

# ACHTSAMKEITSTRAINER

## Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in deinen Lehrgang, erste Schritte in deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie du dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie du mit „Zeitfressern“ umgehst

## 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 Glücklichen? Nachhaltiger Konsum (Recycling/Upcycling), Sharing Economy, Achtsamkeit im Technologiezeitalter (Gütsche), 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)   | Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)                                     |   | Präsenzphase (PP)   |
|---|--|---|---|--|---|---|
| Dein <b>WELCOME</b> Paket der Deutschen Sportakademie |  |   |   | <b>WEB:</b><br>Check-In-Webinar  | <b>WBT:</b><br>Zeit- und Selbstmanagement                                 |   |
| 1   | <b>SB 1:</b><br>Basics der Achtsamkeit                                 |   |   |  |   |   |
| 2   |  | <b>OT 1:</b><br>Basics der Achtsamkeit                        |   | <b>WEB 1:</b><br>Erste praktische Schritte in die Achtsamkeit                |   |   |
| 3   |  |   |   | <b>WEB 2:</b><br>Vielfalt der Achtsamkeitspraxis                             |   |   |
| 4   | <b>SB 2:</b><br>Achtsame Kommunikation                                 |   |   | <b>WEB 3:</b><br>Wie gelingt achtsame Kommunikation?                         |   | <b>PP 1:</b><br>Praxisworkshop Mindful Living<br><i>2 Tage</i>                                |
| 5   |  | <b>OT 2:</b><br>Achtsame Kommunikation und Modern Mindfulness |   |  | <b>WBT 1:</b><br>Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt | <b>PP 2:</b><br>Das Mindful Living Retreat: Achtsamkeit praktizieren<br><i>2 Tage</i>         |
| 6   |  |   | <b>FA 1:</b><br>Reflexion der eigenen Achtsamkeitserfahrung |  |   | <b>PP 3:</b><br>Probier dich aus: Achtsamkeitsübungen anleiten und begleiten<br><i>2 Tage</i> |
| 7   | <b>SB 3:</b><br>Resilienz – oder: Wie du stressfreier leben kannst     |   |   | <b>WEB 4:</b><br>Entdeckung deiner Ressourcen                                |   |   |
| 8   | <b>SB 4:</b><br>Entwickle deine Stressresistenz                        | <b>OT 3:</b><br>Ressourcen erkennen und stärken               |   | <b>WEB 5:</b><br>Vertiefung deiner Achtsamkeitspraxis                        |   |   |
| 9   | <b>SB 5:</b><br>Achtsamkeitstraining: Konzepte und Hintergrund         |   |   | <b>WEB 6:</b><br>Wurzeln der Achtsamkeit                                     |   |   |
| 10  | <b>SB 6:</b><br>Anleiten von Achtsamkeitsübungen in Theorie und Praxis |   | <b>FA 2:</b><br>Anwendung der Mentoren-Toolbox              |  |   |   |
| 11  |  |   |   | <b>WEB 7:</b><br>Finde deinen Wirkungsbereich als Achtsamkeitstrainer        |   |   |
| 12  |  | <b>OT 4:</b><br>Erfolgreiches Achtsamkeitstraining            |   | <b>WEB 8:</b><br>Zeige dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt |   | Die Präsenzphasen sind einzeln oder in Blöcken buchbar!                                       |

### ABSCHLUSSRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT