

# Qualitätskriterien des Giessener Forums für die MBSR-Ausbildung

## Inhalt

1. Das Giessener Forum stellt sich vor
2. Höchste Qualität ist unser Markenzeichen
3. Qualifizierung der MBSR-Ausbildungsleitung
4. Zertifikat des Odenwald-Instituts
5. Anerkennung MBSR-Verband
6. Weitere Informationen

## 1. Das Giessener Forum stellt sich vor

Das pädagogische Aus- und Weiterbildungsinstitut *Giessener Forum* wurde im Dezember 1990 von Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt gegründet. Das Institut hat drei verschiedene Aufgabengebiete:

- 1. Gesundheitsförderung:** Planung und Durchführung von Ausbildungskursen, Seminaren und Einzelbegleitung in Progressiver Muskelentspannung (PME) und in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)
- 2. Kommunikation:** Trainings zu den Themenfeldern: Führungskompetenz, Teamentwicklung, Mitarbeiterführung, Kundenkontakt und TZI-Gruppenarbeit.
- 3. Coaching:** Einzelcoaching am Arbeitsplatz, Führungskräfte-Coaching, TZI-Supervision, Schreibtisch-Coaching, Nachfolgebegleitung und Hochschullehrer-Coaching.

Zu unseren Auftraggebern gehören große Konzerne, mittelständische Unternehmen, Ministerien, Bildungsinstitute, Universitäten, Fachhochschulen, soziale Einrichtungen sowie Einzelpersonen.



**Cornelia Löhmer**, Dr. phil., M.A., wissenschaftliche Leiterin des Giessener Forums und selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach. TZI-Gruppenleiterin (RCI int.) sowie Kursleiterin und Ausbilderin in Progressiver Muskelentspannung für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Autorin verschiedener Buchveröffentlichungen zur Kommunikation und Stressbewältigung.



**Rüdiger Standhardt**, Dipl.-Pädagoge, Leiter des Giessener Forums und selbstständiger Trainer, Berater und Coach für Personal- und Organisationsentwicklung. TZI-Gruppenleiter (RCI int.), Supervisor, Yogalehrer (BDY/EYU) sowie Kursleiter und Ausbilder für Progressive Muskelentspannung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR). Weiterbildung in Selbst-, Zeit-, Zielmanagement und The Work. Autor verschiedener Bücher zur Kommunikation und Stressbewältigung.

## **2. Höchste Qualität ist unser Markenzeichen**

Als Giessener Forum legen wir großen Wert auf die Erfüllung höchster Qualitätsstandards. Begeisterte Kunden, außergewöhnliche Dienstleistungsqualität und hohe Verbindlichkeit sind bezeichnend für unsere Arbeit. Bereits im Januar 2006 erhielten wir das derzeit gebräuchlichste internationale Qualitätssiegel für Unternehmen, die ISO-Zertifizierung nach

der Qualitätsnorm ISO 2001:2000 durch die DQS und durchliefen das offizielle Zertifizierungsprozedere kontinuierlich bis Dezember 2008. Seit Januar 2009 arbeiten wir firmenintern weiter auf der Basis dieser Qualitätsnorm.

Das Siegel „Qualität, Transparenz, Integrität“ wurde uns 2001 vom Forum Werteorientierung in der Weiterbildung e.V. ausgestellt. Wir verpflichten uns damit, nachprüfbar unser Handeln an den ethischen Richtlinien des Forums Werteorientierung in der Weiterbildung auszurichten. Der Berufskodex bietet die Basis dafür, dass professionelle Weiterbildende ihre Arbeit in Übereinstimmung mit beruflichen Qualitätsstandards und in persönlicher Integrität ausüben.



Unsere Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in findet im Odenwald-Institut ([www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de)) in Wald-Michelbach statt. Die 1978 gegründete Bildungseinrichtung ist durch Weiterbildung Hessen e.V. mit dem Siegel „Geprüfte Weiterbildungseinrichtung“ ausgezeichnet.



Unser Qualitätsversprechen lautet: **Wie lieben, was wir lehren!** Viele Tausend Menschen haben an unseren Seminaren und Coachings, an den Langzeitgruppen, den Aus- und Weiterbildungen teilgenommen. Das Herzstück unserer Arbeit von Anfang an ist, *Menschen zu stärken und Themen zu klären*. In unseren Aus- und Weiterbildungen geht es daher immer sowohl um eine innere als auch um eine äußere Ebene.

