

Qualitätsmanagement (QM) Manual

Fassung 18. Februar 2021

Inhalt

1. Unser Weg zur Qualitätssicherung

Mitglieder

- 2.1 Kriterien für die Aufnahme in den Verband
- 2.2 Quereinsteigerregelung
- 2.3 Erfahrungsstufen (Level)

Ausbildung

- 3.1 Voraussetzungen für den Start einer Ausbildung zum MBSR-Lehrenden
- 3.2 Elemente der Ausbildungen von MBSR-Lehrenden
- 3.3 Voraussetzungen für den Start einer Ausbildung zum MBCT-Lehrenden
- 3.4 Elemente der Ausbildungen von MBCT-Lehrenden
- 3.5 Ausbilder (LST-Vereinbarung)
- 3.6 Supervision

Kurse

4. Kriterien für einen klassischen 8-Wochen-MBSR-Kurs

Leitlinien

5. Ethikleitlinien des MBSR-MBCT Verbandes

Dank und Impressum

Qualitätsmanagement:

1. Unser Weg zur Qualitätssicherung (Stand: 01.12.2020)

Wie kam es zur Einführung der Qualitätssicherung im MBSR-MBCT¹ Verband e.V.?

Vor dem Hintergrund des anhaltend hohen Interesses an Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierten Verfahren in Deutschland hat der MBSR-MBCT Verband e.V. als Berufsverband der Achtsamkeitslehrenden eine Leuchtturmfunktion inne. Er sieht sich in der Verantwortung, die Qualität von Aus- und Weiterbildung besonders in dieser Phase der verstärkten Aufmerksamkeit auf das Thema einerseits zu sichern und andererseits den veränderten Rahmenbedingungen anzupassen.

Nach mehrjähriger Vorarbeit im [International Integrity Network \(IMI\)](#) und im [EAMBA-Netzwerk](#), dem europäischen Netzwerk der Achtsamkeitslehrenden, wurde daher die Umsetzung des Qualitätsmanagements auf der Mitgliederversammlung am 5.11.2017 in Frankfurt am Main beschlossen.

Dieses Manual stellt die im MBSR-MBCT Verband eingeführten Maßnahmen im Einzelnen dar. Alle folgenden Details werden kontinuierlich überprüft und können in zukünftigen Mitgliederversammlungen angepasst werden.

Mitglieder der Arbeitsgruppe Qualitätsmanagement (AG QM):

Zum Zweck der Ausarbeitung und Durchführung des Qualitätsmanagements wurde auf Beschluss der Mitgliederversammlung 2017 eine Arbeitsgruppe (AG) eingesetzt, die gemeinsam mit dem Vorstand alle Maßnahmen diskutiert und plant. Die AG besteht aus 3 Vertreter:innen des Vorstands, 3 Verbandsmitgliedern und 3 gewählten Vertreter:innen der Ausbildungsinstitute.

Entwicklungsschritte:

Die Details der Qualitätssicherung wurden den Erfordernissen des Verbandes, der Krankenkassen oder anderer Institutionen angepasst oder weiterentwickelt. Die zur Umsetzung notwendigen Prozesse, sowie Überleitungsprozesse wurden, soweit nicht vorhanden, entwickelt.

Nach einer etwa einjährigen Entwicklungsphase konnten die Maßnahmen zur Qualitätssicherung für MBSR-Lehrende in der Kursdatenbank festgehalten und implementiert werden, so dass die Verbandsmitglieder seit Januar 2019 digital Anträge auf Einstufung ihrer Erfahrung stellen können (mehr dazu unter Punkt **2.3 Erfahrungsstufen**).

¹ MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn
MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapie

Seit der Einführung sind gut 220 Anträge zur Einstufung von den über 1.000 Mitglieder eingegangen und geprüft worden (Stand: 01.07.2020). Die Erfahrungsstufen werden im jeweiligen Mitgliederprofil angezeigt.

