

# Achtsamkeitstrainer

## Zeit- und Selbstmanagement

Bedeutung des Zeit- und Selbstmanagements, Umgang mit Zeitfressern, erfolgreiche Methoden des Zeit- und Selbstmanagements

## Mindful Living – dein Weg zur Achtsamkeit

### Basics der Achtsamkeit

Einführung: Was ist Achtsamkeit?

Psychologische Grundlagen: Wahrnehmung & verschiedene Wahrnehmungsebenen, Stimulus vs. Interpretation

Hier und Jetzt: Gedankenwandern, Gewahrsein, Grundhaltung von Achtsamkeit, Theorie und Praxis

### Erste praktische Schritte in die Achtsamkeit

Erste praktische Einführung: Was ist Achtsamkeit? Was ist Achtsamkeit nicht? Grundhaltung, Ziele, Herangehensweisen & Stolpersteine

### Vielfalt der Achtsamkeitspraxis

Unterscheidung formale vs. informelle Achtsamkeitspraxis, Anwendung im Alltag, Achtsamkeit im Alltag leben, Paradoxie der Zielgerichtetheit

### Praxisworkshop Mindful Living

Erfahrungsaustausch, Evaluation der Achtsamkeitspraxis im Alltag, Stolpersteine, Muster erkennen, ABC-Schema, gemeinsame Übung

## Mindful Living – achtsam sein im Miteinander

### Achtsame Kommunikation

Achtsame Kommunikation, Humanistische Psychologie (Rogers), Grundlagen der Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg), Inneres Team (Schulz von Thun), Inneres Kind (verschiedene Autoren und Perspektiven), Achtsamkeit und Paarbeziehungen (Jellouschek)

### Wie gelingt achtsame Kommunikation?

Fallbeispiele & praxisbezogene Kommunikation, Tipps zur Umsetzung

## Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt

Achtsamkeit in unserer modernen Welt, achtsamer Umgang mit Konsum, Minimalismus: Wie viele Dinge braucht man zum Glücklichsein? Nachhaltiger Konsum (Recycling/Upcycling), Sharing Economy, Achtsamkeit im Technologiezeitalter (Güntsche), Naturerlebnisse: Nature Connectedness & Forest-Air Bathing, Achtsamkeit und Genuss & Ernährung

### Das Mindful Living Retreat: Achtsamkeit praktizieren

Vertiefung der Achtsamkeitspraxis, Meditation, Erfahrung von Stille, Austausch, gemeinsame Gespräche über das Erlebte

## Resilienz – Ressourcen erkennen und stärken

### Resilienz – oder: Wie du stressfreier leben kannst

Einführung: Was ist Resilienz? Konzepte der Positiven Psychologie

Perspektivwechsel in der Psychologie: Salutogenese

Ein Schritt weitergedacht: Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit), Flourishing (Seligman), Einführung in die Stresskonzepte

Ressourcen: Akzeptanz, soziale Unterstützung (Beziehungen, Partnerschaft), Optimismus, Humor & Heiterkeit, Dankbarkeit, Proaktives Coping, Sinn (Kohärenz nach Antonovsky), Spiritualität

### Entdeckung deiner Ressourcen

Eigene Ressourcen erkennen und stärken

### Entwickle deine Stressresistenz

Ressourcen und Achtsamkeit: verschiedene achtsame Methoden zur Resilienzsteigerung

### Vertiefung deiner Achtsamkeitspraxis

Eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen, Selbstfürsorgeübungen

## Der Weg zum Anleiten – die Mentoren-Toolbox für Achtsamkeitstrainer

### Achtsamkeitstraining: Konzepte und Hintergrund

Philosophie, Geschichte & aktuelle Forschung; Wie Jon-Kabat Zinn die Achtsamkeit modern machte, Entstehung der neuen Welle der Achtsamkeit, Einführung in die MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction); aktuelle Forschung: Neuropsychologie und Neuroplastizität, achtsamkeitsbasierte Therapiemethoden: MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), Focusing; Trendthema „McMindfulness“, Grenzen & Kontraindikation: Abgrenzung zur Therapie und psychologischen Beratung

### Wurzeln der Achtsamkeit

Philosophische und spirituelle Ursprünge: buddhistische Tradition

### Anleiten von Achtsamkeitsübungen in Theorie und Praxis

Gesprächsführung, Anleiten von Achtsamkeitsübungen, Umgang mit Krisen und Stolpersteinen als Mentor, Fragetechniken des achtsamen Mentors

### Probier dich aus: Achtsamkeitsübungen anleiten und begleiten

Übungen anleiten, Umgang mit Krisen und Stolpersteinen als Mentor, Fragetechniken des achtsamen Mentors

### Anwendung der Mentoren-Toolbox

Praxisfall und Anwendung der gelernten Methoden, Umgang mit Krisen und Stolpersteinen

## Dein Weg zum erfolgreichen Achtsamkeitstrainer

### Finde deinen Wirkungsbereich als Achtsamkeitstrainer

Dein Herzenthema finden: Rahmenbedingungen, mögliche Einsatzfelder, Zielgruppen

### Zeige dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt

Netzwerke, Social Media, Blogs, Slow Business

## Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Fallarbeit (FA)	Webbasiertes Training (WBT)	Webinar (WEB)	Präsenzphase (PP)
1	<b>SB 1:</b> Basics der Achtsamkeit				<b>WEB 1:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
2		<b>OT 1:</b> Basics der Achtsamkeit			<b>WEB 2:</b> Erste praktische Schritte in die Achtsamkeit	
3					<b>WEB 3:</b> Vielfalt der Achtsamkeitspraxis	<b>PP 1:</b> Praxisworkshop Mindful Living 2 Tage
4	<b>SB 2:</b> Achtsame Kommunikation				<b>WEB 4:</b> Wie gelingt achtsame Kommunikation?	
5		<b>OT 2:</b> Achtsame Kommunikation und Modern Mindfulness		<b>WBT 1:</b> Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt		
6			<b>FA 1:</b> Reflexion der eigenen Achtsamkeitserfahrung			<b>PP 2:</b> Das Mindful Living Retreat: Achtsamkeit praktizieren 2 Tage
7	<b>SB 3:</b> Resilienz – oder: Wie du stressfreier leben kannst				<b>WEB 5:</b> Entdeckung deiner Ressourcen	
8	<b>SB 4:</b> Entwickle deine Stressresistenz	<b>OT 3:</b> Ressourcen erkennen und stärken			<b>WEB 6:</b> Vertiefung deiner Achtsamkeitspraxis	
9	<b>SB 5:</b> Achtsamkeits-training: Konzepte und Hintergrund				<b>WEB 7:</b> Wurzeln der Achtsamkeit	
10	<b>SB 6:</b> Anleiten von Achtsamkeitsübungen in Theorie und Praxis		<b>FA 2:</b> Anwendung der Mentoren-Toolbox			<b>PP 3:</b> Probier dich aus: Achtsamkeitsübungen anleiten und begleiten 2 Tage
11					<b>WEB 8:</b> Finde deinen Wirkungsbereich als Achtsamkeitstrainer	
12		<b>OT 4:</b> Erfolgreiches Achtsamkeits-training			<b>WEB 9:</b> Zeige dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt	

**Abschlussprüfung: Abschlussarbeit**