Die äußere Ebene ist schnell erklärt, denn sie ist sichtbar und nachprüfbar: Wir sorgen für eine fachlich fundierte, höchst kompetente inhaltliche Arbeit, die komplettiert wird durch umfangreiche, sorgfältig erstellte Seminarunterlagen und exzellenten Kundenservice. Dies können wir garantieren, da wir kontinuierlich an der Verbesserung unserer eigenen Qualitätsstandards arbeiten. Das Giessener Forum hat sich in seinem bisherigen Kundenbereich einen Ruf als ein in hohem Maße vertrauenswürdigen Unternehmen erworben,

das in den Geschäftsbeziehungen zu seinen Kunden höchste Ansprüche erfüllt. Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen der Qualität unserer Arbeit und unserer eigenen Ausbildungsqualität. Neben unseren abgeschlossenen universitären Studien qualifizierten wir uns durch umfangreiche pädagogische und meditative Aus- und Weiterbildungen. Kontinuierliche Vertiefungen und Erweiterungen unserer fachlichen Kenntnisse sind für uns selbstverständlich.

Unsere Lehr- und Forschungsaktivitäten an verschiedenen Universitäten mündeten in zahlreichen Buch- und Artikelpublikationen hauptsächlich zu Themen rund um „Stressbewältigung“ und „Lebendiges Lernen und Lehren“.

Neben dieser äußeren Ebene geht es in unserer Arbeit immer auch um die innere Ebene. Diese innere Ebene lässt sich nicht durch „Äußerlichkeiten“ wie Berufserfahrung, Ausbildungen oder Zertifikate nachweisen – sie wird lebendig durch uns. Teilnehmende drücken dies aus durch Rückmeldungen wie: „Die Seminarleitung lebt authentisch und mit Freude genau das, was sie lehrt!“ und „Wir haben die Seminarinhalte einerseits theoretisch erarbeitet – gleichzeitig haben wir sie im Seminar erlebt“. Wir selbst sind begeistert von den Inhalten unserer Seminare und Weiterbildungen, denn es sind Themen, die uns sehr am Herzen liegen – Themen, die die tiefen Dimensionen des Menschseins berühren. Uns fasziniert es, Wachstumsprozesse zu erleben – die unserer Teilnehmenden ebenso wie unsere eigenen. Wir sind neugierig, interessiert und offen für alle Lebensthemen.

Wenn wir lehren, steht nicht primär unserer Rolle als Seminarleitende im Vordergrund, sondern unser Menschsein. Dabei schrecken wir auch nicht davor zurück, uns ganz einzubringen – sowohl mit unseren Licht- als auch mit unseren Schattenseiten. Wir lernen am meisten durch die Menschen, mit denen wir sehr eng verbunden sind – durch uns gegenseitig in der Partnerschaft, durch unsere Kinder, Eltern und Freunde. Und auch unsere Teilnehmenden stoßen immer wieder neue Entwicklungen bei uns an, die uns weiter in die Tiefen unserer Herzen führen.

### **3. Qualifizierung der MBSR-Ausbildungsleitung**

Im Giessener Forum ist Rüdiger Standhardt für die Planung, Durchführung und Auswertung der MBSR-Ausbildung verantwortlich. Er erfüllt die Kriterien für die Ausbildungsleitung von MBSR-Lehrenden durch seine vielfältigen Erfahrungen, Aus- und Weiterbildungen:

#### **Meditationserfahrungen**

Meditationskurse ab 1980 bei Graf Wenzel von Stosch, Pater Lassalle, Johannes Kopp, Prof. Dr. Michael von Brück; Yogalehrerausbildung beim BDY/EYU (1990-1997); Ausbildung in Progressiver Muskelentspannung (1991); Yogaeinzelunterricht bei R. Sriram (seit 1994).

#### **Selbsterfahrung und Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit**

Klinische Seelsorgeausbildung (Bielefeld, April bis Juli 1996; Gestaltkibbus (Fritz Perls Institut, 1996); Körperorientierte Weiterbildung (Odenwald-Institut, Irene Amann, 1987-1989); Ausbildung und ehrenamtliche Tätigkeit in der Telefonseelsorge Giessen (1986-1989); Integrative Einzeltherapie, 1987-1989 (Jürgen Abresch, Psychotherapeut des Fritz Perls Instituts); Einzelcoaching bei Renate Moog (1996-2008).

