

# ACHTSAMKEITSTRAINER

## Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in Deinen Lehrgang, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

## MINDFUL LIVING – DEIN WEG ZUR ACHTSAMKEIT

### Basics der Achtsamkeit

Einführung: Was ist Achtsamkeit? Psychologische Grundlagen: Wahrnehmung & verschiedene Wahrnehmungsebenen, Stimulus vs. Interpretation; das „Hier und Jetzt“: der wandernde Geist, Gewahrsein, Grundhaltung von Achtsamkeit, Theorie und Praxis

### Erste praktische Schritte in die Achtsamkeit

Erste praktische Einführung: Was ist Achtsamkeit? Was ist Achtsamkeit nicht? Grundhaltung, Achtsamkeit als Geistesschulung: Wieso? Ziele, Herangehensweisen & Stolpersteine

### Achtsamkeitspraxis im Alltag

9 Haltungen der Achtsamkeit, Stolpersteine

### Vielfalt der Achtsamkeitspraxis

Unterscheidung formale vs. informelle Achtsamkeitspraxis, Anwendung im Alltag, Achtsamkeit im Alltag leben, Paradoxie der Zielgerichtetheit

### Mindful Living Praxisworkshop

Erfahrungsaustausch, Evaluation der Achtsamkeitspraxis im Alltag, Stolpersteine, Muster erkennen, ABC-Schema, gemeinsame Übung

## MINDFUL LIVING – ACHTSAM SEIN IM MITEINANDER

### Achtsame Kommunikation

Humanistische Psychologie (Rogers), Grundlagen der Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg), Inneres Team (Schulz von Thun), Inneres Kind (verschiedene Autoren und Perspektiven), Achtsamkeit und Paarbeziehungen (Jellouschek)

### Wie gelingt achtsame Kommunikation?

Fallbeispiele & praxisbezogene Kommunikation, Tipps zur Umsetzung

## Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt

Achtsamkeit in unserer modernen Welt, achtsamer Umgang mit Konsum, Minimalismus: Wie viele Dinge braucht man zum Glücklichen sein? Nachhaltiger Konsum (Recycling/Upcycling), Sharing Economy, Achtsamkeit im Technologiezeitalter (Güntsche), Naturerlebnisse: Nature Connectedness & Forest-Air Bathing, Achtsamkeit, Genuss und Ernährung

### Das Mindful Living Retreat: Achtsamkeit praktizieren

Vertiefung der Achtsamkeitspraxis, Meditation, Erfahrung von Stille, Austausch, gemeinsame Gespräche über das Erlebte

### Reflexion der eigenen Achtsamkeitserfahrung

Selbstreflexion der bisherigen Achtsamkeitspraxis

## RESILIENZ – RESSOURCEN ERKENNEN UND STÄRKEN

### Resilienz – oder: Wie Du stressfreier leben kannst

Einführung: Was ist Resilienz? Konzepte der Positiven Psychologie; der Perspektivwechsel in der Psychologie: Salutogenese, ein Schritt weitergedacht: Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit), Flourishing (Seligman), Einführung in die Stresskonzepte

Ressourcen: Akzeptanz, soziale Unterstützung (Beziehungen, Partnerschaft), Optimismus, Humor & Heiterkeit, Dankbarkeit, proaktives Coping, Sinn (Kohärenz nach Antonovsky), Spiritualität

### Entdeckung Deiner Ressourcen

Eigene Ressourcen erkennen und stärken

### Entwickle Deine Stressresistenz

Ressourcen und Achtsamkeit: verschiedene achtsame Methoden zur Resilienzsteigerung

### Vertiefung Deiner Achtsamkeitspraxis

Eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen, Selbstfürsorgeübungen

## DER WEG ZUM ANLEITEN – DIE MENTOREN-TOOLBOX FÜR ACHTSAMKEITSTRAINER

### Achtsamkeitstraining: Konzepte und Hintergrund

Philosophie, Geschichte & aktuelle Forschung; wie Jon-Kabat Zinn die Achtsamkeit modern machte, Entstehen der neuen Welle der Achtsamkeit, Einführung in die MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), aktuelle Forschung: Neuropsychologie und Neuroplastizität, achtsamkeitsbasierte Therapiemethoden: MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) und Focusing

