

Richtlinien zur MBSR-Zertifizierung

Unterlagen

1. **Erstellen von 4 Audiodateien** (jeder Track in einer Länge von 40-45 Minuten; auf CD oder USB-Stick)
 - Body Scan, 1. Kursabend
 - Achtsame Körperübungen, Yoga im Liegen, 3. Kursabend
 - Achtsame Körperübungen, Yoga im Stehen, 4. Kursabend
 - Angeleitete Sitz-Meditation (Ankommen im Körper, Fokus auf Atem, Körper-Gewahrsein, Geräusche, Gedanken/Gefühle und offenes Gewahrsein), 5. Kursabend
 - Optional: Atem-Meditation, ca. 15-20 Minuten, 2. Kursabend
2. **Schriftliche Kursreflexion**, maximal 24 Seiten
 - Angaben zum Rahmen des Kurses (privates Angebot, Angebot in einer Institution, Anstellungsbedingungen etc.)
 - Vorstellen der KursteilnehmerInnen (TN) anonymisiert, Geschlecht, Alter, Beruf, Grund des Kommens (z. B. G.S., männlich, ca. 35 Jahre alt etc.)
 - Reflexion der persönlichen Erfahrungen als KursleiterIn (1-2 Seiten) über den jeweiligen Kursabend (Ablauf, Grenzerfahrungen/Herausforderungen und Umgang damit, Erkenntnisse, Fragen, Inquiry/vertiefende Dialoge: einige Beispiele aus den Kursabenden etc.). Wie ist es mir ergangen? Was hätte ich noch gebraucht? Wie bin ich mit den Situationen umgegangen?
 - Reflexion des „Tags der Achtsamkeit“
 - Abschließende Reflexion über den gesamten Kurs und dein Selbstverständnis als MBSR-LehrerIn
 - Abschluss-Erfahrungsbericht bezüglich der KursteilnehmerInnen: sie sind mit ihren Vorstellungen, Erwartungen, Wünschen, Problemen usw. in den Kurs gekommen. Wie geht es ihnen jetzt? Hat sich, laut ihren Aussagen, in den acht Wochen etwas verändert?
 - Persönliches Schlusswort: Zusammenfassung der Erfahrungen des/der KursleiterIn. Was ist mir wichtig? Worauf möchte ich beim nächsten Kurs besonders achten? Wo sehe ich für mich weitere Entwicklungsmöglichkeiten?
3. **Audioaufnahme der 4. oder 5. Kurswoche:** (auf CD oder USB-Stick)
Stress-(Re)-Aktions-Theorie, Sitz-Meditation, Yoga-Sequenz und Inquiry (vertiefende Dialoge); diese bitte transkribieren.
4. **Erstellung der Kursmappe für die TeilnehmerInnen**, maximal 50 Textseiten, klare Gliederung der einzelnen Kursabende
 - Woche 1: Mit Achtsamkeit vertraut werden
 - Woche 2: Wahrnehmung, Umgang mit Herausforderungen
 - Woche 3: Im Körper zuhause sein, Grenzen erforschen
 - Woche 4: „Stress-Reaktions-Zyklus“, Unangenehmem mit Achtsamkeit begegnen
 - Woche 5: „Stress-Aktion“, bewusstes, angemessenes Handeln
 - Woche 6: Achtsame Kommunikation
 - Woche 7: Selbstfürsorge
 - Woche 8: Der Rest des Lebens, Achtsamkeit beibehalten
5. **Einreichen der Unterlagen per Post an:**
...

Abschlussgespräch

Abschließendes Gespräch (oder Skype-Meeting) mit dem/der KursleiterIn

Konsultationen

4 x Zoom-Konsultations-Sitzungen. Im Idealfall während des 1. MBSR-Kurses (Anfang, Mitte, nach dem „Tag der Achtsamkeit“ und am Ende des Kurses). Arbor-Seminare übernimmt die Koordination.

Zusätzliche Empfehlungen

1. Tägliche Meditationspraxis
2. Nochmals ein 5-7-tägiges Schweige-Retreat vor dem Unterrichten des ersten MBSR-Kurses bzw. einmal jährlich
3. Wenn möglich nochmalige Teilnahme an einem 8-wöchigen MBSR-Kurs
4. Lektüre diverser Achtsamkeitsbücher