



Zertifikat

MBSR - Lehrer

Herr Christoph Millington-Herrmann

hat am **Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung** die Weiterbildung zum MBSR-Lehrer („Mindfulness-Based Stress Reduction“), zu deutsch „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“, erfolgreich abgeschlossen.

Die Weiterbildung fand in der Zeit von Dezember 2011 bis Mai 2013 in Berlin statt.

Die Präsenzzeit im Seminar betrug 270 Unterrichtsstunden.

Darüber hinaus wurden nachweislich folgende Arbeiten für die Zertifizierung geleistet:

- Planung und Durchführung eines 8-Wochen-MBSR-Kurses
- Dokumentation und Reflexion des 8-Wochen-Kurses im Rahmen einer Abschlussarbeit
- Erstellung der eigenen Unterrichtsmaterialien (3 Audio-CDs je 45 Minuten, sowie Textmaterial und Arbeitsbücher für die TeilnehmerInnen, Entwicklung eines Fragebogen für Vor- und Nachgespräch)
- Kursbezogene Achtsamkeitspraxis: Übung der drei Hauptübungen, achtsame Körperwahrnehmung und Körperarbeit
- Durchführung von Einzelgesprächen und Anleitung der oben genannten Übungen mit Einzelpersonen

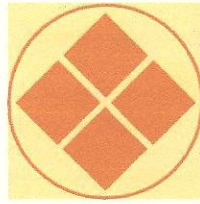
Linda Lehrhaupt

Dr. Linda Lehrhaupt,
Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung
Bedburg, den 19. Mai 2013

Dozentinnen und Dozenten der MBSR-Lehrer Weiterbildung

Nils Altner	Dr. phil., Dipl. Sozialpädagoge
Ulla Franken	Dr. P. H., Dipl. Pädagogin
Karin Krudup	Pädagogin und Ausbilderin
Linda Lehrhaupt	Dr. phil., Pädagogin, Ausbilderin, Lehrerin für Achtsamkeitsmeditation
Jörg Meibert	Dipl. Sozialpädagoge, Heilpraktiker und MBSR-Lehrer
Petra Meibert	Dipl. Psych., Heilpraktikerin
Katharina Meinhard	Physiotherapeutin und Yogalehrerin, Ausbilderin bei BDY
Johan Tinge	Dipl. Sozialpädagoge/Gesundheitspsychologe, Lehrer für Vipassana-Meditation

Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung



Inhalte der MBSR-Lehrer/innen Weiterbildung

I - Theoretische und praktische Erarbeitung der drei Hauptübungen des MBSR-Programms:

- Achtsame Körperwahrnehmung, Achtsame Körperarbeit (Achtsames Dehnen bzw. Yoga) und Achtsames Sitzen:
- Selbständige Durchführung der Hauptübungen des MBSR-Programms über mehrere Monate
- Theoretische und praktische Aspekte der Vermittlung der Hauptübungen, sowie Diskussion möglicher Probleme bei der Vermittlung
- Bedeutung der Hauptübungen in Verbindung mit verschiedenen Krankheitsbildern
- Erstellen des eigenen Textes für Audio-CDs und Anfertigen der CDs

II - Theorie und Praxis weiterer Übungen aus dem MBSR-Kurs inklusive Übungen zu

- Achtsamkeit im Alltag
- Achtsames Essen
- Protokollieren und Auswertung eines Tagebuchs über angenehme und unangenehme Gefühle, über Achtsame Kommunikation und über stressverstärkende Gedanken

III - Auswahl der Kursteilnehmer/innen

- Überlegungen zu Teilnahmevoraussetzungen an einem MBSR-Kurs
- Indikationen und Kontraindikationen

IV - Interviews

- Inhalte und Durchführung von Interviews zu Beginn und am Ende eines MBSR-Kurses
- Erstellung von zwei eigenen MBSR-Interview-Fragebögen
- Durchführung von Interviews mit mehreren Personen. Auswertung und Diskussion unter Supervision

V - Stress-Theorie

- Stresstheorien und Stand der Forschung zu Stress und Stressbewältigung
- Vermittlung der Stresstheorie im eigenen MBSR-Kurs
- Emotionen und Stress; Persönlichkeitsmuster und Stress; stressverstärkende und stressreduzierende Gedanken
- Berücksichtigung von relevanten Krankheitsbildern (z.B. Depression, Schmerz, Krebs, Sucht) und Aspekte aus der Komplementärmedizin.

