

Rüdiger Standhardt



Dipl.-Pädagoge und Studium der evangelischen Theologie, selbstständiger Trainer, Berater und Coach. Kursleiter und Ausbilder für Progressive Muskelentspannung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Yogalehrer (BDY/khyf), TZI-Gruppenleiter (RCI.int) und Supervisor.

Langjährige Zen-Praxis bei Pater Lassalle und Prof. Dr. Michael von Brück, Yoga-Praxis bei R. Sriram. MBSR-Weiterbildungen bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer. MBCT-Weiterbildung bei Mark Williams sowie Weiterbildung in The Work bei Byron Katie. Mitbegründer und Institutsleiter des Giessener Forums.

Buchveröffentlichungen

C. Löhmer & R. Standhardt
**TZI. Die Kunst, sich selbst
und eine Gruppe zu leiten**

Einführung in die Themenzentrierte
Interaktion, Stuttgart: Klett-Cotta
3. Auflage 2010

C. Löhmer & R. Standhardt
Die Kunst, im Alltag zu entspannen
Einübung in die Progressive Muskel-
entspannung. Buch mit CD
Stuttgart: Klett-Cotta
3. Auflage 2010

Was ist MBSR?

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) wurde in den vergangenen Jahren in vielen Büchern, Fachzeitschriften und Medien wie *Der Spiegel*, *Psychologie heute*, *Focus*, *Stern* u.v.a. als ein einfacher, alltagstauglicher und besonders wirkungsvoller Weg zum besseren Umgang mit Herausforderungen, Stress, Schmerzen und Krankheiten vorgestellt.

Das MBSR-Training nach Jon Kabat-Zinn basiert auf der Schulung der Achtsamkeit durch Körperwahrnehmung (Body-Scan), Yoga, Geh- und Sitzmeditation, achtsamer Kommunikation und Übungen für den Alltag. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.

Es ist das offene, neugierige und nicht-wertende Gewahrsein all dessen, was gerade ist, sei es angenehm oder unangenehm. Durch die Anwendung der Achtsamkeit auch in Situationen, die mit Stress, Schmerz und unangenehmen Gefühlen verbunden sind, hört der Geist auf, automatisch gegen alle Unannehmlichkeiten anzukämpfen, wird ruhiger und gelassener und gewinnt eine neue Perspektive.

So kommen nicht nur die Dinge in den Blick, die schwierig und schmerzhaft sind, sondern wieder auch die vielen Dinge, die in Ordnung sind. Achtsamkeit gewinnen heißt, in jedem Augenblick des Lebens „voll dazusein“, um so den Herausforderungen des Alltags freundlich und angemessen begegnen zu können.

Weitere Informationen über MBSR finden Sie unter:
[www.mbsr-ausbildung.de/dokumente/publikationen/
Stressbewaeltigung_durch_Achtsamkeit.pdf](http://www.mbsr-ausbildung.de/dokumente/publikationen/Stressbewaeltigung_durch_Achtsamkeit.pdf).

Das Grundlagenwerk von Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Frankfurt: Fischer TB 2006 empfehle ich zur Vertiefung.

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Ausbildungen – Seminare – Coaching



Giessener Forum

Rüdiger Standhardt & Dr. Cornelia Löhmer
Helgenstockstr. 15a, 35394 Giessen-Rödgen
Tel.: 0641 / 49 36 05, Fax: 0641 / 49 36 95
E-Mail: standhardt@giessener-forum.de
Internet: www.giessener-forum.de
www.mbsr-ausbildung.de

MBSR-Ausbildung
Wald-Michelbach, Odenwald-Institut
Beginn: Februar 2012

Ausbildungsleitung: Rüdiger Standhardt
Dozententeam: Dr. Cornelia Löhmer, Renate Kommert, Leena Pennanen, Michael Kammlander, Heike Born, Dr. Marianne Schmidt, Valerie Saintot, Dr. Ulrich Ott, Dr. Britta Hölzel
Ort: 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25
Kursgebühr: 540,- EUR (für die MBSR-Einführungswoche) + 2.990,- EUR (für das Curriculum von **23 Kurstagen** u. Peergruppenarbeit von 3 Tagen, incl. Handbuch und Zertifikat)
Curriculumstermin 1: 10.-12.02.2012
Curriculumstermin 2: 27.-29.04.2012
Curriculumstermin 3: 18.-22.06.2012
Curriculumstermin 4: 21.-23.09.2012
Curriculumstermin 5: 30.11.-02.12.2012
Curriculumstermin 6: 14.-18.01.2013
Curriculumstermin 7: 14.-16.06.2013
Info & Anmeldung: Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

