

***DIE ACHTSAMKEITSBASIERTE KOGNITIVE
THERAPIE (ABKT)
(MBCT - MINDFULNESS BASED
COGNITIVE THERAPY)***

MODUL 2: TRAINER-AUSBILDUNG

Seminarleitung: Dr. Patrizia Collard

Veranstaltungsort:
Nußgasse 4/23
1090 Wien

Trainerausbildung Achtsamkeitbasierte Kognitive Therapie:

Maximal 10 Teilnehmer werden sich intensiv mit der Vertiefung der eigenen Achtsamkeitspraxis auseinandersetzen. Die drei Hauptübungen "Bodyscan", "Sitzmeditation / Achtsames Atmen", "Achtsames Bewegen" werden weiter geübt und die Fähigkeit, diese Übungen richtig anzuleiten, trainiert.

Achtsamkeitsspezifische Gesprächsführung und Gruppendialoge, die sich sehr von anderen Gruppentherapien unterscheiden, werden erarbeitet. Der Kurs ist interaktiv, lernen durch persönliche Erfahrung steht im Mittelpunkt. Die Optimierung der eigenen Ausbilderfähigkeit erfolgt durch gegenseitiges feedback aller Teilnehmer und gezielte Arbeit an problematischen Aspekten.

Die folgenden Grundvoraussetzungen werden von Teilnehmern an Modul 2 erwartet:

1. Vorangegangene Teilnahme an Modul 1
2. Ausbildung in einem Beruf wo „Achtsamkeitstraining“ integriert werden kann: Psychotherapeuten, Pädagogen, Krankenpfleger, Ärzte, Trainer, Sozialarbeiter u.a.
3. Die Bereitschaft zu einem Lebensstil bei dem Wissen anders erarbeitet wird: Nicht festhalten, Dinge sich entfalten lassen, gewohnte Denkmuster verlassen, sich einlassen auf den Prozess von Sein und Werden, von Herzen und mit Hingabe arbeiten.

4. Bewusstsein der philosophischen Grundlage der Achtsamkeit:

- **Nicht beurteilen**
Wir versuchen uns wie unbeteiligte Zuschauer zu verhalten, die das eigene Leben beobachten. Wir werden feststellen, dass unser Geist ständig versucht unsere Erlebnisse zu bewerten.
- **Geduld**
Die Fähigkeit, geduldig zu beobachten, ist Weisheit an sich. So manches im Leben braucht eine ganze Weile um sich zu entfalten. Jeder Moment ist für sich ein Erlebnis dem wir uns öffnen wollen.
Geduld hilft uns auch dann weiter zu üben, wenn es schwierig wird.
- **Vertrauen**
Wir geben auch unserer Intuition Raum sich zu entfalten. Wir sind - jeder für sich – ein Unikat. Wir werden nie wie jemand anderer sein, sondern vertrauen mehr und mehr „wir selbst“ zu sein.
- **Nicht - Bemühen**
Wir haben keine klaren Ziele, wo uns eine bestimmte Übung hinführen soll.
- **Akzeptanz**
Wir lernen alle Aspekte unseres selbst anzunehmen. Wir sind okay so wie wir gerade sind – in diesem Augenblick.
- **Loslassen**
Dies ist eine Grundvoraussetzung der Achtsamkeitsmeditation. Im Jetzt, nicht in der Vergangenheit, leben.

5. Tägliche Praxis der Achtsamkeitsmeditation über mindestens 6 Monate. Erfahrung mit dem Vermitteln achtsamer Übungen zumindest mit einer kleinen Gruppe (z. B. mit Freunden, Mitarbeitern, in der Supervisionsgruppe). Vor allem: Bodyscan, Sitzmeditation, achtsame Bewegung und Gruppendialog.
6. Teilnahme an einem Schweigeretreat (Kloster, Buddhistische Retreats) für die Dauer von 1 Woche sowie zwei kürzeren (1-2 Tage).
7. Lesen folgender Literatur vor Beginn des Kurses:
„Full catastrophe Living“ oder „Gesund durch Meditation“ von Jon Kabat-Zinn und
„Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie“ von Segal, Williams und Teasdale.

Weiters werden empfohlen:

„Zerbrochen und doch Ganz“ von Saki Santorelli (Arbor)

„Zur Besinnung kommen“ von Jon Kabat- Zinn (Arbor)

8. Verfassen eines Erfahrungsberichtes von 2000 – 2500 Worten, Abgabe 1 Monat vor Kursbeginn.
Inhalte: eigene Praxis (wie man sie ins tägliche Leben eingeführt hat), kurze Buchrezension, kurze Erlebnisberichte über die verschiedenen Schweigeretreats.

Seminarleitung:

Dr. Patrizia Collard ist niedergelassene Verhaltenstherapeutin in London, Lehrtherapeutin für Integrative Psychotherapie und Lehrbeauftragte an verschiedenen Londoner Universitäten. Sie ist Forschungsbeauftragte und Supervisorin für MBCT und CBT an der University of East London sowie Autorin div. Publikationen. Zuletzt:

'Multimodal Stress Therapy' in 'Integration in Psychotherapy', Routledge 2006.

'The Counsellor's Handbook' a practical A-Z guide to integrative counselling and psychotherapy, Nelson Thornes, 2008

'Skillful means at the intersection of neuro-psychology and the contemplative disciplines', Patrizia Collard interviews Rick Hanson and Richard Mendius
Counselling Psychology Quarterly, June 2007; 20(2): 169–175, London, Taylor and Frances

Dr. Collard lebte 9 Jahre in China. Sie betreibt seit 1995 Studien in Taoismus, Buddhismus, Meditationsarbeit und Yoga.

Veranstaltungsorganisation:

Veranstaltungstage:

23. – 26. Oktober 2010

jeweils in der Zeit von 10 Uhr bis ca. 18 Uhr

Abgabe des Erfahrungsberichtes bis 15. September 2010

Die **Teilnehmerzahl** ist auf 10 Personen begrenzt.
Der Kurs schließt mit einer Teilnahmebestätigung “Mindfulness Teacher Development” (nach den Empfehlungen und Richtlinien des Centre for Mindfulness Research and Practice, Bangor, UK, geleitet von Dr. Patrizia Collard) ab.

Informationen finden sie unter:

www.stressminus.co.uk „Wien“

Anmeldung erbeten an Christa Burger unter:

kontakt@christaburger.at

Die **Kosten** für das gesamte Modul sind € 600.-,
bei Einzahlung bis 1. Juli € 550.-

Bankverbindung:

Bank Austria, BLZ 12 000

Dr. Patrizia Collard,

Kontonummer 00703454199;

IBAN=AT25 1200 0007 0345 4199

BIC BKAUATWW.

Veranstaltungsort:

Praxis Christa Burger

Nußgasse 4/23

1090 Wien

Infos und Anmeldung: kontakt@christaburger.at,
www.stressminus.co.uk ; www.christaburger.at