

# ACHTSAMKEIT ALS SCHLÜSSEL ZU SELBSTBEZIEHUNG UND BEZIEHUNG

Weiterbildung für soziale, beratende und therapeutische Berufe

## Ziele

Die ersten Module der Weiterbildung befassen sich mit dem vertieften Einüben der Haltung der Achtsamkeit. Denn nur die bewusste und gefühlte Verkörperung der achtsamen Wahrnehmung ermöglicht die Arbeit mit ihr.

Zentral ist immer die Frage, was bringt in Beziehung und was trennt Beziehung? In der Erforschung dieser Frage kommt es zu einem tiefen Verständnis von Selbstthemen wie Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstbild und Selbstvertrauen. Die Weiterbildung schaut unter anderem auf Themen wie Grenzen, Stresserleben, gelingende Kommunikation, emotionale Selbstregulation, Burn-out Prävention, Deeskalation von Konfliktsituationen, Depressionsprophylaxe, Umgang mit chronischen Schmerzen und berührt auch das Thema Trauma.

Ziel der Weiterbildung ist es, die vielfältigen achtsamen Zugänge praktisch im eigenen Berufsumfeld einsetzen zu können. Das Einüben der Haltung, die Vermittlung von Wissen und strukturierte kognitive Modelle für die Beratung halten sich in der Weiterbildung die Waage.

## Zielgruppe

Diese Weiterbildung richtet sich an alle, die im therapeutischen, beratenden und sozialen Kontext mit Menschen arbeiten. Das schließt auch Körpertherapeuten und Ärzte mit ein, die die Wechselwirkungen von Psyche und Körper in der Tiefe erforschen und kennenlernen wollen.

In der detaillierten Beschreibung der einzelnen Module wird ersichtlich, welche Themen die Weiterbildung im Detail berührt.

## Dauer

07.09.2022 - 21.05.2023

Individuelle Uhrzeiten - siehe Einzelmodule

Gesamtunterrichtseinheiten: 120 UE

## Kosten

€ 2.310.- inkl. 10% MwSt.

## Anmeldeschluss

24.08.2022

## Anzahl der Teilnehmer

Mindestens 10, maximal 13 Personen

## Ort

Strozzigasse 32-34, im Hof, Top 7, 1080 Wien

## Termine

### Modul 1 (7.9.-2.11.2022)

Einführung in die achtsame Haltung - 8 wöchiger MBSR Kurs (Mindfulness Based Stress reduction)

### Modul 2 (26.11 - 27.11.2022)

Halt und Haltung in der Achtsamkeit - über die Einheit von Körperhaltung und emotionaler Haltung

### Modul 3 (20.1. - 22.1.2023 / Freitag Einstieg um 16 Uhr)

Herzlich mit mir selbst und anderen umgehen - ein MBCL Grundlagenseminar (Mindfulness Based Compassionate Living)

### Modul 4 (4.3. - 5.3..2023)

Persönlichkeit und Selbstkonzepte in der Achtsamkeit

### Modul 5 (29.4. - 30.4.2023)

Positive Neuroplastizität / Achtsamkeit & Depression / Achtsamkeit & Schmerzen

### Modul 6 (19.5. - 21.5.2023 / Freitag Einstieg um 16 Uhr)

Achtsamkeitsbasierte Konzepte in Beratung und Therapie

## Wo berühren sich Achtsamkeit und Beratung / Therapie?

Es gibt einen großen Bereich der Achtsamkeit, der sich auf universelle, kulturunabhängige Wahrnehmungsprinzipien bezieht. Aus diesen Prinzipien ergeben sich sehr wirksame Modelle der Selbstverortung für die Beratung. Der Klient kann erkennen, dass die Art und Weise, wie er in Konflikt kommt, ganz wesentlich von Mechanismen gesteuert wird, die alle Menschen gleich erleben. Das kann eine sehr entlastende Erkenntnis sein. Gleichzeitig entsteht für den Klienten sehr schnell ganz viel Orientierung. Aus der Orientierung ergeben sich wiederum sehr gute Ansätze für Selbstermächtigung.

Die Achtsamkeit hat eigene Zugänge, wie der Klient dann in Bezug auf Themen, mit denen er in Konflikt ist, in eine Haltung finden kann, die hilfreich ist. Die Haltung und die Methoden selbst führen dann in Selbsterkenntnis über biografische Bedingungen der eigenen Persönlichkeit.

Es gibt ja den weisen Satz „Für die Lösung braucht es kein Problem.“ Die Achtsamkeit bietet viele Wege, sich mit dem Lösenden zu verbinden, ohne das Problem im Fokus zu haben.

