

# Achtsamkeitstraining

*Stark aus eigener Kraft durch die Praxis der Achtsamkeit*

Unser Leben ist aus der Balance geraten. Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Stress, Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit, Unsicherheiten und Fremdsteuerung. Um den wachsenden Herausforderungen und Turbulenzen unseres privaten und beruflichen Alltags angemessen begegnen zu können, benötigen wir wirksame Gegenpole: Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Stille. Und wir benötigen Menschen, die ganz selbstverständlich die Achtsamkeit zur Grundlage ihres Lebens machen und die in der Lage sind, andere Menschen auf diesem Weg zu begleiten.

Im Achtsamkeitstraining erleben die Teilnehmenden einen alltagstauglichen und weltanschaulich neutralen Ansatz zur systematischen Schulung von Selbstverantwortung und Achtsamkeit. Über einen Zeitraum von neun Monaten durchlaufen sie einen Entwicklungsprozess mit dem Ziel, Achtsamkeit und Selbstverantwortung in ihrem eigenen Leben zu verankern und werden gleichzeitig befähigt, andere Menschen selbstständig anzuleiten durch kurze Achtsamkeitssequenzen (in der Körperwahrnehmung, im Gehen und in Bewegungsübungen). Die Wirkungen des Achtsamkeitstrainings sind: bewusste Wahrnehmung der eigenen Person, Gelassenheit, Ruhe, innere Flexibilität und Klarheit.

## **Die Weiterbildung richtet sich an Menschen,**

- die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen
- die an einer achtsamen Lebensgestaltung interessiert sind und
- die bereit sind, täglich mindestens 15 Minuten Zeit für ihren individuellen Veränderungsprozess zu investieren

## **Voraussetzung für die Teilnahme am Achtsamkeitstraining:**

PME-Kursleiterausbildung für die Arbeit mit Erwachsenen beim Giessener Forum, regelmäßige eigene Übungspraxis (z.B. PME, Yoga, Zen, Qigong, Feldenkrais), die Lust auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand sowie die Bereitschaft, in der Zeit des Achtsamkeitstraining täglich mindestens 15 Minuten das achtsame Nicht-Tun einzuüben.

## **Leitung:**

### **Dr. Cornelia Löhmer, M.A. und Dipl. Päd. Rüdiger Standhardt**



Gemeinsam gründeten sie vor über 20 Jahren das Giessener Forum ([www.giessener-forum.de](http://www.giessener-forum.de)). Beide sind selbstständige Trainer, Berater und Coach, TZI-Gruppenleiter (RCI.int), MBSR-Lehrer, Kursleiter und Ausbilder für Progressive Muskelentspannung und Buchautoren. Cornelia Löhmer leitet die PME-Kursleiterausbildungen ([www.progressive-muskelentspannung.de](http://www.progressive-muskelentspannung.de)) und Rüdiger Standhardt die MBSR-Ausbildungen ([www.mbsr-ausbildung.de](http://www.mbsr-ausbildung.de)).

## Themen der Weiterbildung:

- **Prinzip Selbstverantwortung:**  
Förderung des Selbstvertrauens, Handlungsspielräume sehen und gestalten lernen sowie praxiserprobte Impulse, um im Alltag motivierter und selbstbestimmter zu leben.
- **Lebenskunst inmitten von Muss und Muße:**  
Mehr Lebensqualität durch „Work-Life“-Balance, Selbstorganisation und klare Ziele.
- **Zwei Säulen der Achtsamkeitspraxis:**  
Integration von Achtsamkeitssequenzen in den eigenen Alltag sowie das Einüben professionellen Anleitens der 15-minütigen Achtsamkeitssequenzen
- **Achtsam leben – wie geht das?**  
Grundhaltungen (z.B. Selbstliebe, Dankbarkeit, Offenheit, Humor) und Anregungen für achtsames Leben und Lernen im Alltag.

## Termine der fünf Seminarbausteine (7 Kurstage)

19.04.-20.04.2012, (Do 9.00 – Fr 17.00 Uhr)

13.06.2012, (Mi 9.00-17.00 Uhr)

27.08.2012, (Mo 9.00-17.00 Uhr)

11.10.2012, (Do 9.00-17.00 Uhr)

11.12.-12.12.2012, (Di 9.00 – Mi 17.00 Uhr)

## Ablauf der Weiterbildung

Zwischen den 5 Seminarbausteinen praktizieren, reflektieren und verschriftlichen die Teilnehmenden das Gelernte zu Hause, in den regelmäßigen Peergruppentreffen leiten sie sich gegenseitig an, unterstützen sich und tauschen sich aus. Durch diese duale Weiterbildungsstruktur wird ein intensiver und lebendiger Lernprozess ermöglicht.

In der tabellarischen Übersicht finden Sie die Termine und Themen der Seminarbausteine in den weiß unterlegten Tabellenabschnitten und die in den Zwischenzeiten zu absolvierenden Aufgaben in den gelb unterlegten Tabellenabschnitten.