Trendthema „McMindfulness“, Grenzen & Kontraindikation: Abgrenzung zur Therapie und psychologischen Beratung

### Entwickeln eines Kurskonzeptes

Didaktik, Taxonomiestufen, Trainingsplan erstellen, Angebot konzipieren

### Wurzeln der Achtsamkeit

Philosophische und spirituelle Ursprünge: buddhistische Tradition

### Anleiten von Achtsamkeitsübungen in Theorie und Praxis

Gesprächsführung, Anleiten von Achtsamkeitsübungen, Umgang mit Krisen und Stolpersteinen als Mentor, Fragetechniken des achtsamen Mentors

### Probier Dich aus: Achtsamkeitsübungen anleiten und begleiten

Übungen anleiten, Umgang mit Krisen und Stolpersteinen als Mentor, Fragetechniken des achtsamen Mentors

## DEIN WEG ZUM ERFOLGREICHEN ACHTSAMKEITSTRAINER

### Finde Deinen Wirkungsbereich als Achtsamkeitstrainer

Dein Herzenthema finden: Rahmenbedingungen, mögliche Einsatzfelder, Zielgruppen

### Zeige Dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt

Netzwerke, Social Media, Blogs, Slow Business

## DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Fallarbeit (FA)	Onlinevorlesung (OV)	Webcast (WC)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Seminar (S)
Dein <b>WELCOME</b> Paket der Deutschen Hotelakademie <b>WEB:</b> Begrüßungswebinar <b>WBT:</b> Zeit- und Selbstmanagement							
1	<b>SB 1:</b> Basics der Achtsamkeit						
2		<b>OT 1:</b> Basics der Achtsamkeit			<b>WC 1:</b> Achtsamkeitspraxis im Alltag	<b>WEB 1:</b> Erste praktische Schritte in die Achtsamkeit	
3						<b>WEB 2:</b> Vielfalt der Achtsamkeitspraxis	
4	<b>SB 2:</b> Achtsame Kommunikation					<b>WEB 3:</b> Wie gelingt achtsame Kommunikation?	<b>S 1:</b> Praxisworkshop Mindful Living <i>1 Tag (digital)</i>
5		<b>OT 2:</b> Achtsame Kommunikation und Modern Mindfulness					<b>S 2:</b> Das Mindful Living Retreat: Achtsamkeit praktizieren <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
6			<b>FA 1:</b> Reflexion der eigenen Achtsamkeitserfahrung				<b>S 3:</b> Probier Dich aus: Achtsamkeitsübungen anleiten und begleiten <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
7	<b>SB 3:</b> Resilienz – oder: Wie Du stressfreier leben kannst					<b>WEB 4:</b> Entdeckung Deiner Ressourcen	
8	<b>SB 4:</b> Entwickle Deine Stressresistenz	<b>OT 3:</b> Ressourcen erkennen und stärken				<b>WEB 5:</b> Vertiefung Deiner Achtsamkeitspraxis	
9	<b>SB 5:</b> Achtsamkeitstraining: Konzepte und Hintergrund			<b>OV 1:</b> Entwickeln eines Kurskonzeptes	<b>WC 2:</b> Wurzeln der Achtsamkeit		
10	<b>SB 6:</b> Anleiten von Achtsamkeitsübungen in Theorie und Praxis		<b>FA 2:</b> Anwendung der Mentoren-Toolbox				
11					<b>WC 3:</b> Finde Deinen Wirkungsbereich als Achtsamkeitstrainer		
12		<b>OT 4:</b> Erfolgreiches Achtsamkeitstraining				<b>WEB 6:</b> Zeige Dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt	Die Seminare sind einzeln oder in Blöcken buchbar!

**ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT**