

## Michael Breker

### Erfahrener Lehrer (Level 2)

Achtsamkeits-Lehrer  
Krisen Manager (GfK)  
Manager

Seit vielen Jahrzehnten praktiziert und lehrt Michael Breker Achtsamkeit. Als Gründer & Leiter des Achtsamkeits-Zentrums Köln bietet er MBSR, MBCL, Retreats und Coaching an, um Menschen in Krisen, Beziehungen und im Alltag achtsam zu begleiten.

### Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit Linda Lehrhaupt

### Fortbildungen

MBSR-Lehrer  
MBCL-Lehrer  
Krisen Manager (GfK)  
GfK-Lehrer

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 1982  
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement  
Personalentwicklung mit Führungskräften  
Team- und Organisationsentwicklung

### Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen Zusatzqualifikation

### Psychotherapie und Kliniken

Heilpraktiker/in Psychotherapie

### Weitere Erfahrungen

zertifizierter Bachblüten Therapeut

### Veröffentlichungen

Doom Scrolling – wenn wir uns im Strudel schlechter  
Nachrichten verlieren

<https://www.achtsamkeits-zentrum.de/doom-scrolling-wenn-wir-uns-im-strudel-schlechter-nachrichten-verlieren>

Der Bestätigungsfehler – warum wir lieber Recht



### Adresse

Lothringerstr. 14

50677 Köln

☎ 0151-28802766

✉ [michael@achtsamkeits-zentrum.de](mailto:michael@achtsamkeits-zentrum.de)

<http://achtsamkeits-zentrum.de>

behalten als Neues sehen

<https://www.achtsamkeits-zentrum.de/der-bestaetigungsf-ehler-warum-wir-lieber-recht-behalten-als-neues-sehen>

Dankbarkeit trotz allem

<https://www.achtsamkeits-zentrum.de/dankbarkeit-trotz-allem>

Ärger, Wut, Zorn und Hass – Wie wir diesen starken Gefühlen mit Achtsamkeit begegnen können

<https://www.achtsamkeits-zentrum.de/aerger-wut-zorn-und-hass-wie-wir-diesen-starken-gefuehlen-mit-achtsamkeit-begegnen-koennen>

Die Wirkung von Achtsamkeit in der Schwangerschaft und während der Geburt

<https://www.achtsamkeits-zentrum.de/die-wirkung-von-achtsamkeit-in-der-schwangerschaft-und-waehrend-der-geburt>

Die Wirkung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge bei Krebspatienten

<https://www.achtsamkeits-zentrum.de/die-wirkung-von-achtsamkeit-und-selbstfuersorge-bei-krebspatienten>

Die liebevolle und mitfühlende Kraft der Gemeinschaft

<https://www.achtsamkeits-zentrum.de/die-liebevolle-und-mitfuehlende-kraft-der-gemeinschaft>

Muss ich perfekt sein, um mein Bedürfnis nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen nähren?

<https://www.achtsamkeits-zentrum.de/muss-ich-perfekt-sein-um-mein-beduerfnis-nach-erfolg-und-selbstbestaetigung-durch-gute-leistungen-naehren>

Wie Studenten Stress reduzieren und vermeiden können

<https://www.achtsamkeits-zentrum.de/wie-studenten-stress-reduzieren-und-vermeiden-koennen>

Die transformierende Kraft der Selbstreflexion

<https://www.achtsamkeits-zentrum.de/entdecke-die-macht-der-selbstreflexion-5-fragen-um-deine-achtsamkeitspraxis-zu-vertiefen>