

# Achtsamkeitsbasierte Interventionen: Unterrichts- und Lernbegleiter (MBI:TLC)



## *Reflexionspraxis für Achtsamkeitsunterrichtende*

*Gemma M. Griffith, Rebecca S. Crane, Karunavira und  
Lynn Koerbel<sup>1</sup>*

### **DANKSAGUNG**

Unser Dank geht an Jaqui Barnett, Gwénola Herbette, Sophie Sansom, Jem Shackleford und Alison Yiangou für ihre wertvolle redaktionelle Arbeit und ihre hilfreichen Anregungen. Besonderer Dank gebührt Jem Shackleford, der TLC als Akronym vorschlug.

### **REFERENZ DIESER ONLINE-QUELLE**

Griffith G. M., Crane, R. S., Karunavira & Koerbel, L. (2021). The Mindfulness-Based Interventions: Teaching and Learning Companion (MBI:TLC). In R. S. Crane, Kaurnavira, & G. M. Griffith (Eds.), *Essential resources for mindfulness teachers*. Routledge.

### **UNTERRICHTS- UND LERNBEGLEITER FÜR ACHTSAMKEITSBASIERTE VERFAHREN (MBI:TLC)**

Das Ziel des TLC ist, die Reflexionspraxis von Achtsamkeitsunterrichtenden zu unterstützen. Wir verwenden die Abkürzung TLC in diesem Dokument für MBI:TLC (Mindfulness-based Interventions: Teaching and Learning Companion; deutsch: Unterrichts- und Lernbegleiter für Achtsamkeitsbasierte Verfahren). Der TLC richtet sich an alle Unterrichtenden, unabhängig davon, ob sie erst am Beginn ihrer Ausbildung stehen oder bereits seit Jahren unterrichten. Die Reflexionspraxis ist von zentraler Bedeutung, um achtsamkeitsbasierte Verfahren mit Integrität zu unterrichten; sie gibt Raum dafür zu sehen, was wir gut machen, und gleichzeitig die 'Ecken und Kanten' zu erforschen, die beim Unterrichten entstehen.

Dieser Lernbegleiter zur Reflexion basiert auf den Evaluationskriterien für das Unterrichten achtsamkeitsbasierter Verfahren - kurz MBI:TAC für Mindfulness-Based Interventions: Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC: Crane et al., 2018). MBI:TAC bietet eine Übersicht über Skills zur Unterrichtskompetenz und wird weltweit für das Assessment von Unterrichtenden von Achtsamkeitsprogrammen (MBP: mindfulness programmes) genutzt.



## Was ist Reflexionspraxis?

Achtsamkeitsunterrichtende zu sein verlangt uns auf einer zutiefst persönlichen Ebene viel ab, und ein geschickter Umgang mit der Reflexionspraxis ist der Schlüssel zu unserer weiteren Entwicklung. Wirksame Reflexion erfordert ein Element kritischen Denkens - es ist eine Kombination aus Analyse und Hinterfragen innerhalb eines offenen reflektiven Ansatzes, der eine Einbeziehung unseres ganzen Systems umfasst - Körper, Emotionen und Kognition.

Die Entwicklung von Reflexionskompetenzen ist in sich ein Lernprozess. Es ist wichtig, dass sie unsere persönliche Achtsamkeitspraxis und Unterrichtspraxis, unser Alltagsleben, unsere eigenen Werte, soziale Prägung usw. mit einschließt und sich mit diesen auseinandersetzt. Die Entwicklung kritischer Reflexionskompetenzen ist der Schlüssel zum Lernen in einem MBP-Kontext und trägt dazu bei, dass MBP-Unterrichtende Teil einer Kultur der Reflexionspraxis und Selbsteinschätzung sind, die über die formale Ausbildung hinausgeht. Auf diese Weise werden die Ethik und die Integrität dieses Feldes an der Basis weitestgehend aufrechterhalten.

