

# Weiterbildung Achtsame Beratung

Das Konzept der Achtsamkeit ist in der Psychotherapie inzwischen fester Bestandteil vieler Verfahren. Dies ist nicht verwunderlich, da viele klinische Studien belegen konnten, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis sehr positive Effekte hat:

Eine achtsamere Haltung im Alltag bewirkt Stressreduktion und führt zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Präsenz. Die Selbstwahrnehmung wird verbessert und die Fähigkeit zur Selbstregulation erhöht. Diese Effekte sind sowohl für Berater/-innen als auch für Klienten/-innen wünschenswert, da sie sich positiv auf die Lebensqualität auswirken.

Die Weiterbildung: Achtsame Beratung besteht aus mehreren Bereichen:

Nach einer Einführung zum Thema Achtsamkeit werden einige grundlegende Achtsamkeitspraktiken angeleitet und geübt: achtsames Sitzen, achtsames Gehen, achtsames Essen, achtsame Körperwahrnehmung.

Der zweite Teil der Weiterbildung zeigt auf, wie eine achtsame Haltung in der Beratungsarbeit umgesetzt werden kann. Es werden konkrete Übungen, Methoden und Fragetechniken vorgestellt und eingeübt, welche die Achtsamkeit bei Beratern/-innen und Klienten/-innen im Beratungsprozess erhöhen.

Achtsamkeit ist ein Seins-Zustand, aber auch eine bestimmte Seins-Haltung. Wie kann diese im Arbeitsalltag aussehen? Die Grundhaltung der achtsamen Beratung wird im dritten Teil des Seminars erarbeitet. Hier steht auch zur Diskussion, wie und wo eine achtsame Haltung im Arbeitsalltag und in bestimmten Institutionen möglich ist.

---

## Wichtige Hinweise zu dieser Weiterbildung:

### › Konzept

Das Konzept der Achtsamkeit hat seine Wurzeln in buddhistischen Traditionen. Dies wird in der Einführung auch dargestellt, darüber hinaus geht es in dem Seminar aber um Achtsamkeit als Geisteshaltung und nicht als religiöse oder spirituelle Praxis.

### › Praxis

Achtsamkeit ist eine geistige Möglichkeit, die jedem Menschen offen steht. Wer aber im Arbeitsalltag eine achtsame Haltung etablieren möchte, braucht eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis: Die entsprechenden Übungen werden im Seminar vorgestellt, müssen jedoch selbstständig weitergeführt werden.

---

## Ziele der Weiterbildung

Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in das Konzept der Achtsamkeit und in die wichtigsten Praktiken. Anhand von konkreten Übungen wird gezeigt, wie Beratungsprozesse anhand bestimmter Methoden achtsamer gestaltet werden können.

## Zielgruppe der Weiterbildung

Alle Personen, die in ihrem Beruf eine beratende Funktion ausüben, z. B.

- › Berater/-innen allgemein
- › Sozialpädagogen/-innen und Sozialarbeiter/-innen
- › Lehrkräfte und Beratungslehrer/-innen
- › Erzieher/-innen

## Zentrale Inhalte der Weiterbildung

### 1. Informationen zu Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit? Ursprünge, Entwicklung des Konzepts im Westen

### 2. Wirkungen von Achtsamkeit

Studien zum Thema Achtsamkeit, Stressreduktion durch Achtsamkeit und weitere Effekte

### 3. Einführung in zentrale Achtsamkeitspraktiken

Gehmeditation, Sitzmeditation, Achtsamkeit im Alltag

### 4. Körperübungen und Focusing in der Beratung

Körperwahrnehmung als Grundlage für Selbstwahrnehmung, Selbstliebe und Selbstwirksamkeit

### 5. Wahrnehmungsübungen in der Beratung

Der/die innere Beobachter/-in: Etikettieren und Distanzieren (Hilfe und Anleitung der Klienten/-innen zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation)

### 6. Fragetechniken des achtsamen Beraters/der achtsamen Beraterin

Fragen nach dem Moment, Fragen nach der Vergänglichkeit von Zuständen und Unterschieden, Etikettieren, achtsames Sprechen und Zuhören

### 7. Haltung des achtsamen Beraters/der achtsamen Beraterin

Mitgefühl, Präsenz, Offenheit, nicht urteilend

### 8. Vorstellung von achtsamkeitsbasierten Therapie-Verfahren

MBSR, Focusing, Internal Family System, Diskussion der Möglichkeiten einer eigenen Achtsamkeitspraxis im Alltag.