Durch Achtsamkeit in der Beratung entsteht ein hohes Mass an „ah - jetzt verstehe ich, warum es mir so geht oder warum es in unserer Beziehung in den Konflikten so läuft.“ Es tut gut zu sehen, dass viele Schwierigkeiten im Leben neben der persönlichen Geschichte auch einfach in der Natur des Menschen liegen. Und dass es dann wiederum allgemeingültige Strategien gibt, wieder besser in Beziehung zu finden.

Darüber hinaus ergibt sich aus dem Selbsterfahrungsschatz und dem Weltbild der Achtsamkeit eine ganze Reihe an praktischen Zugängen, die auch in der Beratung gut genutzt werden können. Meditationen, Achtsames Yoga, Kommunikationsübungen können Teil der Beratung & Therapie sein. Es gibt eine Vielzahl an Übungen für zu Hause, durch die Klienten in Bezug auf ein Thema gut in eigenwirksame Prozesse kommen. Selbstermächtigung und die Ausbildung von Eigenwirksamkeit ist letztlich das Ziel jeder guten Beratung.

Durch das vertiefte Wissen der Achtsamkeit, wie Körper und Psyche als Einheit zusammenhängen, ergeben sich Möglichkeiten der körperorientierten Beratung, die Klienten über den Körper ins Spüren und in die Selbstwahrnehmung bringen. Persönlichkeitsmuster auch im Körper zu erkennen und zu bearbeiten ist ein Schlüssel, der für viele Klienten wesentlich sein kann. Über Körperarbeit den psychischen Prozess zu befördern, gehört zu den Stärken von Achtsamkeit.

Wie viele Methoden in der Therapie und Beratung hat die Achtsamkeit also ein eigenes Angebot an Perspektiven, durch das sich das Selbst erkennen kann. Die Achtsamkeit ist nie direktiv. Sie bietet an, Erfahrungen aus einer anderen Perspektive zu machen und erforscht dann gemeinsam mit dem Klienten die Wirkung dieser Perspektive in Körper, Gefühl und Verstand.

Die Perspektive der Achtsamkeit schaut zusammenfassend gesagt durch die Brille von universellen Grundlagen der Wahrnehmung auf Selbstbeziehung und Beziehung. Von dort aus entsteht die Verortung des Selbst in der eigenen Biografie.

Eine verkörperte Haltung der Achtsamkeit ist darüber hinaus auch für den Berater / Therapeuten sehr hilfreich, um gut mit Klienten in Resonanz und Beziehung gehen zu können. So kann die achtsame Haltung des Therapeuten Beratungsprozesse auch dann wesentlich bereichern, wenn mit dem Klienten nicht explizit in achtsamen Modellen gearbeitet wird. Denn letztlich wirkt die eigene Haltung immer auch co-regulierend auf die Klienten.

## Informationsveranstaltung

Am Samstag, den 2.4.2022 wird es eine Informationsveranstaltung zur Weiterbildung geben, in der Ablauf und Inhalt der Weiterbildung mündlich vorgestellt wird. Und natürlich gibt es dort Raum für Fragen in Bezug auf die Weiterbildung.

Jeder Interessent kann sich darüber hinaus persönlich bei Dirk Meints melden, der diese Weiterbildung konzipiert hat. Ein persönliches Vorgespräch in Bezug auf die Inhalte der Weiterbildung und in Bezug auf die eigenen Motivationen und Ziele der Teilnehmer ist Teil des Angebots.

Kontakt Dirk Meints:

Tel: 0699 11 400 909

Mail: [dirkmeints@me.com](mailto:dirkmeints@me.com)

Homepage: [www.thinkwithyourheart.site](http://www.thinkwithyourheart.site)

## Beschreibung der einzelnen Module

### Kennenlernen vor der Weiterbildung

Vor dem Beginn der Weiterbildung treffen sich alle Teilnehmer für einen Nachmittag zum Kennenlernen und zum Austausch über die Erwartungen an die Weiterbildung. So können wir Modul 1 schon als Gruppe beginnen, in der sich alle kennengelernt haben.

### Struktur der Weiterbildung

Modul 1 - 3 führen Schritt für Schritt in die Haltung der Achtsamkeit ein. Modul 1 erstreckt sich über 8 Wochen.

Alle anderen Module sind Wochenendmodule. Jedes der Wochenendmodule widmet sich der Erforschung eigener Themen.

### Modul 1 - MBSR Kurs

**(7.9., 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11. 18:30 - 21:00 Uhr; 15.10. 10:00-17:00 Uhr)**

Modul 1 führt durch einen 8-wöchigen MBSR Kurs. MBSR steht für Mindfulness Based Stress Reduction - zu deutsch - für Stressreduktion auf der Basis von Achtsamkeit.