MBSR-Ausbildung
Nümbrecht-Überdorf, Großraum Köln
Beginn: September 2012

Ausbildungsleitung: Rüdiger Standhardt
Dozententeam: Dr. Cornelia Löhmer, Renate Kommert, Leena Pennanen, Michael Kammlander, Heike Born, Dr. Marianne Schmidt, Valerie Saintot, Dr. Ulrich Ott, Dr. Britta Hölzel, Elvira Heimann
Ort: 51588 Nümbrecht-Überdorf, Haus-Wiesengrund
Kursgebühr: 540,- EUR (für die Einführungswoche) + 3.250,- EUR (für das Curriculum von **25 Kurstagen**, u. Peergruppenarbeit von 3 Tagen, incl. Handbuch und Zertifikat)
Curriculumstermin 1: 28.-30.09.2012
Curriculumstermin 2: 23.-25.11.2012
Curriculumstermin 3: 28.01.-01.02.2013
Curriculumstermin 4: 15.-17.03.2013
Curriculumstermin 5: 07.-09.06.2013
Curriculumstermin 6: 09.-13.09.2013
Curriculumstermin 7: 15.-19.01.2014
Info & Anmeldung: Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

MBSR-Supervision

Leitung: Rüdiger Standhardt, Heike Born
Kursgebühr: 290,- EUR (incl. Handout)
Ort: 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25
Termin: 02.-04.03.2012
Info & Anmeldung: Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

MBSR-Tag

Leitung: Rüdiger Standhardt
Kursgebühr: 95,- EUR (incl. Handout)
Ort: 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4
Termin 1: 24. Oktober 2011
Termin 2: 22. Mai 2012
Termin 3: 12. Oktober 2012
Info & Anmeldung: Bildungswerk des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069/6789-220

MBSR-Einführung

Leitung: Rüdiger Standhardt
Kursgebühr: 540,- EUR (incl. Handout und CD)
Ort: 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25
Termin 1: 09.-11. Dez. 2011 und 27.-29. Jan. 2012
Termin 2: 12.-16. März 2012 (in Überdorf, Großraum Köln)
Termin 3: 07.-11. Mai 2012
Termin 4: 10.-14. September 2012
Info & Anmeldung: Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

MBSR-Schweigekurs im Kloster

Leitung: Rüdiger Standhardt
Kursgebühr: 490,- EUR
Ort: 65719 Hofheim (Mitten im Rhein-Main-Gebiet)
Termin 1: 26.-30. September 2011
Termin 2: 23.-27. April 2012
Termin 3: 26.-30. November 2012
Info & Anmeldung: Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

MBSR-Übungstage im Kloster

Leitung: Rüdiger Standhardt
Kursgebühr: 95,- EUR (zzgl. 15,- EUR für Mittagessen)
Ort: 65719 Hofheim (Mitten im Rhein-Main-Gebiet)
Termin 1: 25. November 2011
Termin 2: 21. Mai 2012
Termin 3: 10. Dezember 2012
Info & Anmeldung: Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

Weiterbildung für ehrenamtliche Hospizhelfende

Leitung: R. Standhardt (Teil 1+2), Elvira Heimann (Teil 2)
Kursgebühr: 550,- EUR (incl. Handout und CD)
Ort: 69483 Wald-Michelbach, Tromm 25
Termin - Teil 1: 02.-04. Mai 2012
Termin - Teil 2: 11.-12. Juni 2012
Info & Anmeldung: Odenwald-Inst., Tel.: 06207/605-0

Wüstenretreat & Kameltrekking

Leitung: Rüdiger Standhardt, Andreas Lackmann
Kursgebühr: 785,- EUR (zzgl. ca. 300,- EUR für den Flug)
Ort: Djerba im Süden von Tunesien
Termin: 22. -29. Februar 2012
Info & Anmeldung: Lohmarer Institut für Weiterbildung, Tel.: 02246/302999-10

**Timeout statt Burnout
Inhouseseminar oder Vortrag**

Leitung: Rüdiger Standhardt
Honorar: nach persönlicher Vereinbarung
Termin: nach persönlicher Vereinbarung
Info: Giessener Forum, Tel.: 0160/8461353

Unternehmensnachfolge achtsam gestalten

Leitung: Rüdiger Standhardt
Honorar: nach persönlicher Vereinbarung
Termin: nach persönlicher Vereinbarung
Info: Giessener Forum, Tel.: 0160/8461353

Jahresgruppe: Achtsamkeitstraining

Leitung: Rüdiger Standhardt, Dr. Cornelia Löhmer
Kursgebühr: 750,- EUR (incl. Handout und CD)
Ort: 60528 Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4
Termin 1: 19.-20. April 2012
Termin 2: 13. Juni 2012
Termin 3: 27. August 2012
Termin 4: 11. Oktober 2012
Termin 5: 11.-12. Dezember 2012
Info & Anmeldung: Bildungswerk des Landessportbundes Hessen e.V., Tel.: 069/6789-220