

# Achtsamkeitstraining Auftanken und aus der Ruhe handeln

Weiterbildung für Menschen in helfenden, kreativen und führenden Berufen

## Einführungsseminar:

26. – 28. März 2010

Seminar 0205

## Beginn des Basistrainings:

28. – 30. Mai 2010

Seminar 0915

## Wir leben in Zeiten,

in denen immer größere Anforderungen an jeden von uns gestellt werden. Die hohe Geschwindigkeit von Veränderungen und die Komplexität unseres Alltags fordern von uns ein hohes Maß an Stabilität, Flexibilität und intuitiver Entscheidungsfähigkeit. Mit Menschen zu arbeiten oder sie zu führen, bedeutet mehr denn je, sich selbst zu führen und das eigene Bewusstsein zu schulen.

Immer mehr Menschen fühlen sich aber latent überfordert, getrieben oder erschöpft.

Die aus dem Buddhismus stammende Praxis der Achtsamkeit als Meta-Theorie und Praxis gewinnt in dieser Situation in westlicher Medizin, Psychologie und Pädagogik zunehmend an Bedeutung. Achtsamkeit als unsere universelle Fähigkeit, gegenwärtig und akzeptierend zu sein, ist wohl die heilendste Qualität unseres Bewusstseins. Sie bringt uns in Kontakt mit unserer Mitte und ist der Königsweg zur inneren Ruhe.

Der führende deutsche Hirnforscher Wolf Singer empfiehlt besonders auch Führungskräften Meditation und Achtsamkeit als wirksamstes Gegenmittel gegenüber Fremdbestimmung, Extroversion und Hektik.

## Ziel dieser Weiterbildung

ist es, dass Sie im Rahmen einer geschlossenen Gruppe das Prinzip Achtsamkeit als Haltung und Methode erlernen bzw. vertiefen und es in Ihren privaten und beruflichen Alltag integrieren. Die Weiterbildung dient der Selbstunterstützung und der qualitativen Verbesserung Ihrer Arbeit.

## Für sich selbst lernen Sie,

- eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis aufzubauen;
- zu entspannen, aufzutanken, Energie zu gewinnen;
- Work-Life-Balance zu finden;
- sich in schwierigen Momenten zu zentrieren;
- mit schwierigen Emotionen achtsam umzugehen;
- innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln;
- körperliche und geistige Gesundheit zu stärken;
- Kopf, Herz und Bauch miteinander zu verbinden;
- eine loslassende und flexible Einstellung zu gewinnen;
- liebevolle Güte zu kultivieren.

## Für den Beruf lernen Sie,

- Arbeitsbeziehungen erfolgreich zu gestalten;
- mit der Aufmerksamkeit bei sich zu bleiben, Freiraum zu bewahren;
- Mitgefühl für sich und andere zu vertiefen, ohne sich dabei zu verausgaben;
- Burnout vorzubeugen;
- Wertschätzung für sich und andere zu kultivieren;
- durch Wertschätzung zu führen;
- kreative Lösungen aus dem Moment heraus zu finden;
- ggf. Selbstsupervision und Selbstunterstützung anzuwenden.

## Leitung



## Susanne Kersig

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin in Hamburg; Pionierin in der MBSR-Methode in Deutschland, Ausbilderin in Focusing und MBSR; Autorin („Entspannt und klar: Freiraum finden bei Stress und Belastung“, 2009)

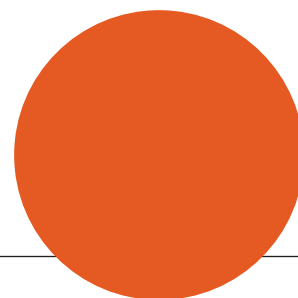
## Methoden

- Geleitete Achtsamkeitsübungen wie Körpermeditation, Atem- oder Gehmeditation
- Sanfte Körperübungen
- Geleitete Gruppenfocusing
- Kurzvorträge
- Kleingruppenarbeit
- Kollegiale Unterstützung im Alltag („Buddy-Prinzip“)
- Konkrete Übungen für die Achtsamkeit im Alltag