Bei der Reflexion gibt es einige Schlüsselmerkmale:

- Sie ermutigt uns, aus unterschiedlichen Perspektiven auf Themen zu schauen; dies hilft uns, unsere eigenen Werte, Annahmen, Vorurteile und Blickwinkel zu verstehen und zu hinterfragen.
- Sie hat einen Lerneffekt - durch eine Veränderung unserer Vorstellungen und unseres Verständnisses einer Situation kann sie dazu führen, dass überholte Einstellungen, Ideen oder Verhaltensweisen aufgegeben werden. Somit ist Reflexion Teil unserer Persönlichkeitsentwicklung und unserer Entwicklung als Achtsamkeitsunterrichtende.
- Sie ist ein aktiver Lernprozess und mehr als nur Denken oder eine überlegte Handlung.
- Sie erkennt an, dass das Unterrichten einer Achtsamkeitspraxis nicht ohne Dilemmata, Herausforderungen und Probleme einhergeht.
- Sie ist kein linearer, sondern ein zyklischer Prozess, wobei Reflexion zur Entstehung neuer Vorstellungen führt, die wiederum genutzt werden, um unsere nächsten Lernschritte zu planen.

Als Achtsamkeitsunterrichtende sind wir in der Anleitung von Inquiry geschult. Der Inquiry-Prozess mit seinen drei Ebenen (freundliches und neugieriges Sich-Einlassen auf die unmittelbare Erfahrung, unsere Beziehung zu der Erfahrung und die weiterreichenden Auswirkungen dessen, was wir bemerken) ist ein sehr schönes und wirkungsvolles System der Reflexion (Segal et al., 2013). Wir wünschen uns für unsere Teilnehmenden (und für uns selbst!), dass dieser Weg unsere Erfahrungen zu erforschen zu einer ganz natürlichen Art und Weise wird, wie wir uns auf unser Leben einlassen.

## Wie kann TLC meine Entwicklung als Achtsamkeitsunterrichtende unterstützen?

- Der TLC bietet eine Struktur, um sich in der Reflexion auf den persönlichen Prozess und die Skillentwicklung einer Achtsamkeitsunterrichtenden einzulassen.
- Da es den MBI:TAC (mit den gleichen sechs Domänen und Schlüsselmerkmalen) entspricht, kann es als leichter Einstieg bzw. Türöffner zu den MBI:TAC genutzt

werden, ohne den Druck eines 'drohenden' Assessments.

- Es bietet eine praktische Anleitung, die ständige Weiterentwicklung zu unterstützen. Weitere hilfreiche Empfehlungen zu Übungen und Ressourcen finden sich in dem entsprechenden Kapitel des Buches, in dem der TLC vorgestellt wird (Griffith et al., 2021).
- Dort gibt es einen Abschnitt, der es Ihnen ermöglicht, über eine konkrete Unterrichtssituation zu reflektieren - was je nach Bedarf in Kombination mit dem TLC oder separat verwendet werden kann. Herausfordernde oder unangenehme Unterrichtsmomente können eine reiche Lernerfahrung bieten, wenn wir sie als Türöffner für tiefere Reflexion nutzen.
- Der TLC ermutigt Sie auch über Ihre Stärken zu reflektieren - dies kann hilfreich sein, um Tendenzen zu übermäßiger Kritik entgegenzutreten sowie Vertrauen und Verständnis für die eigene Weiterentwicklung aufzubauen.

Der TLC versteht sich als Begleiter für die Zeit der Tainerausbildung und darüber hinaus. Er unterstützt einen Prozess der Selbstreflexion rund um Ihre Unterrichtskompetenzen, der aus einem inneren Gespür für Ihren eigenen Prozess als Unterrichtender kommt - dem 'Inside-out' Gefühl für die Dinge. Der TLC kann als Basis für Diskussionen mit Ihren Peers oder Ihrer Supervisorin dienen.

Er kann immer wieder genutzt werden, mit der Einladung die Selbstreflexion als Teil Ihrer Achtsamkeitspraxis zu sehen - zu bemerken, wenn Kritik oder Lob auftaucht und aller körperlichen oder emotionalen Reaktionen während der Reflexion gewahr zu sein. Während es ganz normal ist, dass wir bestrebt sind, so kompetent wie möglich zu unterrichten, dürfen wir uns auch immer wieder daran erinnern, wie wichtig es ist, sich von Moment zu Moment zu erlauben da zu sein, wo man gerade ist. Mit dem TLC können wir damit spielen, den ganz natürlichen (und förderlichen) Wunsch eine 'gute' Achtsamkeitsunterrichtende zu sein mit freundlichem Gewahrsein zu halten anstatt von ihm getrieben zu werden.

Der TLC kann als sanfter Einstieg dienen, um sich mit den achtsamkeitsbasierten Unterrichtskompetenzen vertraut zu machen - ohne den Fokus auf ein Assessment, das den MBI:TAC zueigen ist. Wenn Sie sich im Laufe der Zeit immer wieder mit dem TLC beschäftigen, könnten Sie sich möglicherweise wünschen, Reflexionen zu verfeinern, die über die hier beschriebenen Empfehlungen hinausgehen. Wenn Sie an diesem Punkt angekommen sind, können Sie sich den ausführlichen MBI:TAC zuwenden, die Ihnen zu jeder Domäne tiefere Informationen liefern (siehe [mbitac.bangor.ac.uk](http://mbitac.bangor.ac.uk)).

### **Wie man den TLC nutzen kann**

Es kann hilfreich sein sich vor der Verwendung des TLC mit einer kurzen Meditationspraxis zu erden. Dies kann besonders für diejenigen besonders wichtig sein, die natürlicherweise die Tendenz zum Bewerten und Streben haben. Es geht hier nicht darum zu bewerten oder sich mit anderen zu vergleichen, sondern um den inneren Prozess als Unterrichtender, ein ‚Inside-out‘ Gefühl für die Dinge.

Bemerkten Sie, wenn sich der Geist in Konzepten verfängt - z.B. "Ich bin nicht gut beim Thema Verkörperung" und es zu einem Wildwuchs an Gedanken zu bestimmten Themen kommt wie zum Beispiel "Ich sollte überhaupt nicht unterrichten, wenn ich die Achtsamkeitspraxis nicht verkörpern kann". Wenn dies passiert, halten Sie inne und laden Sie sich selbst ein, sich vom Denken zur unmittelbaren Körperempfindung hinzuwenden. Welche Auswirkung hat dieses Gefangensein in Gedanken auf die unmittelbare Erfahrung *im Hier und Jetzt*? Wenn zum Beispiel eine Erinnerung an einen

Fehler auftaucht, den Sie während des Unterrichts gemacht haben, kann dies von einer Empfindung von Schwere im Brustraum oder einem Kribbeln im Bauch begleitet sein. All dies sind wertvolle Informationen, die bei der Reflexion und beim Journaling helfen können.

Bemerken Sie, wenn sich Gedanken beim Reflektieren Ihres Unterrichts in Richtung eines engen bewertenden Modus bewegen - in Anbetracht des menschlichen Geistes ist Bewertung fast nicht zu vermeiden, und das kann sich oft unangenehm anfühlen. Halten Sie solche Bewertungen mit der größtmöglichen Leichtigkeit und integrieren Sie achtsame Pausen, in denen Sie sich die Möglichkeit geben, einen Schritt aus dem Prozess herauszugehen und zu einem späteren Zeitpunkt wieder zurückzukehren. Seien Sie auch offen für das Wahrnehmen und Reflektieren von Momenten exzellenten bzw. wirkungsvollen Unterrichts und diese positiven Bewertungen mit der gleichen Leichtigkeit zu halten. Seien Sie sich ebenfalls bewusst, dass jeder, der sich auf den Weg macht, als Achtsamkeitsunterrichtender zu arbeiten, durch ähnliche Fragen und Zweifel gegangen ist (das schließt auch die Autorinnen dieser Arbeit mit ein!). Sie könnten auch noch einen Schritt weitergehen und den TLC zur Seite legen und erst dann wieder auf ihn zurückgreifen, wenn Sie bereit sind. Wenn Ihr Geist sich durch die Beschäftigung mit dem TLC in einer bestimmten Unterrichtssituation verfangen hat, können Sie das Modell von Atkins & Murphy (1993) nutzen, um über diese Situation zu reflektieren. (Eine Anleitung zur Reflexion über bestimmte herausfordernde Situationen beim Unterrichten finden Sie weiter unten im Abschnitt zu Atkins & Murphy)

