



# **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

## **Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in**

Seminarort: Odenwald-Institut,  
69483 Wald-Michelbach, Tromm

ab Februar 2013, Kurs 3970

Die Schulung der Achtsamkeit  
führt zu einer neuen Sicht- und Seinsweise,  
weil sie dem Meditierenden die Kraft und Bedeutung  
des gegenwärtigen Augenblicks erschließt. Der gegenwärtige Augenblick,  
das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.  
Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen.  
Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung.  
Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben,  
um wirklich zu sehen, wirklich heil  
und gesund zu werden.  
**Jon Kabat-Zinn**

Die Ausbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in umfasst 300 Unterrichtseinheiten (30 Kurstage plus 3 Tage Peergruppe). Sie besteht aus einem Einführungskurs (eine Woche oder 2 Wochenenden) und einem anderthalbjährigen Curriculum bestehend aus vier Wochenenden und drei 5-tägigen Kursen mit grundlegenden Informationen und einfachen Übungen zur Praxis der Achtsamkeit. Die Teilnehmenden erleben einen intensiven Prozess der Bewusstwerdung und lernen, denselben an Menschen aller Altersstufen in entsprechenden Kursen oder Einzelsitzungen weiterzuvermitteln.

Die Schulung der Achtsamkeit ist die Grundlage des Trainings. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene 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

## Kompetenz und Lebensqualität

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 heiter und angemessen begegnen zu können.

MBSR (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction) ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales und sehr wirksames Achtsamkeitstraining, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Es wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern 1979 in der Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts entwickelt und wissenschaftlich erforscht. Es findet seitdem an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA und Europa seine erfolgreiche Anwendung. In mehr als dreißig Jahren nahmen über 19.000 Patienten an dem von der Klinik ambulant angebotenen achtwöchigen Gruppenprogramm teil.

### **Wirkungen**

Zahlreiche wissenschaftliche Studien (vgl. Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker. München: O.W. Barth 2010) haben die Wirksamkeit des MBSR-Trainings eindrücklich bestätigt. Die Studien dokumentieren, dass die Teilnehmenden unter anderem folgende Erfahrungen machten:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Gelassenheit, Energie und Lebensfreude

### **Voraussetzungen**

- Mindestens zwei Jahre Meditationspraxis (z.B. Zen, Vipassana)
- eine mind. einjährige Erfahrung in einem körperorientierten Verfahren (z.B. Yoga, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung)

## Kompetenz und Lebensqualität

- Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen
- Teilnahme an einem Schweigekurs (mind. 5 Tage)
- Teilnahme an einer MBSR-Woche (5 Tage bzw. 2 Wochenenden) bei Rüdiger Standhardt sowie ein persönliches Vorgespräch während dieser Zeit.

### **Ziele**

Intensive Praxis der Achtsamkeit in den einzelnen Kursabschnitten und zu Hause, Literaturstudium; umfassende Erarbeitung des achtwöchigen MBSR-Kurses in Theorie und Praxis; schriftliche Ausarbeitung (Umfang 15 DIN A 4 Seiten) und anschließende Durchführung der Lehrprobe, die während eines Kursabschnittes in der Gruppe präsentiert und reflektiert wird. Klärung aller inhaltlichen und organisatorischen Fragen, um die Praxis der Achtsamkeit in Kursen professionell vermitteln zu können.

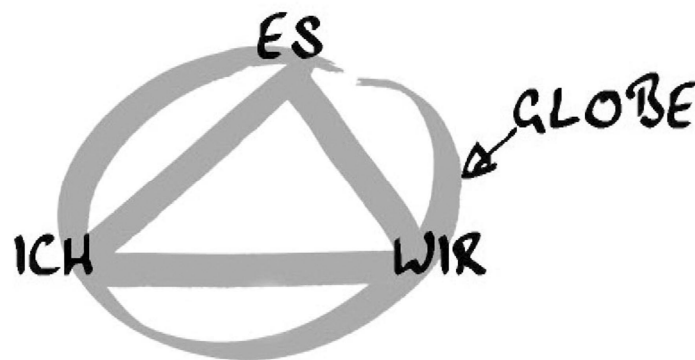
### **Zielgruppe**

Die Praxis der Achtsamkeit eignet sich für alle Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen. Das Achtsamkeitstraining eignet sich ebenfalls hervorragend für Menschen, die im Gesundheitswesen, in sozialen Berufen oder in pädagogisch-therapeutischen Berufen tätig sind – einerseits zum Erlernen einer konstruktiven Umgangs mit Stress, andererseits zur Entdeckung und Veränderung eigener unbewusster Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster, die sich im Umgang mit Menschen störend auswirken.