Dieses Programm ist der Klassiker in Bezug auf die Einführung in das Thema. Der MBSR Kurs ist eine Reise in das Verständnis des Aufbaus und der Erfahrungswelt der eigenen Wahrnehmung. Dabei liegt ein starker Fokus in der ersten Kurshälfte auf der Körperwahrnehmung und Körperachtsamkeit. Ich entwickle zudem ein Bewusstsein für die Art und Weise, wie ich die Welt emotional erleben und interpretiere und wie jede Form von Angst- und Stresserleben Selbstbeziehung und Beziehung trennt.

Ein zentrales Element ist das Erlernen einer nachhaltigen Strategie zur emotionalen Selbstregulation über den Körper, die unabhängig vom Stressor angewendet werden kann. Neben

der Erfahrung wird auch grundsätzliches Wissen über die Natur der Stressreaktion im Gehirn und im Körper mit vermittelt.

Ich lerne dabei, dass die Stressoren und persönlichen Reaktionsmuster durch die ich ganz persönlich getriggert werde, durch Achtsamkeit nicht einfach verschwinden. Aber ich lerne, ihnen in einer anderen Haltung zu begegnen und wieder gut zu sich mir kommen. Der Kurs erforscht darüber hinaus, in welcher Haltung und mit welcher Form der Kommunikation ich gut in Selbstbeziehung und Beziehung komme und wie ich gut auf mich und meine Bedürfnisse schaue. Das ist ein wesentlicher Fokus der zweiten Hälfte des MBSR Programms.

Die Workshop Einheiten in Modul 1 finden einmal wöchentlich am Abend statt und dauern jeweils 2,5 Stunden.

Ergänzend gibt es zu Hause pro Tag ca. eine Stunde formale Achtsamkeitsübungen.

Jede Woche beleuchtet einen anderen Ausschnitt des Bewusstseins und so hat jede Woche auch einen anderen bewussten Fokus im Alltag.

Zudem führt der Kurs in die Grundlagen von Meditation ein, inklusive der Prinzipien der inneren und äußeren Haltung, aus der sich die Achtsamkeit zusammen setzt.

Dieses Modul ist auch für die Kursteilnehmer verpflichtend, die schon mal einen MBSR Kurs gemacht haben. Der MBSR Kurs in der Weiterbildung beleuchtet einige Themen aus einem Blickwinkel, der für die fortführenden Module eine wichtige Basis ist.

## **Modul 2 - Halt und Haltung in der Achtsamkeit - über die Einheit von Körperhaltung und emotionaler Haltung**

Dieses Modul widmet sich ganz dem Zusammenhang zwischen Körperhaltung und emotionaler Haltung, die in der Tiefe ident sind. Das Thema Halt in seiner biologischen Funktion wird dabei vom frühkindlichen Bindungsmuster weg angeschaut. Wir erfahren, wie sich Persönlichkeit im Körper manifestiert und erforschen gemeinsam das Thema Embodiment - das Verkörpern von Gefühlen. Der Körperaspekt von Persönlichkeit eröffnet auch eine Perspektive darauf, wie ich die Identifikationen meines Selbst über den Körper erweitern kann. Wir schauen darauf, wie ich Persönlichkeitsmuster als Körpermuster erkennen kann und wie sich die emotionale Prägungen und die Körperinformation in unbewussten Bildern treffen.

Halt und Haltung im Zusammenspiel von Körper und Emotionen ist ein wichtiger Fokus der Achtsamkeit, der auch in der Beratung viele Möglichkeiten eröffnet. Wir arbeiten mit erweiterten Möglichkeit zur emotionalen Selbstregulation über den Körper und inkludieren auch die Wirkung von Erwartungshaltungen, wie wir diese Erwartungshaltungen verkörpern, wie wir diese Haltungen über den Körper bewusst verändern können und dadurch in neue Erfahrungswelten und Beziehungsmuster finden können.

Ein wichtiger Aspekt von Haltung ist, wie Haltung Grenzen nach innen oder aussen verschiebt und dadurch Beziehung unterbricht. Die Bewusstheit darüber erlaubt, über den Körper

emotionale Vorgänge mit zu steuern. Das Ziel ist dabei, mich abgrenzen zu können, ohne dabei Beziehung zu unterbrechen.

Ein wichtiger Teil ist in diesem Modul vertieft Kontakt dazu aufzunehmen, wie tiefe Angsterfahrungen uns vom Spüren trennen und den Körper zu einem Gefängnis werden lassen, der uns von vielen Gefühlen nachhaltig trennt.

In diesem Modul wird auch beleuchtet, wie jeder Konflikt, den wir erleben, auf die Grundreaktionen von Flucht / Kampf und Erstarrung zurückgeht und was daher im Konflikt mit der Wahrnehmung passiert. Wer sich schon immer gefragt hat, was in einem Konflikt bei beiden Konfliktpartnern passiert, der findet hier verblüffend klare Antworten.

