

Kernbotschaften 2015

des MBSR-MBCT Verbandes e.V.

1. Qualitätssicherung

Der Berufsverband ist ein Zusammenschluss von derzeit fast 600 MBSR und MBCT Lehrenden in Deutschland. Er sichert seit 2005 einen hohen Standard im Unterrichten von Achtsamkeit sowie die Qualität der Ausbildungsinstitute, die Einhaltung der ethischen Leitlinien und die regelmäßige Fortbildung der MBSR und MBCT Lehrerinnen und Lehrer. Der MBSR-MBCT Verband ist Mitglied im europäischen Netzwerk der Achtsamkeitslehrenden „European Association of Mindfulness based Approaches“ (EAMBA).

2. Forschung

Die seit Ende der 1970er Jahre entwickelten MBSR und MBCT Programme gehören weltweit zu den am meisten wissenschaftlich untersuchten Achtsamkeitstrainings. Zahlreiche Studien in Europa und den USA belegen ihre Effektivität im Hinblick auf Stressreduktion, eine Steigerung der Selbststeuerungskompetenzen, die Verbesserung der Lebensqualität z. B. auch bei chronischen Erkrankungen sowie die Rückfallprophylaxe bei rezidivierender Depression.

3. Vision

Der MBSR-MBCT Verband fördert wegweisend die Etablierung von Achtsamkeit als Basis-Kompetenz für ein breites Anwendungsspektrum in verschiedenen Lebensbereichen. Achtsamkeitskurse und –trainings werden von den Lehrenden in öffentlich zugänglichen 8-Wochen-Kursen, oder in Seminaren mit anderen Formaten in Schulen, Universitäten, in Unternehmen und im Gesundheitswesen angeboten.