# Achtsamkeitstraining

## Auftanken und aus der Ruhe handeln

Weiterbildung für Menschen in helfenden, kreativen und führenden Berufen



### Termine

#### Einführungsseminar 0205

26.–28. März 2010  
Fr 17:00 Uhr– So 13:00 Uhr

#### Basistraining 0915

28.–30. Mai 2010 Fr–So

8.–11. Juli 2010 Do–So

24.–26. Sept. 2010 Fr–So

jeweils 1. Tag 17:00 Uhr–  
letzter Tag 13:30 Uhr

### Seminarkosten

#### Einführungsseminar 0205

€ 160 bei Anmeldung bis 26.  
Dezember 2009, danach € 200

#### Basistraining 0915

€ 775 bei Anmeldung bis 28.  
Februar 2010, danach € 860

### Pensionskosten

bei dreitägigen Terminen:  
€ 117,50 im EZ, € 88,50 im DZ

bei viertägigen Terminen:  
€ 177 im EZ, € 133,50 im DZ

### Weitere Informationen

Für den Einführungskurs und für das Basistraining werden Weiterbildungspunkte bei der Psychotherapeutenkammer Schleswig-Holstein beantragt.

Bitte beachten Sie: Das Achtsamkeitstraining befähigt nicht dazu, selbst Meditation oder MBSR („Mindfulness Based Stress Reduction“) zu unterrichten.

### In Planung: Aufbautraining ab 2011

#### Emotionale Kompetenz durch Achtsamkeit fördern

Dieses Training wird voraussichtlich aus vier weiteren zwei- bis viertägigen Modulen bestehen.

### Einführungsseminar

- Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit
- Einführung in die Körpermeditation, Sitz- und Gehmeditation
- Sanfte Körperübungen (Yoga)
- Aussteigen aus dem gedanklichen Hamsterrad
- Achtsamer Umgang mit Stress
- Achtsamkeit im Alltag

### Basistraining

Neben der intensiven Praxis verschiedener meditativer Methoden geht es um folgendes:

- Ruhe im Sturm bewahren – Vertiefung des achtsamen Umgangs mit Stress
- Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen
- Das Prinzip Freiraum: Abstand zu Belastungen finden
- Den Inneren Beobachter etablieren, bewusste Dis- Identifikation
- Ein eigenes Achtsamkeitsprojekt entwickeln
- Wertschätzung kultivieren, mit Wertschätzung führen
- Achtsamkeit in Beziehungen: Zuhören, Seinlassen
- Beziehungsfreiraum herstellen
- Achtsame Kommunikation: Zuhören und Sprechen

### Voraussetzungen für die Teilnahme am Basistraining:

- das erfolgreiche Absolvieren des Einführungskurses,
- eines anderen MBSR-Wochenendes
- oder die Teilnahme am achtwöchigen Abendkurs MBSR.

Grundsätzlich brauchen Sie für die Teilnahme am Achtsamkeitstraining die Bereitschaft, sich persönlich auf die Praxis der Achtsamkeit sowohl in der Stille als auch im Alltag einzulassen.

### Anmeldung

Sie erhalten von uns innerhalb von 2 Wochen eine Bestätigung oder einen Wartelistenbescheid. Mit Ihrer Anmeldung buchen Sie zugleich die dazu gehörigen Mahlzeiten und Übernachtungen.

Bitte teilen Sie uns Ihren Zimmerwunsch mit. Unsere TeilnehmerInnen wohnen in der Regel in einem unserer Häuser. Manchmal müssen wir einzelne Teilnehmende in Hotels bzw. ganze Seminare in anderen Seminarhäusern unterbringen. Eventuell anfallende Mehrkosten sind von den Teilnehmenden zu zahlen.