Abgeschlossen wird dieses Modul mit dem Thema der achtsamen Haltung in der Beratung und Therapie. Dieser Aspekt ist ganz wichtig in Bezug auf die Beziehungsqualität, die ich ganz bewusst über das Bewusstsein und den Körper mit steuern kann.

Da dieses Modul auf die Körperarbeit fokussiert, wird es ergänzt durch einen Vortrag der Körpertherapeutin Sandra Neumaier, die als Grinberg Practitioner in Wien arbeitet. Grinberg ist eine Körperarbeit, die unter anderem persönliche Angstmuster im Körper sehr klar emotionalen Themen zuordnen kann. Grinberg kann von der Körperseite her tiefe Angstthemen in den muskulären Strukturen lösen, sodass im Körper wieder mehr Flexibilität und Weite entsteht. Gleichzeitig erweitert sich der Möglichkeitsraum in der Psyche wieder in andere Gefühle zu kommen und mich mit ihnen wieder zu identifizieren.

Mich nicht mehr wie ich selbst zu fühlen und nachhaltig nicht mehr zu mir zu finden, mich nicht mehr zu spüren, das alles hat ganz viel mit der Verkörperung von Angstgefühlen zu tun. Darum kann es in Beratung und Therapie sehr wesentlich sein, Prozesse durch Körpertherapie zu ergänzen. Neben Grinberg werden in diesem Modul noch weitere Körpertherapieansätze vorgestellt die auf andere Art und Weise in der Körper / Psyche Beziehung wirken.

### **Modul 3 - Herzlich mit mir selbst und anderen umgehen - ein MBCL Grundlagenseminar (Mindfulness Based Compassionate Living)**

Die Module „MBSR“ und „Haltung“ ermöglichen in Beziehung zu kommen und die eigene Wahrnehmung zu verstehen - mithilfe von MBCL wird die herzliche und zugewandte Qualität von Achtsamkeit vertieft.

MBCL erforscht also die Themen Freundlichkeit, Herzlichkeit und Mitgefühl. Es widmet sich in der Tiefe der „Beziehungsqualität“, die durch Achtsamkeit möglich wird. Die Fähigkeit, auch mit schwierigen Themen in mir umzugehen und mir selbst und anderen auch in Konflikten herzlich zugewandt zu bleiben, steht im Fokus der ersten Hälfte des MBCL Programms.

Die zweite Hälfte dieses Programms verbindet sich mit allen herzlichen Beziehungsressourcen, die ich in meinem Leben habe und wie sie auf meine Selbsterfahrung wirken.

MBCL erforscht sehr wesentlich den Zusammenhang zwischen Alarmsystem, Antriebssystem und Beruhigungssystem und berührt Themen wie den Sicheren Inneren Ort, Halt,

Beziehungsmuster, Süchte, Werte, Selbstbild, den Inneren Kritiker, den Negativitätsbias und einiges mehr.

Das Verständnis der Achtsamkeit ist, dass Beziehung im Außen ein Spiegel der Selbstbeziehung ist. So wirkt der herzliche Umgang, den ich mit mir selbst finde, immer auch auf alle Beziehungen, die ich in meinem Leben habe.

Genauso wie der MBSR Kurs basiert auch der MBCL Kurs auf allgemein gültigen Prinzipien der Wahrnehmung und des Aufbaus der menschlichen Psyche. Er verbindet auf vielen Ebenen mit der gemeinsamen Erfahrung gelungener und nicht gelungener Beziehungen.

Im Zentrum der Selbsterfahrung steht bei allen Themen in diesem Kurs immer die Frage, was es braucht, um in eine herzliche, zugewandte Haltung zu kommen - gerade den schwierigen inneren Themen und äußeren Konflikten und Beziehungen gegenüber. Dabei bietet der Kurs eine Vielzahl an geführten Meditationen, die tief in innere Bilder und ins Unbewusste der eigenen Persönlichkeitsgeschichte eintauchen lassen.

Worin sich das MBCL Programm als Workshopformat, genauso wie der MBSR Kurs von Therapie und Beratung unterscheiden ist, dass die Teilnehmer zu jeder Zeit mit sehr persönlichen inneren Prozessen anonym bleiben können und mithilfe der Meditationen und Übungen für sich in Selbstheilungs- und Lösungsprozesse kommen.

Dabei verwenden die Meditationen Zugänge, die auch aus dem Bereich der Therapie und Beratung bekannt sind. Sie werden in diesem Kontext nur anders verwendet.

Viele der Elemente des MBCL Kurses können sehr gut im Kontext von Beratung und Therapie übernommen werden - als mögliche Wege, mit denen Klienten für sich in autonome Selbsterkenntnisprozesse und Selbstwirksamkeit kommen. Viele MBCL Meditationen eignen sich hervorragend als Übungen für zu Hause, mit deren Hilfe Klienten für sich in wichtige Selbstprozesse kommen können.

