

Zertifikat MBCL – Lehrerin

Frau Susanne Müllner

hat am **Institut für Achtsamkeit** die Weiterbildung zur MBCL-Lehrerin ("Mindfulness-Based Compassionate Living")", erfolgreich abgeschlossen.

Die Weiterbildung umfasste ein Grundlagenseminar und zwei Module, die am 20. - 22. April 2018 und am 13. - 16. September 2018 stattfanden.

Die Präsenzzeit im Seminar betrug 84 Unterrichtsstunden.

Inhalte der Weiterbildung:

- die drei grundlegenden emotionalen Regulationssysteme: das Alarmsystem, das Antriebssystem und das Beruhigungssystem
- wissenschaftliche Studien und theoretischer Hintergrund zu Mitgefühl und Selbstmitgefühl in der westlichen und buddhistischen Psychologie
- Vermittlung von relevantem wissenschaftlichem Wissen für die praktische Arbeit: Entwicklungspsychologie, Bindungstheorie, Stress- und Emotionsregelung
- Erlernen aller Achtsamkeitsübungen des 8-Wochen-Kurses und Vertiefung der Achtsamkeitspraxis
- Entwicklung eines grundlegenden Verständnisses des 8-Wochen-Kurses in seiner Struktur und didaktischen Umsetzung
- Das Besprechen von auftauchenden Schwierigkeiten, Indikation und Kontraindikation
- · Rollenabgrenzung: MBCL-Lehrer und Therapeut
- Vertiefung der Metta-Praxis
- Eigene Anleitungspraxis der wichtigsten Mitgefühls-fokussierten Übungen
- Wirkung der vier Geisteszustände: Mitgefühl, liebevolle Güte, Freude und Gelassenheit

Dr. Linda Lehrhaupt Leiterin des Instituts für Achtsamkeit Bedburg, den 16. September 2018

Dozenten der MBCL-Weiterbildung

Frits Koster Jana Willms Achtsamkeitslehrer, zertifizierter MBSR und MBCT-Lehrer Dipl.-Psych., HP, Physiotherapeutin, MBSR-, MBCT-, MBCL-Lehrerin