VI - Achtsamkeit und Emotionen

- Achtsamer Umgang der Teilnehmer/innen mit eigenen schwierigen Emotionen und mit schwierigen Emotionen anderer
- Kultivierung von emotionaler Kompetenz bei den Kursleiter/innen
- Rolle des MBSR-Lehrers, der MBSR-Lehrerin und deren Grenzen
- Wie sorgt ein/e MBSR-Lehrer/-Lehrerin für sein/ihr eigenes Wohlbefinden? (Selbstsorge und Psychohygiene)

VII - Pädagogik

- Regeln und Umgang mit Feedback
- Prinzipien lebendigen Lernens
- Beginnen und Beenden von Gruppen
- Gruppenprozesse, typische Gruppenprobleme, Unterstützung einzelner Teilnehmer/innen innerhalb einer Gruppe in Konfliktsituationen
- Umgang mit Nähe und Distanz
- Häufige Fragen zu der Anleitung von Übungen
- Gestaltung eines Tages der Achtsamkeit innerhalb eines MBSR-Kurses
- Anwendung von MBSR in verschiedenen Settings

VIII - Supervision für die Teilnehmer/innen, Abschlussarbeit

- Unterrichten eines eigenen MBSR-Kurses, (in der Regel einen achtwöchigen Kurs), eines siebenstündigen Tages der Achtsamkeitspraxis innerhalb des Kurses, Führung von Interviews am Anfang und Ende des Kurses
- Abschlussarbeit mit ausgearbeitetem Lehrplan des acht-wöchigen Kurses mit zusätzlicher Reflektion von Fragen der Pädagogik, Methodik, Didaktik und der eigenen Rolle als Lehrer/in
- Erkunden und Reflektion der eigenen Motivation MBSR zu unterrichten, Lehrer-Schüler Verhältnis; MBSR-Netzwerk; Ethik: Kooperation und Konkurrenz



Zertifikat

Herr Christoph Millington-Herrmann

hat die Fortbildung zum

MBCT - Lehrer

absolviert.

Die Fortbildung in „**Achtsamkeitsbasierter Kognitiver Therapie**“ (MBCT – **Mindfulness-based Cognitive Therapy**) fand statt in der Zeit vom 29. 01.– 03. 02. 2013 in Hückeswagen und umfasste 40 Ustd.

Inhalte:

Erarbeiten und Einüben des MBCT Curriculums
Praktische Anwendung des MBCT Curriculums bei Depressionen
Diagnostik der Depression (SKID, BDI ...)
Indikation und Kontraindikation für MBCT
Diagnostik von und Umgang mit Suizidalität
Behaviorale und Kognitive Aspekte von MBCT
Wissenschaftliche Erkenntnisse zu depressivem Rückfallgeschehen
Forschungsergebnisse zu MBCT und erweiterten klinischen Anwendungen

Dr. Linda Lehrhaupt

Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung
Bedburg, den 03. Februar 2013

Dozentinnen und Dozenten der MBCT-Lehrer Weiterbildung

Thomas Heidenreich	Prof. Dr. phil., Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor
Petra Meibert	Dipl.Psych., MBSR/ MBCT Lehrerin und Supervisorin, Körperpsychotherapie HPG
Johannes Michalak	PD Dr. phil., Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor
Sarah Silverton	Bangor University



Zertifikat

MBCL - Lehrer

Herr Christoph Millington-Herrmann

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

Die Weiterbildung umfasste ein Grundlagenseminar und zwei Module, die am 23. - 25. Mai 2014 und am 07. - 09. November 2014 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 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-Lehrer und Therapeut
- Vertiefung der Metta-Praxis
- Eigene Anleitungspraxis der wichtigsten Mitgefühls-fokussierten Übungen
- Wirkung der vier Geisteszustände: Mitgefühl, liebevolle Güte, Freude und Gelassenheit

Linda Lehrhaupt

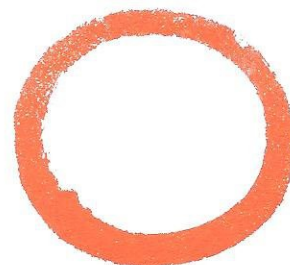
Dr. Linda Lehrhaupt
Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung
Bedburg, den 09. November 2014

Dozenten der MBCL-LehrerInnen Weiterbildung

Frits Koster

Erik van den Brink

Achtsamkeitslehrer, zertifizierter MBSR und MBCT-Lehrer
Psychiater, Psychotherapeut und Achtsamkeitslehrer



Giessener Forum

Z E R T I F I K A T

Herr Christoph Millington-Herrmann

hat an der

Ausbildung zum Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz

unter der Leitung von Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt
mit Erfolg teilgenommen.

Die Ausbildung für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) umfasst 130 Unterrichtsstunden (13 Kurstage), tägliche Übungspraxis in Achtsamkeit, umfangreiches Literaturstudium, ein selbst geleitetes zehnwöchiges Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz unter Supervision sowie eine Abschlussarbeit.

Die Ausbildung befähigt, das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz nach Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt anzuleiten.

Gießen, den 19. September 2014

Dr. Cornelia Löhmer
Wissenschaftliche Leitung

Rüdiger Standhardt
Institutsleitung

CERTIFICATE ·OF· COMPLETION

Professional Course in Positive Neuroplasticity Training

JUNE 9–11, 2017

This is to certify that Christopher Millington has completed the Professional Course in Positive Neuroplasticity Training with Dr. Rick Hanson held on June 9th–11th, 2017 in Dublin, Ireland.

This training consisted of theoretical and experiential work using exercises, presentations, discussion and home practice and readings. The training involved 18 hours of face-to-face training.