Die Praxis der Achtsamkeit findet inzwischen breite Anwendung als Begleitung oder Ergänzung einer medizinischen Behandlung oder Psychotherapie, im Rahmen von Beratung und Coaching, in der Selbsthilfebewegung, im Sport, in Schulen und Bildungsveranstaltungen sowie in Unternehmen.

### Kursinhalte

sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga (in der Tradition von T.K.V. Desikachar), Geh- und Sitzmeditation, Übungen für den Alltag, Impulse zum persönlichen Wachstum, achtsame Kommunikation, Themenzentrierte Interaktion (TZI), Supervision, Lehrproben, Möglichkeit zum Einzelgespräch, das Erleben und die Reflexion des kompletten MBSR-Acht-Wochen-Programms, Telefon-Coaching während der eigenen Durchführung des Acht-Wochen-Programms sowie ein Abschlusskolloquium.



### Die Unterthemen im Einzelnen

#### ICH – oder: die Entwicklung der Persönlichkeit

- Kultur der Achtsamkeit und der Selbstverantwortung
- Haltungen der Achtsamkeit (Nicht-Beurteilen, Geduld, Akzeptanz, Loslassen etc.)
- Motivation und Selbstverständnis der MBSR-Lehrerin / des MBSR-Lehrers
- Förderung der Selbstwahrnehmung, des Selbstvertrauens und der Selbstfürsorge
- Kontinuierliche Reflexion der persönlichen Übungspraxis
- Umgang mit der Schattenthematik nach C.G. Jung

### **WIR - oder: das Miteinander in der Gruppe**

- Achtsame Kommunikation durch Inquiry und Einsichts-Dialog
- Einführung in die lebendige Gruppenarbeit durch TZI
- Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung eines MBSR-Kurses
- Gestaltung von unterschiedlichen Gruppenphasen (z.B. Anfangs- und Schlussituationen)
- Umgang mit Störungen, Konflikten und Krisen
- Persönliches Netzwerk, kollegialer Austausch und Supervision

### **ES – oder: die Theorie und Praxis der Achtsamkeit**

- Formelle Praxis (Body-Scan, Yoga, Geh- und Sitzmeditation)
- Informelle Praxis (der private und berufliche Alltag als Übung)
- Vorgespräch, Interviewbogen und Arbeitsbuch
- Themen und Strukturen von MBSR-Kursen (z.B. 8-Wochen-Programm)
- Wirkungen, Indikationen und Kontraindikationen von MBSR
- Auswertung und Reflexion von Achtsamkeitskursen
- Selbstmanagement, Marketing, Akquise, Werbung
- Ethische Fragestellungen als MBSR-Lehrer/in
- Forschungsergebnisse zur Stressbewältigung und Praxis der Achtsamkeit
- Literaturstudium: Erarbeitung von fundiertem MBSR-Basiswissen
- Selbstüberprüfung durch ein Kolloquium

### **GLOBE - oder: die Mitverantwortung für die Welt**

- Integration der meditativen Praxis in den Alltag
- MBSR im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung
- MBSR und sozial-politisches Engagement

### **Tagungsort**

Odenwald-Institut, im institutseigenen Tagungshaus

## **Termine und Schwerpunktthemen**

### **Einführung in die Praxis der Achtsamkeit**

I*	07.05. - 11.05.2012	<b>Kurs 2058</b> , alternativ
I*	10.09. - 14.09.2012	<b>Kurs 2056</b> , alternativ
I*	07.-09.12.12 und 18.-20.01.13	<b>Kurs 2062</b>