Nachdem die Levelstufen für MBSR-Lehrende final festgelegt werden konnten, widmete sich die AG-QM in einem intensiven Entwicklungsprozess dem Thema Qualitätskriterien für MBSR- und MBCT-Ausbildungen. Im Juni 2020 wurden diese in der „*Leitenden Senior Teacher (LST) - Vereinbarung/V_22*“ mit den Ausbildungsinstituten vereinbart. Mehr dazu unter dem Punkt **3.5 Ausbilder (LST-Vereinbarung)**.

Alle Qualitätsstandards wurden im Sommer 2020 in einem Manual, dem QM-Manual des Verbandes, versammelt und beschrieben. Das Manual wird auf der Webseite des Verbandes veröffentlicht und zukünftig um neu erarbeitete Standards und Vereinbarungen aus der AG Qualitätsmanagement ergänzt. Über neue Fassungen werden die Verbandsmitglieder informiert.

Im September 2020 konnten auch die Kriterien zur Supervision in das Qualitätsmanual aufgenommen werden. Die Arbeitsgruppe Qualität ist als ständige Einrichtung geplant. In der Mitgliederversammlung 2021 steht es an, sie auch satzungsmäßig als gewähltes Gremium der Mitgliederversammlung zu verankern.

So geht es weiter:

Aktuell arbeitet die AG-QM zur Supervision, Evaluation der Ausbildung von MBSR-Lehrer:innen und an Qualitätskriterien für Online-MBSR-Kurse.

Mitglieder:

2.1. Aufnahmekriterien für die Mitgliedschaft im MBSR-MBCT Verband

Für die Aufnahme in den Verband gelten die folgenden Voraussetzungen:

- Abschluss einer qualifizierten und vom Verband anerkannten MBSR-Lehrer:innen-Ausbildung nach den Mindeststandards des Verbandes (oder Aufnahme nach der Quereinsteigerregelung, siehe dazu Punkt 2.2.)
- Mit der Aufnahme versprechen die Mitglieder, eine regelmäßige eigene Meditationspraxis zu pflegen, wozu auch die Teilnahme an Schweige-Retreats gehört.
- Regelmäßig eigene Supervision wahrzunehmen
- Sich regelmäßig weiterzubilden
- Die Ethischen Leitlinien des Verbandes einzuhalten

Voraussetzungen für die Teilnahme an einer Ausbildung siehe unter 3.3.

Mitglieder:

2.2. Quereinsteigerregelung

MBSR-MBCT Lehrende mit einem unkonventionellen Ausbildungsweg bzw. ohne einen vom Verband anerkannten Ausbildungsgang haben die Möglichkeit, eine Einzelprüfung ihrer Aufnahme nach der Quereinsteigerregelung zu beantragen.

Die folgenden Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein:

- 4 Jahre Meditationspraxis sowie eine tägliche eigene Praxis
- Teilnahme an einem 8-Wochen-MBSR-Kurs, an mind. zwei lehrergeleiteten Schweige-Retreats mit einer Dauer von mind. 5 Nächten
- Abschluss einer vergleichbaren Ausbildung von mind. 20 – 24 Tagen an einer dafür qualifizierten Institution im In- und Ausland (z.B. CFM- Center for Mindfulness, Bodhi College) inklusive der Behandlung von Themen wie die Basis von MBSR, Anleiten von Übungen, Inquiry, Unterrichten von Inhalten zu Stress etc.
- Ggf. Teilnahme an einschlägigen Ausbildungen/Trainings/Seminaren (z.B. MBCT-, TDI (Teacher Development Intensive oder Woche Professional Training beim CFM), die nachweisen, dass fehlende Stunden nachgeholt worden sind, um die Mindestvoraussetzung von 245 Stunden bzw. 20-24 Tagen zu erfüllen
- Mind. 4 Stunden Supervision während des Zertifizierungskurses inkl. schriftlicher Stundenvorbereitung sowie Reflexion der einzelnen Stunde und Unterrichtserfahrung

Die Beantragung erfolgt nicht online, sondern individuell und erfordert einen erhöhten Zeitaufwand. Deshalb erhebt die Geschäftsstelle des Verbandes für die Bearbeitung eine Gebühr von 90 Euro.