Die MBI:TAC gliedern den Unterrichtsprozess in sechs Domänen von Unterrichtskompetenzen/-fähigkeiten, was hier im TLC gespiegelt wird. Jeder einzelne Abschnitt beschäftigt sich mit einer der sechs Domänen und enthält eine Kurzbeschreibung der jeweiligen Schlüsselmerkmale. Sie werden dazu eingeladen, eine Tabelle auszufüllen, die es Ihnen pro Domäne ermöglicht, über Ihre Stärken beim Unterrichten und Ihre Entwicklungsfelder zu reflektieren. Kreuzen Sie dazu das Kästchen an, das am ehesten die Stufe beschreibt, auf der Sie sich gerade befinden; die Stufen reichen von 'Ja, das mache ich definitiv' bis hin zu 'Über dieses Schlüsselmerkmal habe ich bisher nicht einmal nachgedacht'.

Wählen Sie die Kategorie, die sich im Moment am ehrlichsten und passendsten anfühlt, die Kategorie, die intuitiv am geeignetsten ist. Denken Sie daran, dass der Lernprozess eine kontinuierliche Entwicklung ist, die jeder an der einen oder anderen Stelle beginnen muss und dass es keine richtige oder falsche Antwort darauf gibt. Die Intention des TLC ist es, Sie zu befähigen innezuhalten und in Selbstreflexion zu gehen sowie Ihre Praxis und Ihre Entwicklung als Achtsamkeitslehrender zu unterstützen.

Unter jeder Tabelle ist ein Bereich, der in zwei Abschnitte unterteilt ist. Unter 'Stärken' können Sie darüber reflektieren, welche Stärken Sie bei sich als Unterrichtende in dieser Domäne sehen. Finden Sie immer etwas Positives zum Aufschreiben, auch wenn es sich manchmal schwierig anfühlen kann. Unter 'Entwicklungsfelder' sind Sie eingeladen, über Skills zu reflektieren, deren Kultivierung hilfreich wäre. Im entsprechenden Kapitel des Buches (Griffith et al., 2021) finden Sie zur weiteren Lektüre auch eine Liste von spezifischen Ressourcen für jede einzelne Domäne.

Wir empfehlen Ihnen, ein Tagebuch zu führen, das Sie bei diesem Entwicklungsprozess unterstützen kann. Wenn spezifische Lernthemen oder Fragen beim Ausfüllen der Tabellen auftauchen (das kann von großen Fragen wie etwa "Wie weiß ich, ob ich verkörpert bin?" gehen bis hin zu kleinen praktischen Punkten wie etwa "Ich muss sicherstellen, dass die Stühle aufgestellt sind, bevor die Teilnehmenden eintreffen"), dann schreiben Sie diese auf, um mit sich selbst, mit Ihren Peers oder

mit Ihrem Achtsamkeitssupervisor in eine vertiefte Reflexion zu gehen. Bemerkten Sie auch, wenn Sie unsicher über das sind, was Sie schreiben sollen, und erkennen Sie an, dass das völlig in Ordnung ist; Sie können diese Unsicherheit sogar nutzen, um noch gezielter in tiefere Selbstreflexion zu gehen. Laden Sie das Gewahrsein des Prozesses selbst als Teil dieser Reflexionspraxis ein und registrieren Sie, wie es ist auf diese Weise in Selbstreflexion zu gehen - und wenn eine wie auch immer geartete Bewertung oder Selbstkritik auftaucht, halten Sie diese mit freundlichem Gewahrsein. Denken Sie daran, dass das Geschriebene nur für Sie bestimmt ist, also seien Sie frei und unbeschwert.

