

Ulrike Juchmann

Senior Teacher (Level 3)

Trainerin, Dozentin, Autorin
Psychologische Psychotherapeutin
Coach

Seit vielen Jahren verbinde ich MBSR, MBCT mit Coaching und Therapie. Das Thema Selbstfürsorge für Menschen in sozialen Berufsfeldern liegt mir sehr am Herzen. Mir macht es Freude, Audiodateien und Übungsmaterialien zu entwickeln, um Achtsamkeit zu vermitteln. Als Autorin schreibe ich Artikel, Bücher und entwickel Kartensets. Arbeitsschwerpunkte: Coaching für Frauen und Embodiment. Gerne finde ich gemeinsam mit Einzelpersonen, Teams und Institutionen heraus welches Angebot passt.



Adresse

Kopenhagener Straße 31 D
10437 Berlin

📞 030/ 445 0867
📞 0173 6287732
✉️ info@achtsamkeit-juchmann.de

<http://www.achtsamkeit-juchmann.de>

Achtsamkeitsausbildung

IAS: Achtsamkeit in Psychotherapie und Medizin, MBCT,
MBSR;
IST Berlin/NIK Bremen: Systemische Therapie; DGVT
Hamburg: Verhaltenstherapie

Fortbildungen

Diplom-Psychologin, Systemische Lehrtherapeutin,
Verhaltenstherapeutin

Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2004
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement
Personalentwicklung mit Führungskräften
Team- und Organisationsentwicklung

Psychotherapie und Kliniken

Psychol. Psychotherapeut/in

Weitere Erfahrungen

Spezialistin für Embodiment und körperorientierte
Interventionen

Veröffentlichungen

Wege entstehen beim Gehen.. ein achtsamer
Übungsweg durch Depression und Angst (2018)

<https://www.achtsamkeit-juchmann.de/publikationen/>

Achtsam führen. Achtsamkeit als Basiskompetenz.
Breuninger Stiftung 2017

<https://www.achtsamkeit-juchmann.de/publikationen/>

Achtsam@work-eine meditative Abenteuerreise im Team. 2012. Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung

<https://www.achtsamkeit-juchmann.de/publikationen/>

Sei du selbst, alle anderen gibt es schon. Wie Frauen Erwartungen abstreifen und befreiter leben. Beltz Verlag. 2023

<https://www.achtsamkeit-juchmann.de/shop/sei-du-selbst/>

Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depressionen und Ängsten. MBCT in der Praxis. Weinheim: Beltz. 2020

https://www.beltz.de/suche.html?tx_beltz_search%5Baction%5D=search&tx_beltz_search%5Bcontroller%5D=Search&tx_beltz_search%5BsearchTerms%5D=%C2%BBAchtsamkeitsbasierte%20Psychotherapie%20bei%20Depressionen%20und%20%C3%84ngsten%C2%AB%2C%20Ulrike%20Juchmann

Selbstfürsorge in helfenden Berufen. Wie Achtsamkeit im Arbeitsalltag gelingt.

<https://www.achtsamkeit-juchmann.de/publikationen/>

Therapie-TOOLS: Körperorientierte Interventionen

https://www.achtsamkeit-juchmann.de/shop/therapie-tools-koerperorientierte-interventionen/?_gl=1*tnw8yy*_up*MQ..*_ga*Nzc3ODM2MzY1LjE3NDA5OTI2MjI.*_ga_PBJ9D6WKXX*MTc0MDk5MjYyMS4xLjEuMTc0MDk5MjYyNy4wLjAuMA..

Körperkompass, Energieball und Slow Motion

<https://www.achtsamkeit-juchmann.de/bestellung/?produkt=3126>

Bis hierhin und nicht weiter. Lernen, Grenzen zu setzen

<https://www.achtsamkeit-juchmann.de/shop/bis-hierhin-und-nicht-weiter/>