigenverantwortlich zu unterrichten, verantwortungsvoll einschätzen können. Wenn Sie sich ihrer Kompetenzen nicht sicher sind, empfehlen wir, zusätzliche MBTF-Kurse zu besuchen, Supervision in Anspruch zu nehmen und/oder Erfahrung als Co-Leiter*in eines MBTF-Kurses zu sammeln.

Wissenschaftliche Forschung zu MBTF

Vergebung wird in vielen Religionen und alten Weisheitstraditionen als eine notwendige Eigenschaft anerkannt, um mit den Unvollkommenheiten des Lebens umzugehen und Harmonie in Beziehungen zu fördern. Darüber hinaus zeigt die wissenschaftliche Forschung, dass Vergebung auch zu einer besseren körperlichen Gesundheit (Cheadle & Toussaint, 2015), einer besseren psychischen Gesundheit (Griffin, Worthington, Lavelock, Wade & Hoyt, 2015), einem besseren Wohlbefinden (Witvliet & Luna, 2018) und weniger Stress (Larkin, Goulet & Cavanagh, 2015) beiträgt.

Seminarleitung



Joyce Cordus hat Erziehungswissenschaften an der Universität von Amsterdam studiert und das Studium 1984 abgeschlossen. Seitdem hat sie unter anderem im Bereich der beruflichen Bildung gearbeitet. Die Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin hat sie 2011 abgeschlossen und unterrichtet Achtsamkeitskurse für Studierende der Sozialen Arbeit und der Kreativtherapie sowie Lehrer*innen der Primar- und Sekundarstufe. Anfang 2021 hat sie die Ausbildung zur MBCL-Lehrerin bei Frits Koster und Erik van den Brink abgeschlossen. Joyce leitet seit mehreren Jahren Meditationen auf der niederländischen online Meditationsplattform 3ONOW. Sie lebt mit ihrem Ehemann im Westen der Niederlande. Website: www.joycecordus.nl



Frits Koster praktiziert seit 1979 Vipassana-Meditation und hat fünf Jahre als Mönch in Klöstern in Südostasien gelebt, wo er meditierte und buddhistische Psychologie studierte. Er leitet Meditationsretreats im In- und Ausland, arbeitet als Achtsamkeits- und Mitgefühlstrainer im psychiatrischen Bereich und unterrichtet an verschiedenen Achtsamkeitsinstituten in Europa. Zusammen mit Erik van den Brink hat er das Training Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) entwickelt. Zusammen haben sie zwei Bücher über MBCL geschrieben, die ins Deutsche, Englische, Spanische und in andere Sprachen übersetzt worden sind. Frits wohnt mit seiner Frau im Norden der Niederlande. Website: www.fritskoster.com

Termine der MBTF-Weiterbildung

Präsenz-Modul

Freitag, 24. April 2026: 09.30-13.00 Uhr und 14.15-18.00 Uhr

Samstag, 25. April 2026: 09.30-13.00 Uhr und 14.15-18.00 Uhr

Sonntag, 26. April 2026: 09.30-13.00 Uhr

Online-Modul

Sonntag, 17. Mai 2026: 09.30-13.00 Uhr und 14.30-17.00 Uhr



Veranstaltungsort für das Präsenz-Modul:

Achtsamkeitspraxis, Hessische Straße 12, 10115 Berlin-Mitte
Der Seminarraum liegt etwa 10 min vom Hbf entfernt, in der Nähe der U-Bahn Haltestelle Naturkundemuseum

Übernachtungsmöglichkeiten: Arte Luise Kunsthotel, / Best Western Hotel Berlin-Mitte / Nordic Hotel Berlin-Mitte / Motel One - Hackeschen Markt / InterCityHotel am Hauptbahnhof

Kosten: Euro 890,-

Nach einer Anzahlung von 190,- Euro, bei Anmeldung, wird die Restzahlung in Höhe von 700,- Euro am 01. April 2026 per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen.

Die Anmeldung zur Weiterbildung zum/zur MBTF-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 190,- auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist. Bei Anmeldungen nach dem 31. März bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Konto: Institut für Achtsamkeit

Verwendungszweck: **Name / MBTF Aufbau 1**

IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33

BIC: PBNKDEFF

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