



# 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                      Achtsamkeitslehrer, zertifizierter MBSR und MBCT-Lehrer  
Erik van den Brink            Psychiater, Psychotherapeut und Achtsamkeitslehrer