

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 Abbildungen zu entwickeln, um Achtsamkeit zu vermitteln. Als Autorin schreibe ich Artikel und Bücher über das Zusammenspiel von Achtsamkeitsmeditation und Selbstfürsorge. Gerne finde ich gemeinsam mit Einzelpersonen, Teams und Institutionen heraus was ein jeweils passendes Angebot ist.

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

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



Adresse

Kopenhagener Straße 31 D
10437 Berlin

☎ 030/ 445 0867

☎ 0173 6287732

✉ info@achtsamkeit-juchmann.de

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

<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%BB%20Achtsamkeitsbasierte%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/>