### **Curriculum**

### **Kurs 3970**

II	15.02. - 17.02.2013	Grundlagen der Praxis der Achtsamkeit
III	19.04. - 21.04.2013	Tiefenwahrnehmung durch Body-Scan
IV*	17.06. - 21.06.2013	Körperbewusstsein durch Yoga
V	20.09. - 22.09.2013	Klarheit und Präsenz durch Sitzmeditation
VI	29.11. - 01.12.2013	Entschleunigung durch Gehmeditation
VII*	20.01. - 24.01.2014	Lebendiges Lernen und Lehren durch TZI
VIII	11.06. - 15.06.2014	Supervision, Schattenarbeit & Abschlusskolloquium

### **Peergruppe**

Zwischen den Ausbildungseinheiten treffen sich die Teilnehmer/innen in regionalen Peergruppen, um die Ausbildungsinhalte zu üben und zu vertiefen. (5 Treffen im Gesamtumfang von 30 UE).

### **Bildungsurlaub**

Für die mit \* gekennzeichneten Abschnitte beantragen wir die Anerkennung nach dem Hess. BUG. Ggf. ist dies auch für andere Bundesländer möglich.

### **Ausbildungsleitung** (alle Kursabschnitte)



**Rüdiger Standhardt**, Dipl. Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer, Coach und Berater für Personal- und Organisationsentwicklung. Kursleiter und Ausbilder für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und für Progressive Muskelentspannung, Yogalehrer (BDY/EYU)

& KHYP), TZI-Gruppenleiter (RCI int.) und Supervisor. Langjährige Meditations- und Yogapraxis bei Graf Wenzel von Stosch, Pater Lassalle, Prof. Dr. Michael von Brück und R. Sriram. MBSR-Weiterbildungen bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer. Weiterbildung in The Work bei Byron Katie. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen zur Stressbewältigung und zum lebendigen Lehren und Lernen, ☎ 0160/84 61 353, E-Mail: standhardt@giessener-forum.de, Internet: [www.giessener-forum.de](http://www.giessener-forum.de), [www.mbsr-ausbildung.de](http://www.mbsr-ausbildung.de)

### Dozententeam

Durch ein qualifiziertes und engagiertes Dozententeam von zehn Personen machen die Teilnehmenden die Erfahrung, auf welche unterschiedlichen Arten Achtsamkeit unterrichtet werden kann. Die Dozentinnen und Dozenten sind:



**Dr. Cornelia Löhmer**, M.A., selbstständige Trainerin und Beraterin. Ausbilderin für Progressive Muskelentspannung, TZI-Gruppenleiter (RCI int.), zertifizierte MBSR-Lehrerin sowie MBSR-Weiterbildungen bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer.

Themenschwerpunkte: Achtsame Kommunikation, Anleitung und Reflexion des Informationsabends und der 1. MBSR-Woche.



**Renate Kommert**, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin (CBT), Bioenergetische Analyse. 10 Jahre Tätigkeit als Lehrerin. Seit 1987 selbständig in eigener Praxis mit den Schwerpunkten: Körperpsychotherapie und Meditation - in Einzelarbeit und in Gruppen. Weiterbildung in Energy Awareness und Meditation. MBSR-Ausbildung am Odenwald-

Institut. MBSR-Fortbildung bei Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer, MBCT-Fortbildung bei Mark Williams.

Themenschwerpunkte: Prozesse des Erforschens (Inquiry) im MBSR-Kurs, Anleitung und Reflexion der 2. MBSR-Woche



**Leena Pennanen**, Dipl.-Lebensmittelwissenschaftlerin (Universität Helsinki), Leiterin einer finnischen Firma mit dem Schwerpunkt „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Heilpraktikerin, Yogalehrerin BDY/EYU, Körperpsychotherapeutin (ECP) Hakomi, MBSR-Ausbildung bei Dr. Linda Lehrhaupt sowie MBSR-Weiterbildungen bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer.