Wie beim MBSR Kurs lernen die Teilnehmer klar zu unterscheiden, wann sie in einem Modus sind, indem sie gut und herzlich in Beziehung gehen können und wann sie in einem Bereich sind, in dem Beziehung und Herzlichkeit nicht möglich sind.

Auch im MBCL gilt: Wenn ich über den Körper immer wieder wahrnehmen kann, ob ich gerade im Antriebs- Angst- oder Beruhigungssystem bin, ist das der beste Orientierungspunkt, um von dort aus, in herzliche Beziehung zurückfinden zu können.

---

Dirk Meints hat für dieses Modul ein online Interview mit Erik van den Brink gemacht, der zusammen mit Fritz Koster das MBCL Programm entwickelt hat. Erik van den Brink hat in den Niederlanden als Psychiater, Psychotherapeut und Psychoonkologe gearbeitet und widmet sich heute in seiner Arbeit ausschließlich der Achtsamkeit. Das Online Interview widmet sich der Unterscheidung von klassischer Achtsamkeit und Beratung & Therapie, sowie den Berührungspunkten, die die beiden haben können.

Letztlich fokussieren beide Zugänge darauf, dass der Klient unabhängig von einem Gegenüber Wege findet, Lösungen für aktuelle Situationen in sich zu finden. Oft braucht es für den Prozess Perspektiven von außen, die Klienten eine neue Selbsterfahrung ermöglichen.

#### **Modul 4 - Persönlichkeit und Selbstkonzepte in der Achtsamkeit**

Jede psychotherapeutische Schule hat ihre eigene Perspektive auf das Selbstbild des Menschen. Wir schauen in diesem Modul auf die Persönlichkeits- und Selbstkonzepte der Achtsamkeit im Vergleich mit anderen Konzepten.

Dafür beginnen wir mit den Grundlagen der Entstehung des Selbst, wie es geprägt wird und ab wo es eine Trennung zwischen dem ganzen Selbst und dem Elternselbst, den eigenen Impulsen und der Persönlichkeit, dem Selbst und dem Ego, dem Über ich und dem Es kommt. Alle diese Begriffe bezeichnen den gleichen Prozess in der Psyche.

Es kommt im Lauf der frühen Sozialisation in der Regel zu einem Selbstverlust, zu einem Verrat an der Authentizität der eigenen Impulse zugunsten von Zugehörigkeit.

Dieses Modul inkludiert auch Selbsterfahrung in Bezug auf die eigene Biografie und die Entwicklung des eigenen Selbst.

Das Achtsamkeitsmodell der Veränderung hat einen eigenen Weg zur Integration von verloren gegangenen, abgewerteten und tabuisierten Selbstanteilen. Es ist sehr spannend zu sehen, wie man auf der Basis achtsamer Selbstkonzepte in der Beratung und Therapie arbeiten kann. Auch diese Themen werden in Selbsterfahrungen über Meditationen, Kommunikationsübungen und Reflexionen vertieft.

Wir schauen in diesem Modul auch vertieft in das Phänomen, dass jedes Gefühl eine eigene Energie hat und wie diese Energie in der Kommunikation für Dissonanz oder Resonanz in der Kommunikation sorgt. Dieses Phänomen ist die Basis für das Verständnis dessen, was bei Kommunikation wirklich passiert. Ein wichtiger Schlüssel ist, zu erfahren, wie ich mit einem Menschen automatisch in Konflikt komme, wenn er ein Gefühl verkörpert, das ich in mir selbst nicht spüren möchte.

Diese Erfahrung vertieft, wie wichtig die Selbstbeziehung für gelungene Kommunikation und Resonanz mit anderen ist.

Wir schauen hier auch auf die Themen von Resonanz, und Spiegelneuronen - also auf die ganze verdeckte unbewusste Basis von Kommunikation, den wir in die Bewusstheit heben können. Das Phänomen der Kongruenz oder Dissonanz zwischen Gesagtem und dem Gefühlsausdruck ist ein ganz wesentliches Tool in jeder Form von Klientenbeziehung.

In diesem Modul schauen wir auch auf ein sehr schönes Modell, mit dem sich Klienten selbst verorten können und eine ganz klare Unterscheidung zwischen wahren Selbst und falschem Selbst bekommen. Mit diesem Modell können sie sich eigenständig immer wieder verorten und sehr effektiv Ursachen von Stress- und Konflikterleben in ihrem Leben finden.



Weiters schauen wir in diesem Modul auch auf die achtsame Perspektive in Bezug auf Glaubenssätze und die Selbstidentifikation mit alten Mustern, die dem jetzigen Leben nicht mehr dienen, sowie auf die Bedeutung der „Selbst“begriffe wie Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstverständlichkeit, Selbstmord, Selbstermächtigung, Selbsthass, Selbstverliebtheit,....

