



## Achtsamkeitstraining - Modul 8A



### Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer

**A**chtsamkeitstraining und achtsamkeitsbasierte Meditation sowie „Stressabbau durch Achtsamkeit“ sind Begriffe, die immer öfter in den Medien auftauchen. Sie sind Inhalt vieler Zeitungsartikel und Magazine, da das Interesse für das Thema größer wird und viele Menschen wissen möchten, was dahinter steckt und wie es funktioniert, dass man durch Achtsamkeitstraining auf Dauer zufriedener werden soll.

Die Achtsamkeit hat ihre Wurzeln im Buddhismus und ist eine Geisteshaltung. Unter anderem ist Meditation hilfreich, um diese Geisteshaltung zu erlernen. Mit Achtsamkeit (englisch: mindfulness) wird das aufmerksame, vorurteilsfreie Wahrnehmen aller mentalen Inhalte, wie etwa Gedanken, Gefühle, Affekte und Körperempfindungen, bezeichnet. Wahrnehmen allein macht jedoch noch nicht Achtsamkeit aus.

Historisch ist Achtsamkeit vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist Achtsamkeit vor allem durch den Einsatz im Zusammenhang mit verschiedenen Psychotherapiemethoden bekannt geworden. Man hatte in diesem Zusammenhang erkannt, dass Achtsamkeit und die zum Training der Achtsamkeit genutzte Achtsamkeitsmeditation, die in den buddhistischen Traditionen seit vielen Jahrhunderten praktiziert wird, positive Effekte auf den Verlauf von körperlichen und geistigen Krankheiten haben kann. Die Achtsamkeitsmeditation wird im Buddhismus auch als Vipassana bezeichnet.

#### Inhalte

- Einblick in Geschichte und Ursprung der Achtsamkeit
- Die vier Grundlagen der Achtsamkeit
- Atmung und Atem-Gewahrsein
- Techniken der Achtsamkeit
- Meditationen für Achtsamkeit
- Alte Gewohnheiten erkennen und loslassen
- Achtsamkeit im Alltag: Methoden und Übungen
- Sanfte Bewegungsübungen aus dem ZENbo® Balance

#### Voraussetzungen

Mit Modul 1B - Meditationslehrer erhalten Sie das Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Meditation“. Zusätzlich mit dem Modul 1E - Stressmanagement Trainer das Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Stressbewältigung“.

Als Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung ist unser Konzept nach „20 SGBV“ als multimodales Stressmanagement anerkannt. Hierfür ist die Gesamtausbildung zum „Achtsamkeitstrainer für Stressbewältigung“ mit den Modulen Meditationslehrer - Modul 1B, Stressmanagement Trainer - Modul 1E und Achtsamkeitstrainer - Modul 8A zu absolvieren.

**Dauer des Einzelmoduls**  
3 Tage, 32 UE / 24 Std.

**Abschluss mit Modul - 1B**  
Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Meditation“

**Abschluss mit Modul - 1B + 1E**  
Zertifikat „Achtsamkeitstrainer für Stressbewältigung\*“

\*Konzept  
§ 20 SGB V siehe S. 84

\*Nähere Informationen zum Präventionskonzept bzw. dem aktuellen Leitfadens Prävention (§§ 20 und 20a SGB V) finden Sie auf S. 84