Mitglieder:

2.3. Erfahrungsstufen

Level	Voraussetzungen
1. Qualifizierte Lehrende	Abschluss einer anerkannten MBSR- oder MBCT-Ausbildung
2. Erfahrene Lehrende	s.u.
3. Senior Teacher	s.u.

Diese „Treppe“ soll deutlich machen, dass der Abschluss der MBSR-Lehrer:innen-Ausbildung nicht das Ende, sondern der Anfang eines Entwicklungsweges ist, auf dem Achtsamkeit in das eigene Leben integriert wird.

Nach erfolgreicher Einstufung in die Stufen **Erfahrene Lehrende (Level 2)** bzw. **Senior Teacher (Level 3)** wird der Level-Status im jeweiligen Mitgliederprofil unterhalb des Namens angezeigt.

Alle Verbandsmitglieder sind qua Aufnahmekriterium qualifiziert. Daher wird bei qualifizierten Lehrenden (**Level 1**) aktuell kein Status angezeigt.

Level 1 – Qualifizierte Lehrende

Mit der Erfüllung der Aufnahmekriterien sind alle Verbandsmitglieder automatisch in **Level 1**.

Für die Dokumentation der eigenen Praxis, zu der sich Verbandsmitglieder mit ihrer Aufnahme verpflichtet haben, hat der Verband mit der digitalen Levelprüfung im Mitgliederbereich Möglichkeiten der Dokumentation geschaffen.

Level 2- Erfahrener/e Lehrender/e

Für die Anerkennung des **Levels 2** müssen die folgenden Anforderungen erfüllt sein:

- **Zeitraum:**
Die Ausbildung zum MBSR-MBCT Lehrenden wurde vor **mind. 2 Jahren** abgeschlossen. (Als Anhaltspunkt zählt das Zertifikatsdatum.)
- **Achtsamkeitspraxis:**
Seit Abschluss der MBSR/MBCT Ausbildung wurde an **durchschnittlich einem Retreat pro Jahr** teilgenommen,
davon mind. alle 2 Jahre an einem Schweige-Retreat **über 5 Nächte**,
dazwischen können auch Retreats besucht worden sein, die nicht oder teilweise in Stille sind, sich insgesamt aber auf 5 Nächte aufaddieren

Es zählen nur Retreats mit Übernachtung - **keine Tagesveranstaltungen; keine Selbst-Retreats** und die eigene Praxis werden nicht als Retreat anerkannt.

Zusätzlich wird eine **tägliche Achtsamkeitspraxis** gepflegt.

- **Fort- und Weiterbildung:**
Seit Abschluss der MBSR/MBCT-Ausbildung wird an durchschnittlich mind. **24 Stunden à 45 Minuten** pro Jahr an Aus- und Fortbildungen teilgenommen.
Die professionellen Aus- oder Fortbildungen müssen in erkennbarer Verbindung zu Achtsamkeit und Kursleitung stehen wie z.B. Konferenzen (MBSR-Konferenz zählt 16,5 Stunden), Vertiefungen, Fortbildungen oder Trainings zu Pädagogik, Gruppenleitung, Psychologie, buddhistischen Grundlagen, MSC, MBCT oder MBCL und einen Anteil von **75 Prozent explizit achtsamkeitsbasierten** Inhalt beinhalten.

Es zählen **keine reinen Kursteilnahmen**, z.B. Yoga, Tai Chi, MSC/MBCL-Kurse, Meditationsgruppen u. ä., nur Aus- und Fortbildungen.

Supervision wird nicht mit Fortbildung gleichgesetzt und daher nicht als solche anerkannt.

- **Unterrichtserfahrung:**

Das Unterrichten von mind. **8** MBSR- und/oder MBCT-Kursen (**8-Wochen-Format**)

Der Zertifizierungskurs während der Ausbildung wird mitgezählt.

