

# Weiterbildung zum/zur LehrerIn für

## „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)

Oktober 2019 - Juni 2021



## Weiterbildung zum/zur MBSR-LehrerIn

In den letzten Jahren hat das Interesse am Konzept und an der Praxis von Achtsamkeit in verschiedenen Feldern der Psychologie, Psychotherapie, Pädagogik und Gesundheitsförderung stark zugenommen. Die Fähigkeit, in einer nicht-bewertenden und gelassenen Weise im Kontakt mit dem eigenen Erleben zu sein, stellt eine Grundlage für psychische Gesundheit dar, sie ist aber auch der Schlüssel zur persönlichen Weiterentwicklung und zu einem bewussteren, selbstbestimmteren Leben.

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Achtsamkeit nicht nur trainierbar ist, sondern dass ein solches Training mit einer Vielzahl von positiven Effekten verbunden ist. Studien zeigen, dass Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, ein höheres Wohlbefinden und eine grössere Belastbarkeit entwickeln als Vergleichsgruppen, dass sie mehr Feinfühligkeit und Toleranz im Umgang mit anderen Menschen zeigen und sich hinsichtlich ihrer Konzentrationsfähigkeit und Handlungssteuerung verbessern. Im klinisch-therapeutischen Bereich hat sich das Training von Achtsamkeit im Zusammenhang mit verschiedenen Krankheiten wie Depressionen, Borderline-Störungen, Angststörungen, Essstörungen, chronische Schmerzen u.a. als wirksam erwiesen.

Vor diesem Hintergrund suchen Fachleute aus dem therapeutischen, pädagogischen oder verwandten Gebieten zunehmend nach Möglichkeiten, die eigene Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis gemacht haben, nach Möglichkeiten, diese Praxis in ihre berufliche Tätigkeit zu integrieren.

An solche Menschen, die bereits eine Berufsausbildung abgeschlossen haben und die seit längerem Achtsamkeit für sich selber praktizieren, richtet sich die Weiterbildung zum / zur MBSR-LehrerIn. Sie hat zum Ziel, bei den AbsolventInnen in einem fundierten und praxisorientierten Lehrgang jene Kompetenzen zu fördern, welche Voraussetzung sind, um selbständig MBSR-Kurse durchzuführen und andere Menschen in der Entwicklung von Achtsamkeit zu unterstützen. In der Weiterbildung wird grosser Wert auf die persönliche Entwicklung der TeilnehmerInnen und auf ihre eigene kontinuierliche Achtsamkeitspraxis gelegt. Die damit verbundene persönliche Erfahrung der Lehrperson bildet den Boden, auf dem Achtsamkeit überhaupt authentisch vermittelt werden kann. Themen der Weiterbildung sind neben den Inhalten des MBSR-Programms auch Fragen der Didaktik von Achtsamkeit und der Leitung von Gruppen.

### Struktur

Die Weiterbildung umfasst acht Ausbildungsblöcke unterschiedlicher Dauer, verteilt auf ca. 21 Monate. Insgesamt belaufen sich die Präsenztage auf 30 Kurstage. Zwischen den Ausbildungsblöcken wird von den TeilnehmerInnen erwartet, dass sie täglich ca. 45 Minuten praktizieren und jeweils spezifische Leseaufträge oder andere Hausaufgaben erfüllen. Gegen Ende führen alle TeilnehmerInnen selbständig einen MBSR-Kurs durch. Die Weiterbildung wird mit einer schriftlichen Arbeit abgeschlossen.

## Inhalte

Die Weiterbildung vermittelt zum einen fundierte Kenntnisse in den Themenbereichen, die Gegenstand des MBSR-Programms sind. Durch erfahrungsbasiertes Lernen und Auseinandersetzung mit Literatur erarbeiten sich die TeilnehmerInnen ein gründliches, vernetztes und integriertes Wissen.

Zum anderen lernen die TeilnehmerInnen, wie MBSR-Kurse gestaltet und geleitet werden können von der Ausschreibung über das Setting des Kurses bis hin zur eigentlichen Durchführung, unter Berücksichtigung von Randbedingungen. Sie erwerben Kompetenzen darin, Achtsamkeitsübungen anzuleiten und andere Menschen auf dem Weg der Achtsamkeit zu begleiten.

Die Inhalte sind:

- Kursinhalte und Struktur des MBSR-Programms
- Achtsamkeit, Praxis und Theorie; andere damit verbundene Konzepte
- 5-Tage-Schweigeretreat
- Verschiedene Formen von Meditation, Wirkungen und Nebenwirkungen, Anleitung von Meditation
- Wahrnehmung
- Yoga und Didaktik von Yoga
- Stress und achtsamer Umgang mit Stress
- Achtsamer Umgang mit Gefühlen und Gedanken
- Achtsame Kommunikation
- Leiten von Gruppen, Umgang mit Gruppenprozessen
- MBSR und Psychotherapie, MBCT
- Forschung zu MBSR, MBCT
- MBSR und Spiritualität
- Voraussetzungen und Kontraindikationen für MBSR
- Organisation und Gestaltung eines MBSR-Kurses
- Supervision



## Informationstag

Am **Sonntag, 24. Februar 2019**, von **10 Uhr bis 17 Uhr**, findet in Zürich der nächste Orientierungstag statt.

