



Zertifikat

MBCL

Herr Norbert Schmitz

hat am **Institut für Achtsamkeit** die Weiterbildung zum MBCL-Lehrer („Mindfulness-Based Compassionate Living“), erfolgreich abgeschlossen.

Die Weiterbildung umfasste ein Kompaktmodul, das vom 21. - 27. November 2022 stattfand.

Die Präsenzzeit im Seminar betrug 64 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 Emotionsregulation
- 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-Lehrerin und Therapeutin
- Vertiefung der Metta-Praxis
- Eigene Anleitungspraxis der wichtigsten mitgeföhlsfokussierten Übungen
- Wirkung der vier Geisteszustände: Mitgefühl, liebevolle Güte, Freude und Gelassenheit

Dr. Linda Lehrhaupt
Leiterin des Instituts für Achtsamkeit
Bedburg, den 27. November 2022

Dozenten der MBCL-Weiterbildung

Erik van den Brink
Jana Willms

Dr.med., Psychiater, Psychotherapeut und Achtsamkeitslehrer
Dipl.-Psych., HPPsych, Physiotherapeutin, MBSR-, MBCT-, MBCL-Lehrerin