## **Modul 5 - Positive Neuroplastizität / Achtsamkeit & Depression / Achtsamkeit & Schmerzen**

Wir erweitern in diesem Modul das Verständnis von Achtsamkeit und wie sie spezifisch mit den oben genannten Themen arbeitet. Diese beiden Tage werden von Eva Kraus und Klaus Kirchmayr gestaltet.

### **Positive Neuroplastizität (PNP)**

Positive Neuroplastizität ist ein sehr faszinierender Aspekt der Achtsamkeit. Sie dient dazu, den Negativitätsbias, der unser biologisches Grundsetting ist, auszugleichen. Negativitätsbias bezeichnet unsere Tendenz negative Reize und Erfahrungen ungleich stärker zu werten, als positive Erfahrungen. Diese biologische Programmierung ist sehr hilfreich, wenn wir als Menschen noch ganz im Einklang in der Natur leben und Konflikte körperlich austragen. In der Zivilisation und den komplexen Gesellschaftssystemen, in denen wir leben, kann der Negativitätsbias allerdings schnell zu einer verzerrten Realitätswahrnehmung führen.

Das Programm der positiven Neuroplastizität stellt Wege vor, wie wir positive Erfahrungen in unserem Leben konsequent und nachhaltig so stärken können, dass der Negativitätsbias ausgeglichen wird. Die Bewertung positiver und negativer Ereignisse kommt so in einen gutes Gleichgewicht. Dadurch sind wir in unseren Handlungen weniger angstgesteuert und können uns angemessener in der Wirklichkeit verorten.

Entwickelt wurde der Ansatzpunkt der positiven Neuroplastizität von Richard Hanson.

Eva Kraus wird in das Thema mithilfe von Selbsterfahrungs- und Reflexionsübungen einführen.

Jeder Fokus schafft eine neue Haltung und jede Haltung erlaubt es, bekannte Situationen emotional anders zu erleben. So kann die bewusste Stärkung positiver Erlebnisse mit nachhaltigen Veränderungs- und Wachstumsprozessen verbinden.

### **Achtsamkeit und Depression - das MBCT Programm**

Das Programm MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy - verbindet Zugänge von Achtsamkeit und Verhaltenstherapie in Bezug auf das Thema Depression und ist ein schönes Beispiel, wie sich eine Therapierichtung und ein achtsamer Zugang ergänzen können. Zentral in diesem Programm ist auf der einen Seite das Einüben einer speziell auf Depression und Niedergeschlagenheit ausgerichteten Atemmeditation, die selbstregulierend wirkt.

Der zweite wesentliche Fokus ist die bewusste und achtsame Erforschung, wodurch genau individuelle negative und depressive Muster getriggert werden, und wie dann der Ablauf ist. So werden individuelle Muster erforscht und erkannt und die Teilnehmer lernen den Punkt

wahrzunehmen, an dem sie dem Muster noch erfolgreich in einer hilfreichen Haltung begegnen können, bevor die Depression sie in der Hand hat.

Wie alle Achtsamkeitsprogramme begleitet auch MBCT die Selbsterfahrung mit Informationen zu den universellen Abläufen in Körper und Psyche speziell auf das Phänomen Depression bezogen.

MBCT ist nicht für Phasen akuter Depressionen konzipiert, ist aber sehr wirksam in der Prophylaxe und auch in der Nachsorge nach einer akuten Phase.

### **Achtsamkeit & Schmerzen / Breathworks**

Das Breathworks Programm ist eines der ältesten Achtsamkeitsprogramme. MBSR wurde ursprünglich entwickelt, um die Auswirkung von Achtsamkeit auf den Umgang mit Schmerzen zu erforschen. Die klinischen Studien konnten sehr positive Korrelationen nachweisen. Die Haltung, die ich gegenüber dem Schmerz habe und der Widerstand, in dem ich vielleicht bin, hat immer auch eine direkte Rückwirkung auf die Intensität des Schmerzes.

Während MBSR als Programm einen immer allgemeingültigeren Stellenwert als Haltung gegenüber Stress und Angst bekommen hat, hat sich das Breathworks Programm vertieft dem Thema Schmerz / Umgang mit Schmerz gewidmet.

Es ist nicht nur so, dass bei physischem und seelischem Schmerz die gleichen Hirnregionen aktiviert werden. Jeder physische Schmerz hat Auswirkungen in der Psyche und jeder psychische Schmerz hat Auswirkungen im Körper. Diese Vorgänge sind nicht so sehr eine Wechselwirkung, als vielmehr ein Zeichen dafür, dass diese Bereiche in uns immer verbunden sind.