## Methoden

Die Weiterbildung ist praxisbetont und enthält neben Live-Demonstrationen, Impulsreferaten, Kleingruppenarbeit und Übungen auch Selbsterfahrung mit Entspannungs- und Meditationstechniken.

## Idee und Konzeption

Die Weiterbildung wurden von Julia Müller, Leiterin des Instituts für Bildungscoaching, konzipiert. Julia Müller ist Sozialpädagogin und Gründerin des Instituts für achtsame Kommunikation. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit dem Thema Achtsamkeit im Beratungskontext.

## Referenten/-innen

### › Nicolai ALBRECHT

Anerkannter Systemischer Berater (DGSF), Systemischer Coach mit eigener Praxis, Psychotherapeutischer Heilpraktiker. Schwerpunkte: Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie und systemische Strukturaufstellungen (Einzelarbeit und Gruppen).

### › Amelie KIESEL

Heilpraktikerin, Homöopathin, ausgebildete Meditationslehrerin, eigene Praxis für Prozessorientierte Homöopathie und psychologische Beratung; Coaching und Supervision für Lehrkräfte; Freie Dozentin für Achtsamkeit, Meditation und psychologische Themen

## Umfang und Termine

Die Weiterbildung wird in Vollzeit an drei Tagen durchgeführt:

- › 1. Tag: 10:00-18:00 Uhr
- › 2. Tag: 09:00-17:30 Uhr
- › 3. Tag: 09:00-15:00 Uhr

**Aktuelle Termine zu allen Seminaren finden Sie online!**

## Seminarorte

- › München
- › Köln
- › Leipzig
- › Berlin
- › Hamburg
- › Freiburg

## Teilnehmeranzahl

Die Anzahl der Teilnehmenden liegt zwischen 7 und 18.

## Inhouse-Schulungen

Alle Seminare können auf Anfrage als Inhouse-Schulungen gebucht werden.

## Zertifikat

Bei Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

## Kosten

Die Weiterbildung kostet:

- › **2017: 470,- Euro pro Person**
- › **2018: 500,- Euro pro Person.**

In den Kosten enthalten sind Seminarunterlagen, Getränke und Snacks an den Seminartagen sowie das Teilnehmerzertifikat.

## Prämiengutschein

Sie können gerne einen Prämiengutschein bei uns einlösen. Auch Bildungs- und Qualifizierungsschecks vieler Bundesländer nehmen wir an.

## Anmeldung

Sie können sich online unter [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de) anmelden: Fordern Sie einfach unter Angabe des gewünschten Seminars unseren Anmeldebogen an!

## Fragen

Wir beraten Sie gerne und beantworten Ihre Fragen. Sie können uns eine E-Mail schreiben oder zu unseren Sprechzeiten anrufen.

## Sprechzeiten

montags bis freitags von 9.00-12.00 Uhr und 13.00-15.00 Uhr

(Auch außerhalb der Sprechzeiten sind wir unregelmäßig erreichbar – wir rufen gerne zurück!)

## Kontakt

Institut für Bildungscoaching

Berlin - Freiburg - Hamburg - Köln - Leipzig - München

Fon: 0341-68797984

info@institut-bildung-coaching.de

» [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de)

Auf unserer Facebook-Seite informieren wir Sie über aktuelle Entwicklungen, Wissenwertes, neue Seminare und Rabatt-Aktionen: [www.facebook.com/institutfuerbildungscoaching](http://www.facebook.com/institutfuerbildungscoaching)



## Bewertung durch bisherige Teilnehmer/-innen

- › Weiterbildung Achtsame Beratung vom 11.04.-13.04.2016



- › Weiterbildung Achtsame Beratung vom 06.07.-08.07.2016



- › Weiterbildung Achtsame Beratung vom 06.03.-08.03.2017