### **Ausbildung und Erfahrungen im Gruppenleiten**

Seit 1980 Leitung unterschiedlichster Gruppen im Bereich der kirchlichen Jugend- und Erwachsenenbildung, friedenspolitischer Aktionsgruppen, Selbsterfahrungsgruppen, Yogakursen; Ausbildung in Themenzentrierter Interaktion (WILL-International, 1985-1991); Studium der Erziehungswissenschaften 1986-1991 (Schwerpunkt: Erwachsenenbildung); Konzeption, Organisation und Leitung von vier TZI-Langzeitkursen und Co-Leitung verschiedenen Ausbildungskurse (WILL-International, 1992-1996, mit Elfi Stollberg, Prof. Dr. Dietrich Stollberg, Dr. Annedore Schultze, Prof. Dr. Helmut Reiser); Lehrbeauftragter im Rahmen der Ausbildung zum Yogalehrer BDY/EYU; Lehrbeauftragter der Universität Giessen, FB Erziehungswissenschaften und der Universität Marburg, FB Erziehungswissenschaften.

### **Erfahrungen in der Unterrichtung von MBSR**

Fortlaufende Achtsamkeitskurse seit 1988 zunächst in der Volkshochschule des Landkreises Marburg-Biedenkopf, seit 1990 im Landkreis Giessen, ab Frühjahr 1992 in eigener Praxis, seit 1996 auf der MBSR-Basis bis 2001; Ausbildungskurse in Progressiver Muskelentspannung im Stile der Achtsamkeitspraxis; Durchführung von vielen 8-Wochen-Kurse in verschiedenen Kontexten; MBSR-Kurse im Rahmen des Bildungswerkes des hessischen Sportbundes, des Odenwald-Instituts, der Neumühle und MBSR in den ressortübergreifenden Weiterbildungen für alle hessischen Ministerien.

### **Empfehlungen aus dem Bereich Meditation und Pädagogik**

Meine Arbeit als Lehrer und Ausbilder für MBSR geschieht in tiefem Einklang mit dem MBSR-Begründer Dr. Jon Kabat-Zinn und meinen langjährigen Wegbegleitern Dr. Michael von Brück (Zen), R. Sriam (Yoga) und Renate Moog (Coaching).

### **MBSR-Weiterbildungen**

Weiterbildungskurse bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer

### **Zertifizierung als MBSR-Lehrer**

Durch den MBSR-Verband, Berlin

### **Praktische Supervisionserfahrung als Supervisor**

Seit 1998 in den unterschiedlichsten Zusammenhängen, beispielsweise: Zentrale Studienberatung der Fachhochschule Frankfurt (1998-2002), Katholische Kindertagesstätte St. Morus, Giessen (1998-2006); Blindenschule, Friedberg (2003-2009); Selbsthilfegruppen im Rahmen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, Dillenburg (1996-2001), unterschiedlichster Führungskräfte in der Automobilbranche (z.B. Daimler, MAN) sowie Lehrende für Progressive Muskelentspannung, Yoga und MBSR.

## **4. Zertifikat des Odenwald-Instituts**

Ab Frühjahr 2007 erhalten die Teilnehmer/innen der MBSR-Ausbildung des Giessener Forums im Odenwald-Institut das Zertifikat der Bildungsinstitute der Karl Kübel Stiftung verliehen.

Das Zertifikat wird für Aus- und Weiterbildungen vergeben, die durch einen definierten und überprüften Qualitätsstandard gekennzeichnet sind. Gegenstand der Weiterbildung sind bewährte und anerkannte Methoden für Gruppenleitung, Beratung und Therapie.

Der Lernprozess ist durch eine praxisorientierte Verbindung von Theorievermittlung, Selbsterfahrung, Methodentraining und Supervision geprägt. Die aktive Beteiligung der Teilnehmer/innen an den Trainingseinheiten ist ebenso wichtiger Bestandteil wie die Anwendung der vermittelten Konzepte im eigenen Arbeitsfeld.

## 5. Anerkennung durch den MBSR-Verband

Die MBSR-Ausbildung ist vom MBSR-Verband ([www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org)) anerkannt.



## 6. Weitere Informationen

### **Giessener Forum**

*Dr. Cornelia Löhmer & Rüdiger Standhardt*

Helgenstockstr. 15a

35394 Giessen-Rödgen

Telefon: 0641 / 49 36 05

Telefax: 0641 / 49 36 95

E-Mail: [info@giessener-forum.de](mailto:info@giessener-forum.de)

Internet: [www.giessener-forum.de](http://www.giessener-forum.de)