Breathworks hat ein vertieftes Wissen darüber, wie Schmerz universell im Körper wirkt und sich in Körper und Psyche festsetzt. Ein Fokus von Breathworks ist es, hilfreiche Haltungen zu integrieren, durch die ich lerne zu erkennen, dass mein Selbst und der Schmerz nicht eins sind, und welche Haltung gegenüber dem real vorhandenen Schmerz hilfreich ist, um das Schmerzempfinden zu lindern und die Selbstheilungskräfte des Körpers optimal zu fördern.

Neben der Frage, wie meine emotionale Haltung des Schmerz verändert gibt es auch bei Breathworks natürlich die Arbeit mit dem Körper selbst, die wie in allen anderen Achtsamkeitsprogrammen dazu dient, dass die selbstregulierenden Körperprozesse optimal gestärkt werden.

Dem Thema Achtsamkeit und Schmerz widmen wir uns einen ganzen Tag. Durch diesen Tag führt Klaus Kirchmayr

### **Modul 6 - Achtsamkeitsbasierte Konzepte in Beratung und Therapie.**

In Beratung und Therapie ist das zentrale Thema immer das Zusammenspiel zwischen Selbstbeziehung und Beziehung. Beratung gelingt, wenn Beziehung in Resonanz stattfinden kann. Im ersten Teil dieses Moduls gehen wir in Selbsterfahrungsübungen tief in das Selbstverständnis der achtsamen Haltung in der Beratung und üben gemeinsam verschiedene Aspekte davon ein.

Wir schauen zudem in dem Modul auf konkrete, strukturierte Beratungsmodelle, die sich aus der Perspektive der Achtsamkeit ergeben. Diese Modelle geben Klienten oft sehr gute Möglichkeiten der Selbstorientierung in Bezug auf ihr Innenleben und die Quelle ihrer Probleme. Dieses „Selbst“verständnis - sich selbst endlich verstehen und verorten zu können ist oft ein wesentlicher Startpunkt, um den Therapie- und Beratungsprozess einzuleiten.

Die Modelle beziehen sich auf alle Bereiche, in denen es darum geht, Beziehung gut leben zu können und Modelle kennenzulernen, mit denen Konfliktlösung in Beziehung gelingt. Diese Modelle sind besonders wesentliche in der Paarberatung, weil sie beiden Partnern eine Möglichkeit geben, sich aus alten Beziehungsmustern zu befreien und in einen konstruktiven und herzlichen Dialog zu kommen.

Wir schauen in diesem Modul zudem auf weitere Möglichkeiten, den Körper in der Beratung als Informationsquelle und als Selbstregulationsraum zu nutzen. Unter anderen werden wir mit Focusing arbeiten, bei dem Gefühle im Körper verortet und über unbewusste Bilder in lösende Prozesse in Körper und Psyche gebracht werden.

Zum Abschluss der Weiterbildung ist es wichtig, auch noch einen Blick auf die Grenzen der Achtsamkeit in der Beratung zu lenken und diese auch genau verorten zu können.

Es ist wichtig zu wissen, wo die Strategien und Haltungen der Achtsamkeit einen Menschen nicht erreichen oder auch emotionale Zustände destabilisieren können. Zu diesem Bereich zählt die Abgrenzung der Achtsamkeit zum Thema Trauma und psychische Erkrankungen.

Diesen Teil des Moduls wird Frau Dr. Emilie Frigowitsch abdecken. Emilie Frigowitsch arbeitet als Psychiaterin, Psychotherapeutin und Traumatherapeutin. Sie schätzt die Achtsamkeit insbesondere in der Einübung von Strategien der emotionalen Selbstregulation, sowie wegen der Ansätze der Achtsamkeit, sich über den Körper wieder als lebendiges, fühlendes Selbst verorten zu können.

Emilie Frigowitsch ist Teil des Unum Instituts zur ganzheitlichen Traumabehandlung. Durch Ihren Beitrag können wir gemeinsam erforschen, wie die Bereiche der Therapie und der Achtsamkeit sich konstruktiv ergänzen können.

## Zertifizierung

Die Weiterbildung wird über die Promente Akademie zertifiziert. Für die Zertifizierung ist es notwendig, 80 Prozent der Weiterbildung besucht zu haben.

Die Teilnehmer werden dazu eingeladen im halben Jahr nach dem Ende der Weiterbildung einen Reflexion abzugeben, wie sie in ihrem Bereich die Haltung und die Modelle der Achtsamkeit integriert haben.

Diese Reflexionen werden mit den anderen Teilnehmern geteilt und dienen als weitere Inspiration dafür, die Haltung und Modelle der Achtsamkeit in die eigene Arbeit einfließen zu lassen.

## Referent\*innen

### Dirk Meints

Dirk Meints arbeitet als Achtsamkeitslehrer, zertifizierter MBSR und MBCL Trainer und als Psychologischer Berater in Wien. Er hat diese Weiterbildung konzipiert und wird den größten Teil der Weiterbildung durch die Inhalte und Erfahrungen führen.

