



Frau  
Manuela Busch  
Letteweg 52  
58640 Iserlohn

22. Juni 2023

**Zertifikat zur MBSR-Lehrerin**

Liebe Manuela,

herzlichen Glückwunsch zu deinem Zertifikat.

*Im Namen des gesamten Teams wünschen wir dir viel Erfolg und Inspiration mit MBSR.  
Danke für dein Vertrauen in die Kompetenz des Instituts und des Teams, das dich bewogen hat,  
mit uns MBSR-Lehrerin zu werden.*

Wir freuen uns, wenn wir dich bei einer anderen Gelegenheit wieder treffen.

Mit den besten Wünschen  
Karin Krudup

*Susanne Schneider  
Kurskoordinatorin  
Tackweg 13, 47918 Tönisvorst  
ias-kurse@institut-fuer-achtsamkeit.de  
Fon: 0049 (0) 2151-3274664  
Telefonsprechzeiten:  
Dienstag & Donnerstag 10:00 bis 13:00 Uhr*



# Zertifikat

## MBSR – Lehrerin

### Frau Manuela Busch

hat am **Institut für Achtsamkeit** die Weiterbildung zur MBSR-Lehrerin („Mindfulness-Based Stress Reduction“), zu deutsch „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“, erfolgreich abgeschlossen.

Die Weiterbildung fand in der Zeit von Dezember 2020 bis Juni 2022 statt.

Die Präsenzzeit im Seminar betrug 270 Unterrichtsstunden.

Darüber hinaus wurden nachweislich folgende Arbeiten für die Zertifizierung geleistet:

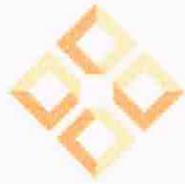
- Planung und Durchführung eines 8-Wochen-MBSR-Kurses
- Dokumentation und Reflexion des 8-Wochen-Kurses im Rahmen einer Abschlussarbeit
- Erstellung der eigenen Unterrichtsmaterialien (3 Audio-CDs je 45 Minuten, sowie Textmaterial und Arbeitsbücher für die TeilnehmerInnen, Entwicklung eines Fragebogen für Vor- und Nachgespräch)
- Kursbezogene Achtsamkeitspraxis: Übung der drei Hauptübungen, achtsame Körperwahrnehmung und Körperarbeit
- Durchführung von Einzelgesprächen und Anleitung der oben genannten Übungen mit Einzelpersonen

Die Vermittlung der im Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen, wie Medizin, Pädagogik, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht und Forschungsmethoden, erfolgt durch Fachpersonal das über entsprechende Berufs- oder Studienabschlüsse verfügt.

Dr. Linda Lehrhaupt  
Leiterin des Instituts für Achtsamkeit  
Bedburg, den 12. Juni 2022

#### **Dozentinnen und Dozenten der MBSR-Weiterbildung**

Nils Altner	Dr. phil., Dipl. Sozialpädagoge
Sagra J. Hannich	Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR-/MBCT-Lehrerin
Karin Krudup	Pädagogin und Ausbilderin
Katharina Meinhard	Physiotherapeutin und Yogalehrerin, Ausbilderin bei BDY
Regula Siegfried	Primarlehrerin, Erwachsenenbildnerin, MBSR/MBCL Lehrerin
Johan Tinge	Dipl. Sozialpädagoge/Gesundheitspsychologe, Lehrer für Vipassana-Meditation
Ingrid v.d.Hout	Körpertherapeutin Achtsamkeitslehrerin MBSR, MBCT und Breathworks



## Inhalte der MBSR-Lehrer/innen Weiterbildung

### **I - Theoretische und praktische Erarbeitung der drei Hauptübungen des MBSR-Programms:**

- Achtsame Körperwahrnehmung, Achtsame Körperarbeit (Achtsames Dehnen bzw. Yoga) und Achtsames Sitzen:
- Selbständige Durchführung der Hauptübungen des MBSR-Programms über mehrere Monate
- Theoretische und praktische Aspekte der Vermittlung der Hauptübungen, sowie Diskussion möglicher Probleme bei der Vermittlung
- Bedeutung der Hauptübungen in Verbindung mit verschiedenen Krankheitsbildern
- Erstellen des eigenen Textes für Audio-CDs und Anfertigen der CDs

### **II - Theorie und Praxis weiterer Übungen aus dem MBSR-Kurs inklusive Übungen zu**

- Achtsamkeit im Alltag
- Achtsames Essen
- Protokollieren und Auswertung eines Tagebuchs über angenehme und unangenehme Gefühle, über Achtsame Kommunikation und über stressverstärkende Gedanken

### **III - Auswahl der Kursteilnehmer/innen**

- Überlegungen zu Teilnahmevoraussetzungen an einem MBSR-Kurs
- Indikationen und Kontraindikationen

### **IV - Interviews**

- Inhalte und Durchführung von Interviews zu Beginn und am Ende eines MBSR-Kurses
- Erstellung von zwei eigenen MBSR-Interview-Fragebögen
- Durchführung von Interviews mit mehreren Personen; Auswertung und Diskussion unter Supervision

## V - Stress-Theorie

- Stresstheorien und Stand der Forschung zu Stress und Stressbewältigung
- Vermittlung der Stresstheorie im eigenen MBSR-Kurs
- Emotionen und Stress; Persönlichkeitsmuster und Stress; stressverstärkende und stressreduzierende Gedanken
- Berücksichtigung von relevanten Krankheitsbildern (z.B. Depression, Schmerz, Krebs, Sucht) und Aspekte aus der Komplementärmedizin.

## VI - Achtsamkeit und Emotionen

- Achtsamer Umgang der Teilnehmer/innen mit eigenen schwierigen Emotionen und mit schwierigen Emotionen anderer
- Kultivierung von emotionaler Kompetenz bei den Kursleiter/innen
- Rolle des MBSR-Lehrers, der MBSR-Lehrerin und deren Grenzen
- Wie sorgt ein/e MBSR-Lehrer/-Lehrerin für sein/ihr eigenes Wohlbefinden? (Selbstsorge und Psychohygiene)

## VII - Pädagogik

- Regeln und Umgang mit Feedback
- Prinzipien lebendigen Lernens
- Beginnen und Beenden von Gruppen
- Gruppenprozesse, typische Gruppenprobleme, Unterstützung einzelner Teilnehmer/innen innerhalb einer Gruppe in Konfliktsituationen
- Umgang mit Nähe und Distanz
- Häufige Fragen zu der Anleitung von Übungen
- Gestaltung eines Tages der Achtsamkeit innerhalb eines MBSR-Kurses
- Anwendung von MBSR in verschiedenen Settings

## VIII - Supervision für die Teilnehmer/innen, Abschlussarbeit

- Unterrichten eines eigenen MBSR-Kurses, (in der Regel einen achtwöchigen Kurs), eines siebenstündigen Tages der Achtsamkeitspraxis innerhalb des Kurses, Führung von Interviews am Anfang und Ende des Kurses
- Abschlussarbeit mit ausgearbeitetem Lehrplan des acht-wöchigen Kurses mit zusätzlicher Reflektion von Fragen der Pädagogik, Methodik, Didaktik und der eigenen Rolle als Lehrer/in
- Erkunden und Reflektion der eigenen Motivation MBSR zu unterrichten, Lehrer-Schüler Verhältnis; MBSR-Netzwerk; Ethik: Kooperation und Konkurrenz