Abschnitt	Termin	Thema
1	19.04.-20.04.2012, Do 9.00 – Fr 17.00 Uhr (2 Tage)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praxis: Achtsame Körperwahrnehmung</li><li>• Inhalt: Kennenlernen, Überblick, Selbstverantwortung</li></ul>
1a		<ul style="list-style-type: none"><li>• Tägliche Übungspraxis (achtsame Körperwahrnehmung) zuhause</li><li>• Lernpartnerschaften mit wöchentlichem Telefoncoaching</li><li>• Lerntagebuch führen</li><li>• Literaturstudium</li><li>• Fünffseitigen Erfahrungsbericht schreiben und der Leitung per E-Mail zukommen lassen</li></ul>
2a	13.06.2012, Mi 9.00-17.00 Uhr (1 Tag)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anleitung: Achtsame Körperwahrnehmung</li><li>• Praxis: Achtsame Bewegungen</li><li>• Inhalt: Achtsamkeit</li></ul>
2b		<ul style="list-style-type: none"><li>• Tägliche Übungspraxis (achtsame Bewegungen) zuhause</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernpartnerschaften mit wöchentlichem Telefoncoaching</li> <li>• Lerntagebuch führen</li> <li>• Literaturstudium</li> <li>• Fünffseitigen Erfahrungsbericht schreiben und der Leitung per E-Mail zukommen lassen</li> </ul>
3a	27.08.2012, Mo 9.00-17.00 Uhr (1 Tag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anleitung: Achtsame Bewegungen</li> <li>• Praxis: Achtsames Gehen</li> <li>• Inhalt: TZI-Gruppenarbeit</li> </ul>
3b		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tägliche Übungspraxis (achtsames Gehen) zuhause</li> <li>• Lernpartnerschaften mit wöchentlichem Telefoncoaching</li> <li>• Lerntagebuch führen</li> <li>• Literaturstudium</li> <li>• Fünffseitigen Erfahrungsbericht schreiben und der Leitung per E-Mail zukommen lassen</li> </ul>
4a	11.10.2012, Do 9.00-17.00 Uhr (1 Tag)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anleitung: Achtsames Gehen</li> <li>• Praxis: Achtsames Sitzen</li> <li>• Inhalt: Lebenskunst</li> </ul>
4b		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tägliche Übungspraxis (achtsames Sitzen) zuhause</li> <li>• Lernpartnerschaften mit wöchentlichem Telefoncoaching</li> <li>• Lerntagebuch führen</li> <li>• Literaturstudium</li> <li>• Fünffseitigen Erfahrungsbericht schreiben und der Leitung per E-Mail zukommen lassen</li> </ul>
5	11.12.-12.12.2012, Di 9.00 – Mi 17.00 Uhr (2 Tage)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anleitung: Achtsames Sitzen</li> <li>• Praxis: Schweigen</li> <li>• Inhalt: Transfer, Reflexion und Abschied</li> </ul>

### **Wirkungen des Achtsamkeitstrainings:**

Menschen, die aus einer Grundhaltung der Selbstverantwortung und Achtsamkeit heraus handeln, berichten u.a. von folgenden Wirkungen:

- Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen
- Verbessertes Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz
- Mehr Gelassenheit, Heiterkeit und Lebensfreude

### **Methodische Basis**

Die methodische Basis dieser Weiterbildung beruht auf der *Themenzentrierten Interaktion (TZI)* nach Ruth C. Cohn sowie der Praxis der Achtsamkeit, inspiriert durch die *Progressive Muskelentspannung (PME)* und den Übungsweg *Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)* nach Jon Kabat-Zinn.

## **Menschenbild**

Die Weiterbildung fußt auf einem ganzheitlichen-humanistischen Menschenbild. Fünf Arbeitsprinzipien liegen der Weiterbildung zugrunde:

### **1. Vertrauen statt Kontrolle**

*Vertrauen* ist die Voraussetzung für die Zusammenarbeit zwischen Lernenden und Lehrenden. Mit Vertrauen ist gemeint, dass Menschen sich sowohl wahr- und angenommen als auch geschützt und sicher fühlen. Ein vertrauensvolles Klima ist eine wesentliche Voraussetzung für jeden Lernprozess. Es kann durch Zuhören, Offenheit, Anerkennung und Diskretion entstehen und wächst in einer Atmosphäre, in der es nicht nur erlaubt sondern sogar erwünscht ist, Fehler zu machen und etwas Neues auszuprobieren.

### **2. Prinzip Selbstverantwortung**

Das Prinzip *Selbstverantwortung* ist unabdingbar, wenn es um die Anregung nachhaltiger Veränderungen geht (vgl. die verschiedenen Veröffentlichungen von Reinhard Sprenger bzw. das Chairperson-Postulat im TZI-Kontext).