Dieser Anlass bietet Ihnen Gelegenheit,

- einen Einblick in das Curriculum zu erhalten,
- die AusbildungsleiterInnen und einige der mitwirkenden Dozentinnen und Dozenten kennen zu lernen,
- Fragen betreffend die Weiterbildung zu klären

und ist als Orientierungs- und Entscheidungshilfe zu verstehen. Die Teilnahme ist nicht Voraussetzung für die Aufnahme in die Weiterbildungsgruppe, wird jedoch allen InteressentInnen empfohlen.

Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme am Informationstag noch keine Aufnahme in den Weiterbildungslehrgang garantiert. Hierfür durchlaufen alle InteressentInnen das Aufnahmeverfahren.

Sind Sie interessiert, daran teilzunehmen? Dann erwarten wir gerne Ihre **Anmeldung bis zum Dienstag, 19. Februar 2019**. Sie können dies entweder telefonisch oder mittels unseres Kontaktformulars tun. Nach unserer diesbezüglichen Bestätigung bitten wir Sie, die Teilnahmegebühr einzuzahlen. Nach deren Erhalt betrachten wir Ihre Anmeldung als verbindlich und reservieren gerne einen Platz für Sie.

Ort: „Wellness am Züriberg“  
Tobelhofstrasse 21, 8044 Zürich  
[www.vgz-zuriberg.ch](http://www.vgz-zuriberg.ch)

Anfahrt: Tram:  
Nr. 5 & 6 bis Haltestelle Susenbergstrasse, Eingang Krähbühlstrasse 90  
Auto:  
Einfahrt Tobelhofstrasse 21

Kosten: Fr. 120.-

## Teilnahmevoraussetzungen

Folgende Voraussetzungen müssen die TeilnehmerInnen mitbringen:

- Eine berufliche Ausbildung im Bereich Psychologie, Psychotherapie, Beratung, Pädagogik, Medizin, Gesundheitswesen o.ä.
- Mindestens zwei Jahre tägliche Meditationspraxis in einer der folgenden Traditionen: Vipassana, Zen, Kontemplation, Dzogchen.
- Mindestens zwei Meditations-Schweigeretreats in einer der oben genannten Traditionen, davon eines mindestens drei Tage, das andere mindestens fünf Tage lang.
- Erfahrung mit achtsamer Körperarbeit z.B. Yoga, Tai Chi, Qi Gong.
- Abgeschlossener MBSR Acht-Wochen-Kurs bei einem/einer vom MBSR-Verband anerkannten MBSR-LehrerIn.

Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung, wenn Sie Fragen zu den einzelnen Bedingungen haben oder wenn Sie zum Zeitpunkt der Anmeldung noch nicht alle Voraussetzungen erfüllen.

## Termine – Weiterbildungslehrgang 2019 - 2021

Die 21-monatige Weiterbildung erstreckt sich über den Zeitraum Oktober 2019 bis Juni 2021.

Die auswärtigen Module (mit Übernachtung) finden im Seminarhaus „Lindenbühl“ in Trogen statt, die restlichen Ausbildungstage werden in den Räumen von „Wellness am Züriberg“ durchgeführt.

Die Weiterbildungstage finden an folgenden Daten statt:

Modul 1	08. bis 15. Oktober	2019	Seminarhaus Lindenbühl, Trogen
Modul 2	06. bis 08. Dezember	2019	Zürich
Modul 3	06. bis 08. März	2020	Zürich
Modul 4	04. bis 07. Juni	2020	Zürich
Modul 5	03. bis 06. September	2020	Seminarhaus Lindenbühl, Trogen
Modul 6	20. bis 22. November	2020	Zürich
Supervisionstag	04. März	2021	Zürich
Modul 7	05. bis 07. März	2021	Zürich
Modul 8	03. bis 06. Juni	2021	Seminarhaus Lindenbühl, Trogen

Die auswärtigen Module beginnen jeweils um 18 Uhr (mit dem Abendessen) und enden am Sonntag um 13 Uhr. Die Weiterbildungstage in Zürich starten jeweils um 10 Uhr und enden um 18 Uhr (am letzten Tag jeweils um 15.30 Uhr).

Zusätzlich sind vier Einzelsupervisionsstunden im Zusammenhang mit dem ersten unterrichteten Kurs zu absolvieren (Termine nach Vereinbarung).

