

# 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 Achtsame Beratung 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 Berater\*in und Klient\*in im Beratungsprozess erhöhen.

Achtsamkeit ist ein Seinszustand aber auch eine bestimmte Seinshaltung. Wie kann diese Haltung im Arbeitsalltag aussehen? Die Grundhaltung des\*der achtsamen Beraters\*in wird im dritten Teil der Weiterbildung Achtsame Beratung erarbeitet. Hier steht auch zur Diskussion, wie und wo eine achtsame Haltung im Arbeitsalltag und in bestimmten Institutionen möglich ist.

---

## Zwei Hinweise zur Weiterbildung Achtsame Beratung:

1. 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/spirituelle Praxis.

2. Achtsamkeit ist eine geistige Möglichkeit, die jedem Menschen offen steht. Wer aber im Arbeitsalltag eine achtsame Haltung etablieren möchte, braucht eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis. Die Übungen werden in der Weiterbildung Achtsame Beratung vorgestellt, müssen aber selbstständig weitergeführt werden.

---

Die Weiterbildung kann als Präsenzseminar oder als *E-Learning* Seminar absolviert werden.

## Zentrale Inhalte der Weiterbildung

### 1. Achtsamkeit - Theorie

Theorie: Was ist Achtsamkeit? Ursprünge und Entwicklung des Konzeptes der Achtsamkeit im Westen

### 2. Achtsamkeit: Wirkung

Studien zum Thema Wirkung von Achtsamkeit, Stressreduktion durch Achtsamkeit und weitere Effekte

### 3. Achtsamkeitsübungen

Einführung in zentrale Achtsamkeitsübungen: Gehmeditation, Sitzmeditation, Achtsamkeitsübungen im Alltag

### 4. Körperübungen

Körperwahrnehmung als Grundlage für Selbstwahrnehmung, Selbstliebe und Selbstwirksamkeit, Körperübungen und Focusing in der Beratung

### 5. Wahrnehmungsübungen

Der innere Beobachter: Etikettieren und Distanzieren, Hilfe und Anleitung des\*der Klienten\*in zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation

### 6. Fragetechniken

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

### 7. Haltung des\*der achtsamen Beraters\*in

Achtsamkeit führt zu Mitgefühl, Präsenz, Offenheit und einer Nicht-Urteilenden Haltung in der Beratung. Diskussion der Möglichkeiten einer eigenen Achtsamkeitspraxis im Alltag.

### 8. Vorstellung von achtsamkeitsbasierten Therapie-Verfahren

MBSR, Focusing, Internal Family System und weitere Verfahren im Bereich Achtsamkeit.

## Methoden

Die Weiterbildung: Achtsame Beratung hat einen hohen Praxisbezug: Die Achtsamkeitsübungen werden von den Trainer\*innen anhand von Praxisdemonstrationen präsentiert bzw. in Impulsreferaten mit Flipchart oder Powerpoint-Präsentation vorgestellt. Anschließend werden die Techniken in Kleingruppen, Partnerübungen und Rollenspielen eingeübt, sodass sie sicher beherrscht und am Arbeitsplatz umgesetzt werden können. Das Besprechen von Rückfragen sowie Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden wird in moderierten Diskussionen ermöglicht.

Unser Anspruch ist es, die Qualität und Konzepte unserer Präsenz-Weiterbildungen auf die *E-Learning* Weiterbildungen zu übertragen: Auch hier werden alle oben genannten Methoden eingesetzt. Die Trainer\*innen sind in unseren Online-Seminaren durchgehend live und interagieren mit den Teilnehmenden.

## Ziele der Weiterbildung

Die Teilnehmenden an der Weiterbildung Achtsame Beratung 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.

Ziel der Weiterbildung Achtsame Beratung ist somit die Einübung von Achtsamkeit und die Erweiterung des Methodenrepertoires mit achtsamen Beratungstechniken.

## Zielgruppe der Weiterbildung

Zielgruppe der Weiterbildung Achtsame Beratung sind alle Fachkräfte, die in ihrem Beruf eine beratende Funktion ausüben und mit Menschen arbeiten. Unser *E-Learning* Angebot ist zudem besonders interessant für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder mit Betreuungspflichten, die eine längere Abwesenheit unmöglich machen.

- › Beratungsfachkräfte allgemein
- › Berater\*innen in psychosozialen Beratungsstellen
- › Berater\*innen in der Suchtberatung
- › Berater\*innen beim Sozialamt
- › Geistliche mit Beratungsfunktionen
- › Lehrkräfte und Schuldirektoren\*innen
- › Selbständige im Bereich Coaching und Beratung
- › uvm.

## 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 finden Sie auf unserer Homepage unter  
» [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de)

## Seminarorte

Unsere Seminare finden als *E-Learning* Angebot sowie in folgenden Städten statt:

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

## Kosten

Die Weiterbildung Achtsame Beratung kostet als Präsenzveranstaltung: **500 Euro**

In den Kosten der Weiterbildung enthalten sind die Seminarunterlagen, das Zertifikat sowie Getränke und Snacks an den Seminartagen.

Die Weiterbildung: Achtsame Beratung kostet als *E-Learning* Seminar: **450 Euro**

In den Kosten enthalten sind die Seminarunterlagen als PDF und das Zertifikat.

## Teilnehmendenanzahl

Die Anzahl der Teilnehmenden bei der Weiterbildung Achtsame Beratung liegt zwischen 7 und 18.

## Referenten\*innen

### › Nicolai ALBRECHT

Anerkannter Systemischer Berater (DGSF), Systemischer Coach und Psychotherapeutischer Heilpraktiker mit eigener Praxis, Regisseur

Arbeit in eigener Praxis, Schwerpunkte: Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie und Systemische Strukturaufstellungen (Syst) in Einzelarbeit und Gruppen.

### › Amelie KIESEL

Heilpraktikerin, Achtsamkeitscoach, ausgebildete Meditationslehrerin

Eigene Praxis für Prozessorientierte Homöopathie und psychologische Beratung; Coaching und Supervision für Lehrkräfte; Freie Dozentin für Achtsamkeit, Meditation und psychologische Themen

## Veranstalter

Die Weiterbildung Achtsame Beratung wird vom Institut für Bildungscoaching veranstaltet.

Das Institut für Bildungscoaching konzipiert, organisiert und betreut die Weiterbildungen und stellt die Zertifikate aus.

## Zertifikat

Bei Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Im Zertifikat werden alle wichtigen Inhalte der Weiterbildung Achtsame Beratung genannt. Das Zertifikat wird vom Institut für Bildungscoaching ausgestellt.

## Aufbauangebote

Die Weiterbildung Achtsame Beratung kann einzeln belegt werden. Sie ist außerdem ein Aufbaumodul der Qualifizierung zum\*zur Berater\*in für Stressbewältigung und kann hierfür angerechnet werden. Die Aufbaumodule können als Präsenzseminare oder als *E-Learning* Seminare absolviert werden. Auch Mischungen sind möglich.

## Idee und Konzeption

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

## Inhouse-Schulungen

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

## 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 - Stuttgart  
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/bildungscoaching](https://www.facebook.com/bildungscoaching).

## Bewertung durch bisherige Teilnehmer\*innen

› Weiterbildung Achtsame Beratung  
vom 27.05.-29.05.2019 (Präsenz)

GESAMTNOTE:

**1,4**

› Weiterbildung Achtsame Beratung  
vom 20.11.-22.11.2019 (Präsenz)

GESAMTNOTE:

**1,4**