

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**, 20 bis 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? Was wurde erkannt? Hat sich, laut ihren Aussagen, in den acht Wochen etwas verändert und was?
 - 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. **Audio- oder Videoaufnahme der 4. oder 5. Kurswoche:** (auf 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, Freude am Präsent sein
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 entweder Petra oder Béatrice**
(Bitte vorher per Mail bei uns beiden erfragen, wer die Unterlagen durchsehen wird):
Béatrice Heller, Im Fink 11, 8800 Thalwil, Schweiz
Petra Tschögl, Hautplatz Grätzl 5/4, 3730 Eggenburg, Österreich

Vorgehen nach Einreichung der Zertifizierungsunterlagen:

- Es wird ein kurzer schriftlicher Einschätzungsbericht seitens der AK-Leiterin erstellt mit der Empfehlung zur Zertifizierung oder mit allfälligen, noch zu erfüllenden Zusatzaufgaben.
- Je nach Situation ein zusätzliches kurzes Gespräch per Zoom.

Einzelgespräche während des AK

Die AK-Kursleiterin führt mit jeder/jedem TeilnehmerIn zwischen dem ersten und zweiten und zwischen dem zweiten und dritten Block ein 30-minütiges Einzelgespräch per Zoom statt. Dies ist integrierender Bestandteil des Aufbaukurses.

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