Lernende und Lehrende bestimmen gemeinsam den genauen Verlauf der Weiterbildung, d.h. die einzelnen Seminarbausteine werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der teilnehmenden Menschen zugeschnitten. Als Lehrende reagieren wir sehr flexibel auf diejenigen Aspekte, die die Teilnehmenden zur Sprache bringen, und es wird Raum angeboten, um persönliche Themen und Fragestellungen zu klären.

### **3. Prinzip Achtsamkeit**

*Achtsamkeit* bedeutet, jeden Augenblick bewusst zu erfassen, sei es eine angenehme oder eine unangenehme Erfahrung. „Achtsamkeit zu kultivieren bedeutet, zu lernen, wie man seine Energien konzentriert und bewusst lenkt, anstatt sie zu verschwenden, und das wiederum bedeutet, Geist und Körper so weit zu beruhigen, dass ein tiefer innerer Entspannungszustand eintritt.“ (Jon Kabat-Zinn)

### **4. Bewusstwerdung auf vier Ebenen**

Auf vier Ebenen regen wir eine *Bewusstwerdung* an. In Bezug auf die eigene Person (ICH), in Bezug auf die Menschen, mit denen die Teilnehmenden in Kontakt steht, d.h. Partner, Kinder, Mitarbeiter, Vorgesetzte und Kunden (WIR), in Bezug auf die Möglichkeiten des lebendigen Lernens und Lehrens im jeweiligen beruflichen Kontext (ES) und in Bezug auf die institutionellen Rahmenbedingungen (GLOBE). Mit Bewusstwerdung ist in der TZI eine ganzheitliche Einsicht gemeint, die über rein kognitives Verstehen hinausgeht.

### **5. Erweiterung der Handlungsfähigkeit**

Ein weiterer Aspekt unserer Arbeit zielt auf die Erweiterung der *Handlungsfähigkeit*. Im beruflichen Alltag klagen Menschen oft über eingeschränkte Handlungsmöglichkeiten. Sie erwähnen strukturelle Bedingungen, denen sie sich unterordnen müssen, monieren die verschiedenen Ansprüche der Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden, auf die sie eingehen müssen oder ärgern sich über berufliche Vorgaben, die nicht verändert werden dürfen.

Eine Blickrichtung, die die Defizite in Augenschein nimmt, erzeugt das Gefühl von Ohnmacht, des Verwickeltsein in Umstände, die nicht gewollt sind. Die eigene Handlungsfähigkeit wird als sehr eingeschränkt wahrgenommen. Die Menschen fühlen sich in der Opferrolle, aus der sie aus eigener Kraft nicht herauszukommen meinen. Sie wird eine Reihe „vernünftiger“ Gründe nennen können, die ihnen keine andere Wahl lassen, als sich den Gegebenheiten zu unterwerfen.

Wir ermutigen die Teilnehmenden, ihren Blickwinkel zu erweitern und andere Sichtweisen auszuprobieren. Neue Sichtweisen eröffnen Handlungsalternativen. Wer in der Lage ist, verschiedene Handlungsoptionen zu erkennen, kann sich bewusst für oder gegen etwas entscheiden. Die Freiheit der bewussten Entscheidung ist die Voraussetzung, um auch in unerfreulichen Situationen selbstverantwortlich zu handeln.

### **Ort:**

Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V., Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

### **Kursgebühr:**

750,— EUR inkl. Handbuch (Umfang: 200 DIN A 4 Seiten), CDs und Zertifikat

### **Verpflegung und Unterkunft**

Sie haben die Möglichkeit, in der Kantine der Sportschule Mittag- und Abendessen zu nachfolgenden Preisen wahrzunehmen: Mittagessen: EUR 8,00, Abendessen: EUR 6,00  
Übernachtungsmöglichkeiten bestehen in der Sportschule des Landessportbundes Hessen. Bitte Übernachtungswunsch bei Anmeldung mit angeben; das Bildungswerk des Landessportbundes übernimmt dann die Reservierung für das entsprechende Zimmer.  
Preise (pro Person und Tag, incl. Frühstück):  
EUR 41,00 (Einzelzimmer), EUR 31,00 (Doppelzimmer)

### **Anmeldung:**

Bildungswerk des Landessportbundes Hessen e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt  
Tel. 069 / 6789-220, Fax: 069 / 6789-306  
online: [www.sport-erlebnisse.de](http://www.sport-erlebnisse.de)

### **Literatur:**

- Betz, Robert: Willkommen im Reich der Fülle. Burgrain: Koha 2011
- Goldstein, Elisha / Valentin, Lienhard: @work. Stressbewältigung durch Achtsamkeit im beruflichen Alltag. Freiamt: Arbor 2010
- Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt: Fischer 2006
- Kaluza, Gert: Gelassen und sicher im Stress. Heidelberg: Springer 1991, 3., vollständig überarbeitete Auflage 2007
- 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 (mit Hör-CD). Stuttgart: Klett-Cotta 2006
- Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: O.W. Barth 2010
- Sprenger, Reinhard K. Die Entscheidung liegt bei Dir! Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit. Frankfurt / New York: Campus 1997