



Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung,
Training und Coaching

Einzel-Supervision für MBSR-Lehrende

Supervision ist ein Prozess des Erkundens, Reflektierens und Neugierigwerdens in Bezug auf alle Aspekte des Lernens – ein Verweilen in einem Raum achtsamen Gewahrseins, der zuweilen auch Unsicherheit und Nicht-Wissen beinhalten mag.

Sie ist eine Einladung, mit einer freundlichen, wachen und entdeckungsfreudigen Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks zu sprechen, zu hören, zu denken, zu reflektieren, zu sitzen, zu fühlen und den eigenen Körper zu spüren.

In der Begegnung von Supervisand/in und Supervisorin kann ein kreativer Raum entstehen, in dem das eigene bereits innewohnende tiefe Wissen entdeckt werden kann.

Was Supervision leisten kann:

- sie bietet die Möglichkeit, Fragen zu klären und Aspekte anzuschauen, die aus der eigenen Reflektion von MBSR-Sitzungen auftauchen
- sie fördert die Kompetenz, MBSR zu unterrichten, durch persönliche Unterstützung, Anleitung, explorierenden Dialog und präzises Feedback
- sie ermutigt dazu, bis jetzt unerkannte Muster und Gewohnheiten zu erforschen, die eventuell die Effektivität im Unterrichten – und auch im Leben – behindern oder erschweren
- sie kann darin unterstützen, den Prozess der Anleitung eines Kurses zu verstehen, zu vertiefen und zu verfeinern auf der Basis von Respekt und Vertrauen in die Einzigartigkeit eines jeden MBSR-Lehrenden
- sie unterstützt die Aufrechterhaltung und Vertiefung der persönlichen Achtsamkeitspraxis

Mögliche Lernerfahrungen:

- die eigene Achtsamkeitspraxis in die Arbeit integrieren
- spezifische Kompetenzen erwerben, die grundlegend sind für das Lehren von MBSR, wie: gegenwärtig-zentrierte Achtsamkeit, flexible Aufmerksamkeit,
- die Fähigkeit, zu theoretischen Ausführungen zur Stressreaktivität
- eine Verbindung herzustellen zwischen den grundlegenden Qualitäten der Achtsamkeitspraxis und einem fortschreitend achtsameren Umgang mit Stress
- Gruppenprozesse sensibel und sinnvoll begleiten im Sinne der grundlegenden Achtsamkeitsqualitäten
- die Erforschung der Meditationserfahrung im Austausch – das Inquiry – entwickeln
- eine klare, einladende Sprache finden

Prozedere:

Die Einzel-Supervision kann persönlich stattfinden in unseren Praxen in Hamburg oder Tutzing oder per Skype. Kosten: 90 Euro pro 60 Minuten. Bitte per Mail oder telefonisch Termine vereinbaren.

Supervisorinnen:



Renate Kommert, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin (CBT), Bioenergetische Analyse. 10 Jahre Tätigkeit als Lehrerin. Seit 1987 selbständig in eigener Praxis mit den Schwerpunkten: Körperpsychotherapie und Meditation - in Einzelarbeit und in Gruppen.

Weiterbildung in Energy Awareness und Meditation. MBSR-Ausbildung im Odenwald-Institut mit Rüdiger Standhardt und seinem Dozententeam. MBSR-Fortbildung bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Melissa Blacker

und Florence Meleo-Meyer, MBCT-Fortbildung bei Mark Williams. Dozentin in der MBSR-Ausbildung des Forums Achtsamkeit.

Telefon: 040 / 435254

E-Mail: info@meditation-hamburg.net

Internet: www.meditation-hamburg.net



Yeshe Brost, Sinologin M.A., Heilpraktikerin seit 2000 in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt auf Klassischer Akupunktur. Seit 1996 Yogalehrerin (3HO) mit dem Schwerpunkt auf Stille und Achtsamkeit. Seit 1993 kürzere und längere Meditationsretreats in der Vipassana und tibetisch-buddhistischen Tradition. Von 2006-2008 Teil eines drei Jahres Retreats in Südfrankreich. Mutter einer Teenie Tochter.