Wer ein Gefühl dafür bekommen möchte, wie Dirk Meints Lebensthemen mit Achtsamkeit verbindet und in welcher Haltung er diese Themen beleuchtet, der findet unter diesem [Link](#) ein umfangreiches Achtsamkeitsblog.

Neben den klassischen Achtsamkeits-Kursformaten hat Dirk Meints auch eigene Workshopformate kreiert, die sich Beziehungsthemen widmen.

### Erik van den Brink

Erik van den Brink hat als Psychiater, Psychotherapeut, Psychoonkologe gearbeitet. Er ist zusammen mit Frits Koster Mitentwickler des Achtsamkeitskursformats MBCL. Erik arbeitet heute als Achtsamkeitstrainer und für Ausbildungsinstitute im Bereich Achtsamkeit. Sein Fokus hat sich von der Therapie weg verschoben, hin zur Vermittlung von Selbstheilungsmethoden auf der Basis von Achtsamkeit.

MBCL steht für Mindfulness Compassionate Living. Dieses Kursformat führt tief ein in die Haltung von Mitgefühl, Herzlichkeit und Freundlichkeit sich selbst anderen gegenüber.

Zum Modul MBCL hat Dirk Meints für die Weiterbildung ein online Interview mit Erik van den Brink aufgenommen, in der er mit Erik die Beziehung von Psychotherapie und Achtsamkeit erforscht.

### Eva Kraus

Eva Kraus arbeitet als zertifizierte MBSR, MSC (Mindful Self Compassion) und MBCT Trainerin (Mindfulness Based Cognitive Therapie), sowie als Trainerin im Bereich Positiver Neuroplastizität (PNP). Zudem ist sie Gründerin von Achtsamkeit Leben - einem Zusammenschluss mehrerer Achtsamkeitslehrer. Achtsamkeit Leben ist auch gleichzeitig das größte Facebook Achtsamkeitsforum in Österreich, das durch sie betreut wird.

In der Weiterbildung bringt Eva die Aspekte MBCT und PNP ein.

## Klaus Kirchmayr

Klaus Kirchmayr arbeitet in Wien als zertifizierter MBSR und MBCL und Breathworks Trainer und erweitert die Konzepte der Achtsamkeit in verschiedenen Bereichen seiner Tätigkeit mit den Erkenntnissen und Methoden der Positiven Psychologie. Neben der Arbeit mit Gruppen hat Klaus Kirchmayr viel Erfahrung im Bereich Achtsamkeit in Firmen gesammelt. Zudem arbeitet er als MBSR Ausbilder für das Institut für Achtsamkeit.

Mit „Breathworks“ (Fokus auf der Beziehung zwischen Achtsamkeit und Schmerzen) arbeitet Klaus Kirchmayr individuell in Gruppen, sowie in Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenhäusern.

In der Weiterbildung betreut Klaus den Bereich der Achtsamkeitsarbeit mit Schmerzen.

## Dr. Emilie Frigowitsch

Emilie Frigowitsch arbeitet als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie in Wien. Sie hat ihre Schwerpunkte in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Selbstorganisatorischer Hypnotherapie und hat Ausbildungen in diversen Traumatherapie-Methoden. Sie ist Teil des UNUM Teams in Wien. Das UNUM Institut in Wien ist ein ganzheitliches Trauma und Schmerz-Kompetenzzentrum mit ca. 20 Teammitgliedern aus den unterschiedlichsten Bereichen.

Trauma und psychische Erkrankungen sind in allen Bereichen der Arbeit mit Klienten ein Grenzbereich. Je besser die Natur von Trauma und psychischer Erkrankung greifbar und verortbar ist, desto sicherer kann man in der Beratung, Körpertherapie und Therapie hilfreich mit Klienten arbeiten. Auch die Achtsamkeit findet Grenzen, wo diese Themen berührt werden.

Emilie Frigowitsch deckt in der Weiterbildung den Bereich der Grenzen von Achtsamkeit bei Trauma ab.

## Sandra Neumaier

Sandra Neumaier arbeitet als Körpertherapeutin in Wien. Sie ist Qualifizierte Praktikerin in der Grinberg Methode.

Sandra Neumaier ergänzt die Weiterbildung im Bereich Körperachtsamkeit. Die Grinberg Methode hat ein vertieftes Wissen über Angstmuster, die in Bezug auf persönliche Lebensthemen im Körper gespeichert sind. Damit steht sie stellvertretend für Methoden der Körperarbeit, die die Achtsamkeit, die Beratung und die Psychotherapie an einer wichtigen Schnittstelle berühren, wo es um ganzheitliche Heilung von Körper und Psyche geht.