Themenschwerpunkte: Grundlegende Prinzipien der Yoga-Arbeit, detaillierte Analyse verschiedener Yoga-Übungen, Anleitung und Reflexion der 3. und 4. MBSR-Woche



**Yeshe Brost**, Sinologin M.A., Heilpraktikerin seit 2000 in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt auf Klassischer Akupunktur. Seit 1996 Yogalehrerin (3HO) mit dem Schwerpunkt auf Stille und Achtsamkeit. Seit 1993 kürzere und längere Meditationsretreats in der Vipassana und tibetisch-buddhistischen Tradition. Seit 1996 Schülerin von Sogyal Rinpoche. MBSR-Ausbildung am Odenwald-Institut bei Rüdiger Standhardt. MBSR-Weiterbildung bei Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer.

Themenschwerpunkte: Buddhistische Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation, Quellen der Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Anleitung und Reflexion der 5. MBSR-Woche



**Heike Born**, Dipl.-Psychologin, Psycholog. Psychotherapeutin in eigener Praxis in Wiesbaden, Weiterbildung in Klinischer Hypnose und Supervision. Tätigkeit als Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin an versch. akkreditierten Ausbildungsinstituten mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie.

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

Themenschwerpunkte: Indikationen und Kontraindikationen, Überblick über MBCT, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen MBSR und Psychotherapie, Anleitung und Reflexion der 6. MBSR-Woche



**Dr. Marianne Schmidt**, Studium der Medizin und Lehramtstudium (Biologie und Philosophie), 10jährige universitäre psychotherapeutische Tätigkeit. Dozentin, Supervisorin, Balintgruppen- und Selbsterfahrungsleiterin in der Ausbildung von Ärzten und Psychologen in tiefenpsychologisch fundierter und analytischer Psychotherapie (Universitätsklinik Freiburg), Niederlassung in eigener Praxis als Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und Psychiaterin. MBSR-Ausbildung am Odenwald-Institut bei Rüdiger Standhardt. MBSR-Weiterbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn und Dr. Saki Santorelli.

Themenschwerpunkte: Umgang mit schwierigen oder herausfordernden Situationen im 8-Wochenkurs, Anleitung und Reflexion in der 7. MBSR-Woche



**Valerie Saintot**, Juristin, zwölfjährige Tätigkeit als Rechtsanwältin, seit 2007 Managerin in der Personalabteilung der Europäischen Zentralbank in Frankfurt. MBSR-Lehrerin, Ausbildung in verschiedenen persönlichen und spirituellen Entwicklungsmethoden: Kinesiologie, Progressive Muskelentspannung, Meditation. Besonderes Anliegen: Integration der MBSR-Arbeit am Arbeitsplatz.

Themenschwerpunkte: MBSR am Arbeitsplatz – Erfahrungen, Einsichten, Besonderheiten und Perspektiven, Anleitung und Reflexion in der 8. MBSR-Woche



**Dr. Ulrich Ott**, Dipl.-Psychologe, promovierte über die Gamma-Aktivität im EEG während tiefer Meditationszustände. Er arbeitet am Bender Institute of Neuroimaging an der Universität Gießen und leitet dort die Arbeitsgruppe „Veränderte Bewusstseinszustände und Meditationsforschung“.

Themenschwerpunkte: Wissenschaftliche Meditationsforschung im Überblick und aktuelle Einblicke in die MBSR-Forschung.



**Dr. Britta Hölzel**, Dipl.-Psychologin, promovierte über die Wirkung von Achtsamkeitsmeditation auf das Gehirn, MBSR-Ausbildung am Center for Mindfulness in Massachusetts, Postdoctoral Fellow am Massachusetts General Hospital in Boston, Massachusetts, Mitarbeiterin am Bender Institute of Neuroimaging der Universität Giessen, Forschung über MBSR in der Stressbewältigung und neuronale Mechanismen der Wirkung von MBSR, Yogalehrerin (International Sivananda Yoga Vedanta Center).

Themenschwerpunkte: Geschichte, Schwerpunkte und Philosophie des Center for Mindfulness in den USA



**Elvira Heimann**, Dipl. Psychologin, Dipl. Theologin, niedergelassene Psychotherapeutin, Psychoonkologin und Dozentin an der Hospiz- und Palliativ-Akademie Mittelhessen. Leiterin des Instituts IPM-Hessen

Themenschwerpunkte: Umgang mit der Schattenarbeit nach C.G. Jung und The Work nach Byron Katie.