*Geringfügige Änderungen von Durchführungsort und Daten behalten wir uns vor.*

## Kosten, Unterkunft

Die Kosten für die gesamte Weiterbildung zum/zur MBSR –LehrerIn (Lehrgang 2019-20202119) belaufen sich auf Fr. 6'900.-. Darin enthalten sind der Unterricht und die Unterrichtsmaterialien. Zusätzlich entstehen weitere Kosten für die Anmeldung, das Aufnahmegespräch, die Einzelsupervision und die Zertifizierungsgebühr.

Folgende Teilzahlungen sind vorgesehen:

Fr.	100.--	Gebühr für die Bearbeitung Ihrer Bewerbung, fällig bei Einreichen Ihrer Bewerbung
Fr.	200.--	Persönliches Bewerbungsgespräch
Fr.	1'725.--	per Ende Juli 2019
Fr.	1'725.--	per Ende Januar 2020
Fr.	1'725.--	per Ende Juli 2020
Fr.	1'725.--	per Ende Januar 2021
Fr.	600.--	vier Stunden Einzelsupervision
Fr.	500.--	Zertifizierung und Abschlussgespräch

Die Module 1, 5 und 8 führen wir im Seminarhaus „Lindenbühl“ in Trogen ([www.lindenbuehltrogen.ch](http://www.lindenbuehltrogen.ch)) durch. Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft dieser Module müssen separat bezahlt werden.

Die Organisation der Unterkunft und die Verpflegung während der übrigen Module, die in den Räumen des „Wellness am Züriberg“ in Zürich stattfinden, ist Sache der TeilnehmerInnen.

## Aufnahmeverfahren

Wenn Sie sich für die Weiterbildung zum/ zur MBSR-LehrerIn (Lehrgang 2019-2021) interessieren und die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen, sieht das Aufnahmeverfahren folgendermassen aus:

1. Sie schicken uns Ihre Bewerbung und füllen dazu bitte das Bewerbungsformular aus. Wir bitten Sie, die Gebühr für die Bearbeitung Ihrer Bewerbung von CHF 100.- auf unser Konto 1100-1881.738 Zürich bei der ZKB, 8010 Zürich, IBAN CH32 0070 0110 0018 8173 8, einzubezahlen und eine Kopie des Einzahlungsbelegs der Bewerbung beizulegen. Nach Eingang Ihrer Zahlung werden wir gerne Ihre Bewerbung prüfen.
2. Sofern Sie die formellen Aufnahme-Voraussetzungen erfüllen, werden wir Sie gerne zu einem persönlichen Bewerbungsgespräch einladen.

Wir bearbeiten und beantworten die Anmeldungen fortlaufend, in der Reihenfolge des Eingangs.  
**Anmeldeschluss ist der 01. August 2019.**

Zusätzlich wird allen InteressentInnen empfohlen, am **Informationstag vom Sonntag, 24. Februar 2019** in Zürich teilzunehmen. Dieser ist als Orientierungs- und Entscheidungshilfe gedacht, ist aber nicht Voraussetzung für die Aufnahme in die Weiterbildungsgruppe.

Bitte schicken Sie uns Ihre Anmeldung an folgende Adresse:

CFM CenterForMindfulness.ch GmbH  
Zentrum für Achtsamkeit  
Neptunstrasse 25  
8032 Zürich

sekretariat@centerformindfulness.ch  
www.centerformindfulness.ch

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen zur Weiterbildung zum/zur MBSR-LehrerIn möchten.

Wir freuen uns auf Sie.

## Bewerbung für die Weiterbildung zum/ zur MBSR-LehrerIn Lehrgang 2019-2021

Vorname, Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

---

Berufliche Ausbildung und Berufserfahrung:

---

Erfahrungen im Bereich Erwachsenenbildung:

---

Aktuelle Tätigkeit, Arbeitgeber:

Erfahrungen mit Meditation:

Kurse, Retreats. Welche davon waren im Schweigen? (Datum, Ort, LehrerIn, Tradition)

---

Wie sieht Ihre tägliche Meditationspraxis aus? Seit wann praktizieren Sie auf diese Weise?

---

Erfahrungen mit achtsamer Körperarbeit (Yoga, Tai Chi, etc.):

Kurse, Retreats (Datum, Ort, LehrerIn). Haben Sie eine tägliche Praxis?

---

Haben Sie an einem MBSR-Acht-Wochen-Kurs teilgenommen?  
(Datum, Ort, LehrerIn)

---

Was sind Ihre Beweggründe und Motivation, MBSR-LehrerIn zu werden?

---

Haben Sie weitere Bemerkungen?

---

Ort, Datum:

Unterschrift:

Vielen Dank.

Wenn Ihre Bewerbung bei uns eingegangen ist, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung.  
Die endgültige Zulassung erfolgt aufgrund eines persönlichen Gespräches.