

Achtsamkeitstrainer (ALH)

Dein **WELCOME** Paket

Begrüßung & 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

Vielfalt der Achtsamkeitspraxis

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

Praxisworkshop Mindful Living

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

Achtsamer Umgang mit Konsum, Minimalismus: Wie viele Dinge braucht man zum Glücklichen? 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

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 Herzensthema 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)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)		Präsenzphase (PP)
Dein WELCOME Paket der ALH-Akademie				WEB: Begrüßungswebinar	WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1	SB 1: Basics der Achtsamkeit					
2		OT 1: Basics der Achtsamkeit		WEB 1: Erste praktische Schritte in die Achtsamkeit		
3				WEB 2: Vielfalt der Achtsamkeitspraxis		
4	SB 2: Achtsame Kommunikation			WEB 3: Wie gelingt achtsame Kommunikation?		PP 1: Praxisworkshop Mindful Living 2 Tage
5		OT 2: Achtsame Kommunikation und Modern Mindfulness			WBT 1: Modern Mindfulness: Achtsamkeit in unserer modernen Welt	PP 2: Das Mindful Living Retreat: Achtsamkeit praktizieren 2 Tage
6			FA 1: Reflexion der eigenen Achtsamkeitserfahrung			PP 3: Probier dich aus: Achtsamkeitsübungen anleiten und begleiten 2 Tage
7	SB 3: Resilienz – oder: Wie du stressfreier leben kannst			WEB 4: Entdeckung deiner Ressourcen		
8	SB 4: Entwickle deine Stressresistenz	OT 3: Ressourcen erkennen und stärken		WEB 5: Vertiefung deiner Achtsamkeitspraxis		
9	SB 5: Achtsamkeitstraining: Konzepte und Hintergrund			WEB 6: Wurzeln der Achtsamkeit		
10	SB 6: Anleiten von Achtsamkeitsübungen in Theorie und Praxis		FA 2: Anwendung der Mentoren-Toolbox			
11				WEB 7: Finde deinen Wirkungsbereich als Achtsamkeitstrainer		
12		OT 4: Erfolgreiches Achtsamkeitstraining		WEB 8: Zeige dich! Wie man sein eigenes Projekt in die Welt bringt		Die Präsenzphasen sind einzeln oder in Blöcken buchbar!

Abschlussprüfung: Abschlussarbeit