### Seminarorganisation



**Viola Rudat**, langjährige Mitarbeiterin des Odenwald-Institutes, ist für alle organisatorischen Fragen im Rahmen der MBSR-Ausbildung zuständig, Telefon: 06207 / 605-120  
Email: v.rudat@odenwaldinstitut.de

## Kompetenz und Lebensqualität

**Kursgebühr** Einführungskurs jeweils

Euro 540 für Privatpersonen plus Ü/V

Euro 640 für Firmen/Einrichtungen/Selbstständige plus Ü/V

**Kursgebühr** Curriculum (incl. Handbuch, CDs und Zertifikat)

**Euro** 3.250 für Privatpersonen plus Ü/V

**Euro** 3.850 für Firmen/Einrichtungen/Selbstständige plus Ü/V

Es wird eine Ratenzahlung angeboten.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Seminarversicherung**.

### Förderung der beruflichen Weiterbildung

#### → durch QualifizierungSchecks

wendet sich an sozialversicherungspflichtige Beschäftigte mit Hauptwohnsitz in Hessen aus kleinen und mittleren Unternehmen (max. 250 Beschäftigte), die

- über keinen anerkannten beruflichen Abschluss in der ausgeübten Tätigkeit verfügen **oder** älter als 45 Jahre sind **oder** in Teilzeit mit bis zu 30 Wochenstunden beschäftigt sind, unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer Qualifikation **oder** als Ausbilderin oder Ausbilder tätig sind. Gefördert werden Weiterbildungen, die in direktem Zusammenhang mit Ihrer Ausbildungstätigkeit stehen, unabhängig von Alter und Qualifikation.
- und im Kalenderjahr der Antragstellung bisher nicht an einer Weiterbildungsmaßnahme im Rahmen dieser Richtlinie teilgenommen haben.

Mit dem Qualifizierungsscheck werden max. 50% der Weiterbildungskosten (max. 500 € pro Person) gefördert. Ähnliche Fördermöglichkeiten gibt es in NRW, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen, Brandenburg u. Schleswig-Holstein.

[www.qualifizierungsschecks.de](http://www.qualifizierungsschecks.de)

#### → durch Prämiegutscheine

wendet sich an Erwerbstätige (bundesweite Förderung), bei denen das zu versteuernde Jahreseinkommen die Grenze von 20.000 Euro nicht übersteigt (bei gemeinsamer Veranlagung gelten entsprechend 40.000 Euro). Wer eine

Weiterbildungsmaßnahme in Anspruch nimmt, bekommt im Rahmen der Bildungsprämie einen so genannten Prämiegutschein, der die Hälfte der Weiterbildungskosten bis maximal 500 Euro abdeckt.

[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

### Zertifikat

Die Ausbildung ist vom MBSR-Verband anerkannt und schließt mit dem Zertifikat des Odenwald-Instituts ab. Dazu sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:



- Teilnahme an einem Einführungskurs, an allen Abschnitten des MBSR-Curriculums und am Abschlusskolloquium
- Dokumentation und Präsentation der Lehrprobe
- Regelmäßige Teilnahme an der Peergruppe
- Erstellung und CD-Aufnahme von eigenen Anleitungstexten
- Durchführung und Dokumentation eines 8-Wochen-Kurses

### Handbuch

Alle Teilnehmenden erhalten zu Beginn der MBSR-Ausbildung ein umfangreiches Handbuch zur Praxis der Achtsamkeit.