Die Anzahl der Kursteilnehmer muss mind. 2 Teilnehmende betragen.

Kurse im Einzelsetting werden nicht anerkannt.

- **Supervision:**

Hier gilt **bis zum 31.12.2020 die Übergangsregelung**, die besagt, dass: seit der MBSR/MBCT-Ausbildung an **mind. 4 Stunden** Einzelsupervision bei einem qualifizierten Supervisor/in und/oder an einer Intervision/Peersupervision in einer Peersupervisionsgruppe teilgenommen wurde. (Hierbei entsprechen **2,5** Zeitstunden Peersupervision/Intervision/Workshop **1 Zeitstunde** Einzelsupervision.)

Die Peersupervision muss mit mind. 3 - 4 Teilnehmenden à 2,5 Std. (auch per Zoom) durchgeführt worden sein. Regionaltreffen entsprechen nur dann einer Peersupervision, wenn sich über Unterrichtserfahrungen ausgetauscht wird.

Ab dem 1.1.2021 gilt folgende Regelung für Supervision/Peer-Supervision:

Seit der Ausbildung wurde an **mind. 4 Stunden** Einzelsupervision bei einem/er Supervisor:in für achtsamkeitsbasiertes Unterrichten mit Audio- oder Videomaterial teilgenommen.

Bitte beachten:

Supervisionen müssen einen Bezug zu achtsamkeitsbasiertem Unterrichten aufweisen. Supervisor:innen sollten Erfahrung im achtsamkeitsbasierten Unterrichten haben. (Siehe auch Kap. 3.6.)

Supervision für MSC (Mindfulness Self-Compassion) oder andere Mindfulness Based-Formate (auch per Zoom) ist anerkannt.

Die Supervision sollte sich auf achtsamkeitsbasiertes Unterrichten beziehen. Gespräche mit dem eigenen Meditationslehrenden zur persönlichen Praxis sind keine Supervision.

Level 3 – Senior Teacher

Für die Anerkennung des **Levels 3** müssen die folgenden Anforderungen erfüllt sein:

- **Zeitraum**

Die Ausbildung zum/zur MBSR-MBCT Lehrenden ist vor **mind. 7 Jahren** abgeschlossen worden.

- **Achtsamkeitspraxis**

Seit 10 Jahren wird eine tägliche Achtsamkeitspraxis gepflegt.

Seit der MBSR-MBCT Ausbildung wurde jährlich durchschnittlich an einem Retreat teilgenommen, davon mind. alle 2 Jahre an einem Schweige-Retreat über 5 Nächte. Dazwischen können auch Retreats besucht worden sein, die nicht oder teilweise in Stille sind, sich insgesamt aber auf 5 Nächte aufaddieren.

Es gelten nur Retreats mit Übernachtung – keine Tagesveranstaltungen.

Selbstretreats und die eigene Praxis werden nicht als Retreat anerkannt.

- **Aus- und Fortbildung**

Seit der MBSR/MBCT-Ausbildung wurden insgesamt 240 Stunden à 45 Minuten Aus- und Fortbildungen absolviert.

Die professionellen Aus- oder Fortbildungen standen in erkennbarer Verbindung zu Achtsamkeit und Kursleitung wie z.B. Konferenzen (MBSR Konferenz zählt 16,5 Stunden), Vertiefungen, Fortbildungen oder Trainings zu Pädagogik, Gruppenleitung, Psychologie, buddhistischen Grundlagen, MSC, MBCT oder MBCL. Der Anteil der explizit achtsamkeitsbasierten Fortbildungen sollte 75 Prozent betragen.

Es zählen **keine reinen Kursteilnahmen**, z.B. Yoga, Tai Chi, MSC/MBCL-Kurse, Meditationsgruppen u. ä., nur Aus- und Fortbildungen.

Supervisionen zählen nicht als Fortbildung.