Doppelzimmerwünsche berücksichtigen wir, soweit es die Gruppenkonstellation erlaubt. Ob Ihr Zimmerwunsch realisiert werden kann, können wir nicht vorher bestätigen. Sofern keine Übernachtung im Doppelzimmer möglich ist, berechnen wir Ihnen den Einzelzimmerpreis.

Bitte beachten Sie, dass unsere Häuser Nichtraucherhäuser sind. Haustiere sind auf dem Gelände und in den Häusern nicht erlaubt.

### Pensionskosten

Bei nur einer Übernachtung berechnen wir einen Zuschlag von € 10. Wenn Sie nicht im Institut übernachten und ggf. auch auf das Frühstück verzichten wollen, teilen Sie uns dies bitte mit Ihrer Seminaranmeldung schriftlich mit. Die Pensionskosten sind unmittelbar nach Seminarende fällig und zu überweisen, sofern Sie uns keine Einzugsermächtigung erteilt haben. Bitte überweisen Sie die Pensionskosten keinesfalls vorab!

### Einzugsermächtigung

Ihre Einzugsermächtigung vereinfacht für beide Seiten den Verwaltungsaufwand. Sie gilt für die Kosten aller Veranstaltungen, die Sie im Institut belegen. Selbstverständlich können Sie sie jederzeit widerrufen.

### Abmeldung

Abmeldungen sind nur gültig, wenn sie uns schriftlich zugehen und Sie eine schriftliche Bestätigung erhalten. Bis 4 Wochen vor Seminarbeginn berechnen wir bei Rücktritt und Umbuchungen eine Bearbeitungsgebühr von € 25 (bei Weiterbildungen mit 3 und mehr Terminen € 50).

Melden Sie sich später ab, zahlen wir den Seminarpreis abzüglich der Bearbeitungsgebühr nur dann zurück,

wenn Ihr Platz neu vergeben werden konnte. Bei Abmeldungen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn stellen wir außerdem die Pensionskosten zu 75% in Rechnung, falls nicht eine Person von der Warteliste nachrückt.

Wenn Sie ein Seminar abbrechen, sind der Seminarpreis und die Pensionskosten in voller Höhe zu zahlen. Falls wir ein Seminar absagen, erstatten wir den vollen Seminarpreis. Weitere Ansprüche an das Institut bestehen nicht.

Bei Unterbelegung eines Seminars behalten wir uns vor, die Dauer bei im Wesentlichen unveränderten Inhalten angemessen zu verkürzen. Sie haben in diesem Fall ein außerordentliches Kündigungsrecht, das Sie nur unverzüglich nach Zugang der Mitteilung, dass die Semindauer verkürzt wird, wahrnehmen können.

Bei Unterbelegung eines Seminars mit geplanter Doppelleitung behalten wir uns vor, auf eine Seminarleitung zu reduzieren. Ansprüche gegen das Institut zur Minderung des Seminarpreises entstehen dadurch nicht.

### Fördermöglichkeit

Sind Sie tätig in einer Einrichtung, deren Rechtsform eine GmbH, gGmbH, e.V. usw. ist und deren Betriebsitz in Schleswig-Holstein liegt? Dann können Sie evtl. eine EU-Förderung für KMU's bei der Investitionsbank Schleswig-Holstein beantragen. Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage unter [www.osterberginstitut.de/Seiten/Seminare-Weiterbildung/Foerderungstipps.php](http://www.osterberginstitut.de/Seiten/Seminare-Weiterbildung/Foerderungstipps.php). Bitte haben Sie Verständnis, dass wir Sie in dieser Angelegenheit nicht beraten können.



Osterberg-Institut  
der Karl Kübel Stiftung

Am Hang  
24306 Niederkleveez  
Fon 0 45 23/99 29-0  
Fax 0 45 23/99 29-50  
Email [info@osterberginstitut.de](mailto:info@osterberginstitut.de)  
Internet [www.osterberginstitut.de](http://www.osterberginstitut.de)