### Literaturempfehlungen

- Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt: Fischer 2006
- Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm. Frankfurt: Fischer 2007
- Kabat-Zinn, Jon: Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Freiamt: Arbor 2006
- Kabat-Zinn, Jon: Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben. Freiamt: Arbor 2007 (mit Doppel-Hör-CD)

## Kompetenz und Lebensqualität

- Kabat-Zinn, Jon: Bei sich selbst zuhause sein. Freiamt: Arbor 2008 (mit Doppel-CD)
- Kabat-Zinn, Jon: Achtsamkeit für Anfänger. Freiamt: Arbor 2009 (mit Hör-CD)
- Kabat-Zinn, Jon / Kesper-Grossman, Ulrike: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 1999 (mit Hör-CD)
- Kabat-Zinn, Jon / Kesper-Grossman, Ulrike: Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 2004 (mit Doppel-Hör-CD)
- Kramer, Gregory: Einsichts-Dialog. Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog. Freiamt: Arbor 2009
- Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Einführung in die Themenzentrierte Interaktion. Stuttgart: Klett-Cotta 2006
- Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung. Stuttgart: Klett-Cotta 2006. (mit Hör-CD)
- Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker. München: O.W. Barth 2010
- Santorelli, Saki: Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 1999
- Sriram, R. Yoga. Neun Schritte in die Freiheit. Ein Weg zu Gesundheit und Selbstbewusstsein. Berlin: Theseus 2001
- Standhardt, Rüdiger / Löhmer, Cornelia (Hrsg.): Zur Tat befreien. Gesellschaftspolitische Perspektiven der TZI-Gruppenarbeit. Mainz: Grünewald 1994

Die ganze Fülle des Lebens liegt in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks, im Jetzt, aber viel zu oft stehen wir dieser Erfahrung selbst im Weg. Wir sehen nichts so, wie es wirklich ist, weil wir allem ständig unsere vorgefasste Meinung überstülpen. Wir nehmen an, dass unsere alltägliche Sicht selbstverständlich die einzig richtige ist und sind völlig blind für die außerordentliche Vielfalt, die auch den „gewöhnlichen“ Dingen innewohnt. Um den Reichtum des Augenblicks sehen zu können, müssen wir den Geist des Anfängers entwickeln, das heißt eine innere Einstellung der Offenheit gewinnen, die bereit ist, alles so zu sehen, als wäre es das erste Mal.

***Jon Kabat-Zinn***

## Kompetenz und Lebensqualität

Das **Odenwald-Institut** - ein leistungsfähiges Bildungszentrum



1978 als Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung gegründet, gelegen im Geopark Bergstraße-Odenwald.

Mit fünf Tagungshäusern, Meditationsraum, Buchhandlung, Sauna, jährlich 450 Veranstaltungen und ca. 6.000 Teilnehmenden, zählt es zu den führenden Seminaranbietern in Deutschland. Themen und Methoden der Seminare entsprechen den Grundsätzen der Humanistischen Psychologie, der fördernden Pädagogik und des effizienten Trainings. Fachlich stützen wir uns auf ein stabiles Fundament und Netzwerk angesehener Fachleute und Institutionen.

### **Unser Leistungsspektrum im Überblick**

#### **Seminare, Aus- und Weiterbildungen**

- ▶ für Familien, Jugendliche/junge Erwachsene und Eltern
- ▶ für Frauen, Männer und zur Partnerschaft
- ▶ zu Beruf, Führung und Kommunikation
- ▶ zu Lebensthemen, Kreativität und persönlicher Entwicklung
- ▶ zu Besinnung und Bewusstheit

### **Anerkannte Fortbildungen**

Viele unserer Seminare sind von verschiedenen Dachverbänden und Fachgruppen als qualifizierte Methodentrainings, z. B. zu Themenzentrierter Interaktion (TZI), Transaktionsanalyse (TA), Neurolinguistischem Programmieren (NLP) oder Systemischer Beratung und Therapie, anerkannt.

**Das Zertifikat des Odenwald-Instituts** ist ein Gütezeichen für praxisorientierte, fundierte Weiterbildungen.

### **Bildungsurlaub**

In Hessen und weiteren Bundesländern sind viele unserer Seminare, Aus- und Weiterbildungen als Bildungsurlaub anerkannt.

### **Akkreditierte Lehrerfortbildung**

Viele unserer Seminare werden vom Institut für Qualitätsentwicklung in Hessen akkreditiert; Lehrer/innen erhalten bei einer Teilnahme Leistungspunkte.

### **Individuelle und Inhouse-Seminare**

Speziell für Ihren individuellen Bildungs- oder Trainingsbedarf entwickeln wir für Sie maßgeschneiderte Seminare, Weiterbildungen und Teamentwicklungsmaßnahmen.