MBSR-Ausbildung im Odenwald-Institut mit Rüdiger Standhardt und seinem Dozententeam. Mit Zertifizierung abgeschlossene MBSR-Ausbildung beim Center for Mindfulness, USA. Weiterbildung bei Jon

Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Florence Meleo-Meyer in „Train The Trainer“ sowie bei Marie Mannschatz, Christopher Germer, Gregory Kramer in Metta, Selbstmitgefühl und Interpersonal Mindfulness. Dozentin in der MBSR-Ausbildung des Forums Achtsamkeit.

Telefon: 040 / 34926616

E-Mail: info@mbsr-training-hamburg.de

Internet: www.mbsr-training-hamburg.de



Gabi Junklewitz, Dipl.-Kommunikations-Designerin, langjährige Yoga- und Meditationspraxis, seit 2001 Ausbildungen in Yogischer Lebenskunst, Vipassana-Meditation, Energiearbeit, Mental- und Entspannungstraining, Nuad Thai Massage, Craniosacral-Therapie und Hospizarbeit, MBSR-Ausbildung im Odenwald-Institut mit Rüdiger Standhardt und seinem Dozententeam. MBSR-Weiterbildung bei Bob Stahl und Christiane Wolf (Supervision).

Leitung von Kursen, Seminaren und Coachings zu Yoga, MBSR und Persönlichkeitsentwicklung durch Achtsamkeit im eigenen „Raum für

Dich“ am Starnberger See sowie in beruflichen Kontexten. Ehrenamtliche Tätigkeit im Hospizdienst, Mitarbeit an mehreren Büchern und CDs zum inneren Weg. Stellvertretende Ausbildungsleitung und Dozentin in der MBSR-Ausbildung des Forums Achtsamkeit.

Telefon: 0170 / 2317020

E-Mail: gabi.junklewitz@hotmail.de

Homepage: www.stressbewaeltigung-starnberger-see.de

Rückmeldung von Teilnehmenden

Die Supervisorin war für mich während meines ersten MBSR-Kurses die wichtigste Anlaufstelle für alle Fragen. Ich erhielt wertvolle Hinweise zum Aufbau meiner Kurse und zum Umgang mit besonderen TeilnehmerInnen, die ich direkt in die Praxis umsetzen konnte. Auch unsere Gespräche über MBSR allgemein waren für mich eine unschätzbare Ergänzung zum Ausbildungscurriculum. Ich möchte allen, die zum ersten Mal einen MBSR-Kurs unterrichten, nahelegen, einige Supervisions-Stunden zu nehmen.

Anne Dahl

MBSR-Supervision hilft mir immer wieder sehr, nicht nur zu reflektieren, was in den Gruppen geschieht, sondern auch was bei mir geschieht und wie ich daran wachsen kann. Skype ist dafür ein überraschend gut geeignetes Medium.

Claudia Braun

Die Supervision hat mich sehr darin unterstützt, den MBSR- Kurs lebendig zu gestalten und manchmal auch vom geplanten Ablauf abzuweichen. Ich habe zum einen ganz praktische Tipps für den Kurs bekommen, und zum anderen wurde ich darin bestärkt, immer meinem Gefühl zu vertrauen. Besonders beim Umgang mit einer schwierigen Kursteilnehmerin war der Austausch mit einer erfahrenen MBSR-Lehrerin für mich sehr wertvoll. Toll finde ich auch die Möglichkeit, dass man die Sitzungen aufzeichnen und sich später wieder anhören kann. Ich würde die Supervision gerne auch für meinen nächsten Kurs wieder nutzen.

Julia Herde

Ich bin sehr dankbar für das Angebot der MBSR-Einzelsupervision. Es gibt mir das Gefühl nicht allein zu sein. Mehr noch: Es ist für mich die intensivste und persönlichste Form der Weiterbildung, die ich mir nur wünschen kann. Auf diese Möglichkeit, Präsenz und Achtsamkeit live selbst zu erleben, möchte ich nicht mehr verzichten.

Christine Schwarz

Durch die Supervision, die ich parallel zu einem laufenden MBSR-Kurs durchgeführt habe, sind mir meine ganz tiefen Stressmuster und "Knackpunkte" noch einmal sehr bewusst geworden. Die liebevolle und einfühlsame Art, diese Muster mit mir zu erforschen, hat mir geholfen, sowohl mir selbst gegenüber als auch im Kurs, offener und mitfühlender zu sein. Ich höre mir immer wieder vor meinen aktuellen Kursen die Mitschnitte der Supervisionsstunden an.

Ulla Latif