- **Unterrichtserfahrung**

Es wurden mind. 23 MBSR- und/oder MBCT-Kurse (8-Wochen-Format) unterrichtet (inkl. Zertifizierungskurs während der Ausbildung)

Nur Kurse mit mind. 2 Teilnehmenden zählen, keine Kurse in Einzelsettings.

- **Reflexion**

Seit der MBSR/MBCT-Ausbildung wurde an **mind. 20 Stunden** Supervision teilgenommen.

Davon wurden **mind. 8 Stunden Einzelsupervision** bei einer/m qualifizierten/r Supervisor:in absolviert. Die weiteren Supervisionen können in einer Interventionsgruppe (mind. 3-4 Lehrende) und/oder in einem lehrergeleiteten Supervisionsseminar absolviert werden.

(2,5 Zeitstunden Peer-Intervision = 1 Zeitstunde Einzelsupervision,
1,5 Zeitstunden lehrergeleitetes Supervisionsseminar = 1 Zeitstunde Einzelsupervision).

Bitte beachten: Supervisionen müssen einen Bezug zu achtsamkeitsbasiertem Unterrichten aufweisen. Supervisor:innen sollten Erfahrung im achtsamkeitsbasierten Unterrichten haben.

Ausbildung:

3.1 Voraussetzungen für die Teilnahme an einer Ausbildung zum/r MBSR-Lehrenden

Wer eine MBSR-Ausbildung beginnen möchte, muss folgende Voraussetzungen mitbringen

- Alter in der Regel ab 30 Jahre,
- Mindestens 2 Jahre Meditationserfahrung, Erfahrung in meditativer Körperarbeit
- Teilnahme an einem mindestens fünftägigen Schweige-Retreat
- Teilnahme an einem 8-Wochen-MBSR/MBCT-Kurs

Vorzugsweise: Berufsausbildung oder Studium in pädagogischen, sozialen oder psychologischen Feldern, jedoch sind andere Berufe kein Ausschlussgrund. Absolventen ohne die genannten Grundberufe können jedoch die Anerkennung der Zentralen Prüfstelle Prävention nur unter bestimmten Voraussetzungen erhalten. Die Anerkennung eines Kurses durch die ZPP ist Voraussetzung für eine Bezuschussung durch die Krankenkassen.

Vergleiche Leitfaden Prävention: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden_Pravention_2018_barrierefrei.pdf

Ausbildung:

3.2. Elemente der Ausbildungen von MBSR- Lehrerenden

Die vom Verband anerkannten MBSR-MBCT Lehrerausbildungen basieren auf dem Original MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn, dessen Entwicklung auf klinischen Erfahrungswerten und zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirksamkeit gründet.

Der Präsenzunterricht findet i.d.R. an **6-8 Modulen** am Wochenende über den Zeitraum von **1-1,5 Jahren** statt. Zwischen den Ausbildungsmodulen praktizieren die Auszubildenden zuhause und in Peergruppen eigenständig und bereiten Übungen vor.

Elemente der MBSR-Ausbildung:

- Die Ausbildung ist über das Erlernen des Curriculums hinaus ein Weg zur persönlichen Weiterentwicklung und Transformation.
- Sie umfasst mindestens 245 Unterrichtseinheiten (zu 45 Min.) an theoretischem Unterricht zu Medizin und Neurowissenschaften, Gesundheit und Neuroplastizität, zu Achtsamkeitsmeditation, zu Psychologie und Pädagogik mit dem Wissen um Konditionierung sowie zu erfahrungsbasiertem Lernen und Möglichkeiten der Verhaltensänderung.
- Praxisorientierte Übungen
- Die Erfahrung eines 8-Wochen-Kurses im Rahmen der Ausbildung
- Die selbstständige Durchführung eines vollständigen 8-Wochen-MBSR-Kurses (Zertifizierungskurs) mit 4 Stunden Einzelsupervision
- Das Erstellen einer Abschlussarbeit

Ausbildung:

3.3 Voraussetzungen für den Start einer Ausbildung zum/r MBCT-Lehrenden

MBCT nach Segal, Teasdale und Williams ist eine Erweiterung des MBSR um Übungen aus der kognitiven Verhaltenstherapie zur Rückfallprävention nach Depressionen und von affektiven Störungen, bei denen ruminative Prozesse eine Rolle spielen.