**Kompetenz und Lebensqualität**

**Anmeldung zur**

**MBSR-Einführung** Kurs \_\_\_\_\_

**MBSR-Ausbildung Tromm 2013/14** Kurs 3970

**Kurs/-Nr.** \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Tel. privat \_\_\_\_\_ Tel. berufl. \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_ Funktion \_\_\_\_\_

männlich  weiblich

besuchter Einführungskurs bei Rüdiger Standhardt \_\_\_\_\_

besuchter Schweigekurs \_\_\_\_\_

Wichtigste berufliche Stationen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bisherige Fort- und Weiterbildungen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aktuelle berufliche Tätigkeit \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Kompetenz und Lebensqualität

Welche Vorerfahrungen haben Sie seit wann mit der MBSR-Praxis bzw. mit anderen meditativen Ansätzen?

---

---

---

Wie sieht Ihre tägliche Meditationspraxis aus? \_\_\_\_\_

---

---

---

Welche Erfahrungen haben Sie mit Körperarbeit (z.B. Yoga, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung)?

---

---

---

Welche fünf- bis zehntägigen Schweigekurse haben Sie wann und wo besucht? **(bitte Bescheinigung der Anmeldung beilegen)**

---

Welche Vorerfahrungen haben Sie seit wann mit der Leitung von Gruppen? \_\_\_\_\_

---

---

---

Mit welchen Zielgruppen arbeiten Sie normalerweise? \_\_\_\_\_

---

In welchem Bereich wollen Sie die MBSR-Praxis einsetzen? \_\_\_\_\_

---

---

**Kompetenz und Lebensqualität**

Was erwarten Sie sich von der MBSR-Ausbildung? \_\_\_\_\_

---

---

Welche Themengebiete interessieren Sie in besonderer Weise? \_\_\_\_\_

---

---

---

Welche eigenen Themen, Begabungen und Erfahrungen können Sie in diese Ausbildungsgruppe einbringen?

---

---

Welche Krankheiten und Beeinträchtigungen liegen bei Ihnen vor? Seit wann sind Sie in medizinischer und/oder psycho-therapeutischer Behandlung? Was muss der Kursleiter wissen, um Sie angemessen begleiten zu können?

---

---

---

Was wollen Sie sonst noch mitteilen? \_\_\_\_\_

---

---

---

*Herzlichen Dank für Ihre Auskünfte!*

## Kompetenz und Lebensqualität

### Rechnungsanschrift (falls abweichend)

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Wir melden unsere/n Mitarbeiter/in an ja   
Ich bin selbstständig/freiberuflich tätig ja  nein

### Zahlungswunsch

- Ich überweise die Kursgebühr **2 Wochen vor** Kurs- bzw. Abschnittsbeginn. *Weitere, evtl. anfallende Kosten (z. B. Pensionskosten oder Kosten einer Reiserücktrittsversicherung) überweise ich nach Erhalt der Rg.)*
- Die Kursgebühr wird **2 Wochen vor** Kurs- bzw. Abschnittsbeginn von u. g. Bankkonto abgebucht. *Weitere, evtl. anfallende Kosten (z. B. Pensionskosten oder Kosten einer Reiserücktrittskostenversicherung) werden nach Zustellung der entspr. Rechnung abgebucht. Eine Einzugsermächtigung liegt vor/ist beigefügt)*

### Zimmerwunsch

*(Die Reservierung wird gemäß Ihrem Wunsch vorgenommen, Sie erhalten keine weitere Bestätigung.)*

- 2-Bett-Zimmer
- Einzelzimmer – wenn frei – sonst 2-Bett-Zimmer im Tagungshaus
- nur Einzelzimmer, falls im Tagungshaus ausgebucht, im naheliegenden Gasthof (ca. 800m entfernt)
- Ich möchte keine Zimmerreservierung
- Ich möchte keine Verpflegung.

### Anerkennung Psychotherapeutenkammer

Gegen eine Kostenbeteiligung (15 Euro pro anerkanntem Tag) beantragen wir für sie die Akkreditierung. Für die Gebühren erhalten Sie eine separate Rechnung.

