

## 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 entwickle Kartensets. Arbeitsschwerpunkte: Coaching für Frauen und Embodiment. Gerne finde ich gemeinsam mit Einzelpersonen, Teams und Institutionen heraus welches Angebot passt.

### Achtsamkeitsausbildung

IAS: Achtsamkeit in Psychotherapie und Medizin, MBCT, MBSR;  
IST Berlin/NIK Bremen: Systemische Therapie; DGV  
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)



### Adresse

Kopenhagener Straße 31 D

10437 Berlin

☎ 030/ 445 0867  
☎ 0173 6287732  
✉ [info@achtsamkeit-juchmann.de](mailto:info@achtsamkeit-juchmann.de)

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

<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](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\\_PB J9D6WKXX\\*MTc0MDk5MjYyMS4xLjEuMTc0MDk5MjYyNy4wLjAuMA..](https://www.achtsamkeit-juchmann.de/shop/therapie-tools-koerperorientierte-interventionen/?_gl=1*tnw8yy*_up*MQ..*_ga*Nzc3ODM2MzY1LjE3NDA5OTI2MjI.*_ga_PB J9D6WKXX*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/>