Eine abgeschlossene MBSR-Ausbildung ist Voraussetzung zur Teilnahme an einer MBCT-Ausbildung.

Auch wenn die Ausbildung zum MBCT-Lehrenden allgemein zugänglich ist, bleibt das anschließende Anbieten und Unterrichten von MBCT-Kursen an eine Heilerlaubnis gebunden. Eine Heilerlaubnis haben Ärzte, Psychotherapeuten und Heilpraktiker für Psychotherapie. Nur diese Berufsgruppen dürfen MBCT-Kurse geben.

Derzeit gibt es in Deutschland nur 5-tägige MBCT-Aufbaumodule für Therapeuten. Voraussetzungen dafür sind:

- Eine ärztliche, psychosoziale, psychotherapeutische oder spezifische Heilpraktiker- oder Fachpflege (Psychiatrie)-Ausbildung
- Beraterische, betreuerische oder psychotherapeutische Erfahrung in der Arbeit mit depressiv erkrankten Menschen
- Im Fall einer 5-tägigen MBCT-Weiterbildung ist es Voraussetzung, eine MBSR-Ausbildung wie unter 3.2 abgeschlossen zu haben.

Ausbildung:

3.4 Elemente der Ausbildung zum/r MBCT-Lehrenden

MBCT-Ausbilder:innen sollten ausreichend eigene Erfahrung im Unterrichten von MBCT haben.

Die Lehrinhalte umfassen mindestens:

- Hintergründe und Entstehung von MBCT, einschließlich der einschlägigen Forschungsergebnisse
- Unterschied zwischen MBSR und MBCT
- Vermittlung der spezifischen Aspekte und Übungen, einschließlich der kognitiven Übungen des MBCT-Kurses
- Abgrenzung der Haltung von Achtsamkeit und Akzeptanz von einer therapeutischen Veränderungs- und Interventionshaltung bei der Rückfallprophylaxe in Theorie und Praxis
- Diagnostische Aspekte; Indikation/Kontraindikation
- Umgang mit suizidalen Krisen; Diagnostik von Depression; Inquiry im MBCT
- Erweiterte Anwendungen und neuere Entwicklungen
- Für Zertifizierung: Unterrichten eines 8-Wochen MBCT-Kurses unter Supervision
- Dozenten und Dozentinnen müssen die unter 3.3 beschriebenen Kriterien für die MBCT-Ausbildung erfüllen.

Ausbildung:

3.5 Ausbilder (LST-Vereinbarung)

Senior Teacher (Level 3), die eine Ausbildung für MBSR-Lehrer:innen anbieten und leiten wollen, schließen mit dem Verband eine „Leitende Senior Teacher (LTS)-Vereinbarung“ ab, in der Leistungen und Verpflichtungen festgelegt werden.

Die darin festgelegten Kriterien für die Ausbildung von MBSR-Lehrer:innen basieren auf den [internationalen Empfehlungen](#) des IMI (International Integrity Network). Sie wurden von der Mitgliederversammlung 2017 beschlossen und sind in der LST-Vereinbarung nach der aktuell geltenden Version (V22 Stand 01.07.2020) schriftlich festgehalten.

Sobald ein **Leitender Senior Teacher** den LST-Vertrag mit dem Verband abschließt, wird eine von ihm angebotene und durchgeführte MBSR-Lehrer:innenausbildung auf der Verbandswebseite aufgeführt. Absolvent:innen einer solchen Ausbildung werden ohne weitere Nachweise in den MBSR-MBCT Verband aufgenommen.