- Ich bitte gegen Kostenbeteiligung um Zusendung der Bescheinigung.

### Seminarversicherung – siehe nächste Seite

Ich habe von den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** Kenntnis genommen und erkenne sie ausdrücklich an.

Ort, Datum

Unterschrift

**Kompetenz und Lebensqualität**

**Seminarversicherung**

Kurs-Nr. / Titel \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Tel. privat \_\_\_\_\_ Tel. dienstlich \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ männlich  weiblich

Ich bitte um Abschluss einer Seminarversicherung bei der Europäischen Reiseversicherung AG

**Seminarversicherung** (nur mit SB möglich)

Bitte beachten Sie, dass bei Aus- und Weiterbildungen jeder Abschnitt einzeln versichert werden kann.

Prämien in €		Seminar-Versicherung	
		Einzelperson (mit Selbstbeteiligung)	
		Europa	
Seminar(reise)	250,-		9,-
Preis in € bis	500,-		16,-
	750,-		24,-
	1.000,-		29,-

Bei Aus- und Weiterbildungen für einzelne, folgende Termine:

\_\_\_\_\_

*alternativ:*

**Jahresversicherung:** (empfohlen für Aus- und Weiterbildungen)

Bitte kreuzen Sie den gewünschten Versicherungsbetrag/-umfang an.

Jahres-RRV Topschutz		Einzelpersonen (mit Selbstbeteiligung)	Einzelpersonen (ohne Selbstbeteiligung)
L	▪ 1.500	<input type="checkbox"/> 39,- ▪	<input type="checkbox"/> 59,- ▪
XL	▪ 3.000	<input type="checkbox"/> 69,- ▪	<input type="checkbox"/> 89,- ▪
XXL	▪ 4.000 - 5.000	<input type="checkbox"/> 114,- ▪	<input type="checkbox"/> 149,- ▪

**Hinweis:** Die Jahresversicherung kann nur mit Abgabe Ihrer Einzugsermächtigung abgeschlossen werden.

**Zahlung:** Sofern uns keine Einzugsermächtigung von Ihnen vorliegt, ist die Prämie sofort zur Zahlung fällig. Andernfalls buchen wir den Betrag von Ihrem Konto ab. Sie erhalten von uns nach Abschluss der Versicherung eine Rechnung per Post. Ich habe von den Versicherungsbedingungen für Reiseversicherungen der Europäischen Reiseversicherung AG Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Ort, Datum

Unterschrift

**Kompetenz und Lebensqualität**

**Einzugsermächtigung**

Zur Verringerung unseres Verwaltungsaufwandes bitten wir Sie, uns eine widerrufliche Einzugsermächtigung für die Kursgebühr/ggf. die Bearbeitungsgebühr zu erteilen. Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt 2 Wochen vor Kursbeginn.

Im Falle einer Inanspruchnahme von Übernachtung und Verpflegung und bei Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung werden auch diese Kosten nach Zustellung der entsprechenden Rechnung von unten angegebenem Konto abgebucht.

**Einverständniserklärung**

Hiermit erkläre ich mich bis auf Widerruf einverstanden, dass das Odenwald- Institut die zu zahlenden Kursgebühren/Bearbeitungsgebühren, bei Inanspruchnahme die entsprechenden Pensionskosten und bei Abschluss die Kosten einer Reiserücktrittskostenversicherung von dem folgenden Konto abbucht:

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Kontonummer: \_\_\_\_\_

Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Name der Bank: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Ihre Ansprechpartnerin für Aus- und Weiterbildungen:**

Viola Rudat, ☎ 06207 – 605-120, [v.rudat@odenwaldinstitut.de](mailto:v.rudat@odenwaldinstitut.de)

Ihre Anmeldung richten Sie bitte an das:

  
**Odenwald-Institut**  
der Karl Kübel Stiftung

Tromm 25  
69483 Wald-Michelbach

Tel.: 06207 605-0  
Fax: 06207 605-111

E-Mail: [info@odenwaldinstitut.de](mailto:info@odenwaldinstitut.de)  
Internet: [www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de)