Ausbildung:

3.6 Standards für Achtsamkeitsbasierte Supervisor:innen

Das Thema Supervision/Intervision verstehen wir als eine Möglichkeit, persönliches und lehrerbezogenes Wachstum weiter zu entfalten. Es ist eine Chance, sich im Raum mit wertschätzenden Kolleg:innen auszutauschen und die eigene Begeisterung wie auch eigene Verletzlichkeiten im Kontext des Lehrenden-Seins zu teilen.

In der Arbeitsgruppe Qualitätsmanagement arbeitet seit 2019 eine Unterarbeitsgruppe an den Qualitätskriterien für Supervisor:innen im Verband. Mit den Kolleginnen und Kollegen der AG wurde sich regelmäßig darüber ausgetauscht und abgestimmt. Bereits existierende internationale Kriterien zu Supervision, zum Beispiel aus Großbritannien, sind eingeflossen. Dem Vorstand wurden die Ergebnisse vorgestellt. Die Standards unterliegen einem kontinuierlichen Weiterentwicklungsprozess.

Der Verband will Supervision stärken: Ein nächster Schritt ist zum Beispiel die Entwicklung einer Supervisor:innen-Fortbildung und der Aufbau einer Intervisionsgruppe für Supervisor:innen.

Im Folgenden werden die Voraussetzungen für derzeitige und zukünftige Supervisor:innen aufgeführt.

(A) Grundvoraussetzungen

Grundvoraussetzung für derzeitige und zukünftige Supervisor:innen:
Anerkennung als **Senior Teacher im MBSR-MBCT Verband** (mit ergänzenden Angaben zu Jahren der Lehrtätigkeit und Anzahl der Kurse)

Übergangsregelung für die Aufnahme in die Supervisor:innenliste
Minimalvoraussetzung für die derzeitigen Supervisor:innen an den Instituten

- **Supervisionserfahrung für eigene Kurse** (mind. 10 Std. nach Ausbildung)
- **Teilnahme an einer Fortbildung zu den MBI-TACs**
- **Weitere 10 Einzelsupervisionen in den nächsten 2 Jahren** für das eigene Unterrichten (mit Nachweis)

Falls Teilnahme an einer Fortbildung zu den MBI-TACs vorliegt: Hier empfiehlt die AG - QM die Teilnahme an weiterer Fortbildung zu achtsamkeitsbasierter Supervision

Voraussetzungen für zukünftige Supervisor:innen:

- mind. **20 Std. Supervisionserfahrung** für die eigenen Kurse nach der Ausbildung
- Einführung in die **MBI-TACs** und verpflichtende Teilnahme an **weiterer Fortbildung zu Achtsamkeitsbasierter Supervision**
- **persönliches Gespräch** mit zwei Vertreter:innen der Arbeitsgruppe Qualitätsmanagement anhand eines Gesprächsleitfadens, der auf den Standards beruht: über **Motivation, Hintergrund und Erfahrungen**

(B) Weitere Voraussetzungen für Supervisor:innen

- **Psychologische und pädagogische Kenntnisse** (wie zum Beispiel ein Studium oder Fortbildungen in den Bereichen von Psychologie, Pädagogik, Sozialpädagogik etc.)
- **mind. 2 Jahre Erfahrung in der Einzelbegleitung von Menschen:** in therapeutischen, pädagogischen, seelsorgerischen, beratenden oder Coaching-Kontexten.
- **Kontakte zur ABS** (Achtsamkeitsbasierte Supervision) Community: verbindliche Teilnahme an **Supervisor:innen-Intervisionsgruppe**, u.U. jährliches Treffen
- genaue **Kenntnisse über die aktuellen Entwicklungen in der MBSR Community** und eine Bereitschaft, sich diese aktiv anzueignen (Besuche von relevanten Kongressen, Kontakte zum Verband, MBSR-Jahreskonferenz)
- Verankerung in den **Weisheitstraditionen** und den **Grundlagen der buddhistischen Psychologie**
- kontinuierlich weiter **eigene MBI-Kurse unterrichten**
- **kontinuierlich weiter Supervision** nehmen
- Auseinandersetzung mit den **eigenen psychischen Themen** z.B. im Rahmen von Psychotherapie, Coaching oder anderen Selbsterfahrungsmethoden
- Fähigkeit:
 - **zur Selbstreflexion:** eigene Schwächen und Muster kennen sowie Kenntnisse und Umgang mit den eigenen Verletzlichkeiten/Trigger. Dies beinhaltet u.a. die Fähigkeit, Zeuge sein zu können und in schwierigen Momenten nicht „Rat gebend“ sondern da bleibend und haltend sein zu können;

- **eine gute Arbeitsbeziehung** aufzubauen und einen Raum des Vertrauens zu schaffen:
- **Wissen um Macht- und Abhängigkeitsstrukturen**, um die eigene Verführbarkeit wissen und wach sein dafür.
- **Struktur und Leitung** halten können, **Überblick** bewahren über einen längeren Supervisionsprozess, Verknüpfungen herstellen mit vorherigen Lernerfahrungen
- **freundliche, offene, unterstützende und zugewandte Haltung**
- Bewusstsein und Sensibilität für die supervisorische Beziehung
- Offenheit für „**gemeinsames Lernen**“: alles was mit Supervisand:innen bearbeitet/von ihnen erwartet wird, auch für sich selbst praktizieren
- **die Fähigkeit, aus den eigenen Lebens- und Meditationserfahrungen** heraus zu **begleiten** und diese punktuell einzubeziehen als „Anregungen“ für Supervisand:innen.

Kurse:

4.1. Der 8-Wochen-MBSR Kurs

Der klassische Achtsamkeits-Kurs nach dem Konzept der Mindfulness-Based Stress Reduction, kurz MBSR, beinhaltet 8 wöchentlich stattfindende Sitzungen mit einem Zeitaufwand von etwa 2,5 Stunden sowie eine Tagesveranstaltung (Achtsamkeitstag) von ca. 6 Stunden, meist an einem Wochenende.

Kernelemente des 8-Wochen-Kurses sind:

- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Bodyscan)
- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (Yoga)
- Meditation im Sitzen
- Meditation im Gehen
- Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch zu Stress, Umgang mit Gefühlen, Umgang mit dem Körper, Achtsame Kommunikation u. a.
- Anleitung zur Integration von Achtsamkeitsmomenten in den Alltag

Der Kurs wird in Gruppen von 4 - 15 Teilnehmenden unterrichtet. Tägliche Übungen zu Hause für 30 - 60 Minuten sind Voraussetzung, um von einem Kurs angemessen zu profitieren. Vor Kursbeginn findet in der Regel ein individuelles Vorgespräch oder eine Orientierungsveranstaltung statt. Nach dem Kurs können Einzelgespräche verabredet werden. Die Kursteilnehmer:innen erhalten schriftliche Unterlagen und/oder CDs bzw. Dateien mit Übungsanleitungen.

Leitlinien:

5.1. Ethikleitlinien

2013 verabschiedete die Mitgliederversammlung des Verbandes Ethikleitlinien, zu deren Einhaltung sich ein Mitglied mit Aufnahme in den Verband verpflichtet.

Die Richtlinie ist auf der Webseite des Verbandes veröffentlicht:

<https://www.mbsr-verband.de/verband/qualitaet-und-ethik/ethik-leitlinien>

Danke

In die Erarbeitung der Qualitäts-Kriterien und dieses Manuals ist viel Zeit, Kraft und Know-how der Verbandsmitglieder geflossen, die sich in der Arbeitsgruppe Qualitätsmanagement und im Vorstand engagieren. Im Namen des Verbandes möchten wir uns dafür noch einmal ausdrücklich bedanken.

Geschäftsführerin
MBSR-MBCT Verband

Vorstand (Vorsitz)

AG Qualitätsmanagement

Impressum:
© MBSR-MBCT Verband e.V.
www.mbsr-verband.de