## **Schlüssel zu den Kategorien**

Im Folgenden werden die Kategorien beschrieben: Gehen Sie die Kategorien mit einer gewissen Leichtigkeit an; es gibt hier kein Richtig oder Falsch - Sie fangen einfach Aspekte Ihrer subjektiven Moment-Erfahrung ein. Möglicherweise haben Sie hier und da den Eindruck, dass Sie sich zwischen zwei Kategorien befinden; dann kreuzen Sie einfach die Stelle zwischen den beiden Kategorien an. Nutzen Sie das Format frei und intuitiv, um Ihren Reflexionsprozess, Ihr Lernen und Ihre Entwicklung zu unterstützen.

### ***Ja, definitiv***

Diese Kategorie bedeutet, dass Sie sich des Schlüsselmerkmals für das Unterrichten von MBP bewusst sind; es ist *durchgängig* präsent, während Sie unterrichten; Sie haben Vertrauen in Ihre Fähigkeiten bezüglich dieses Schlüsselmerkmals, auch wenn es vielleicht noch ein bisschen Nachjustieren zu erforschen gilt.

### ***Ja, manchmal***

Dies bedeutet, dass Sie sich des Schlüsselmerkmals bewusst sind und dass es während des Unterrichts in der Regel präsent ist, aber es kann *inkonsistent* sein, oder dieses Schlüsselmerkmal ist in Ihrer Praxis konsequent vorhanden, aber es besteht der begründete Eindruck, dass es noch wesentlich verbessert werden könnte.

### ***Ja, aber selten***

Sie wenden dieses Schlüsselmerkmal weniger als die Hälfte der Zeit an, oder Sie sind sehr inkonsistent oder unsicher damit, oder es kann noch eine 'Ecke und Kante' geben, an der gearbeitet werden muss. Sie wissen um den Prozess, sich mit diesem Schlüsselmerkmal vertraut zu machen und zu lernen, es innerhalb des MBP-Unterrichts zu kultivieren.

### ***Nein, noch nicht***

Sie sind sich dieses Schlüsselmerkmals als Teil des MBP-Unterrichts bewusst, aber Sie haben es beim Unterrichten von MBP noch nicht eingesetzt und würden gerne damit arbeiten.

### ***Nicht sicher***

Diese Kategorie wird verwendet, wenn Ihnen ein Schlüsselmerkmal fremd ist, Sie vielleicht vorher noch nicht darüber nachgedacht haben, Sie wissen nicht, ob Sie es beim Unterrichten von MBP schon mit einbeziehen, oder Sie hatten noch nicht die Gelegenheit, dieses Schlüsselmerkmal in die Praxis umzusetzen.



## DOMÄNE 1: UMSETZUNG, ZEITEINTEILUNG UND ORGANISATION DES SITZUNGSCURRICULUMS

### Schlüsselmerkmale

- 1) **Einhaltung des Lehrplans:** Ihr Unterricht orientiert sich eng an der Anleitung des MBP-Curriculums für den Kurs, den Sie halten (z.B. Kabat-Zinn et al., 2021; MBCT, Segal et al., 2013).
- 2) **Responsivität:** Es besteht ein angemessenes dynamisches Gleichgewicht zwischen dem verwendeten Curriculum und den Erfordernissen des Augenblicks. Wenn sich z. B. in Kurseinheit 1 die Arbeit mit Schwierigkeiten als starkes Thema der Gruppe herauskristallisiert, sind Sie in der Lage, dies angemessen einzubeziehen, ohne die besondere Absicht von Kurseinheit 1 aus den Augen zu verlieren; wenn der Dialog besonders fruchtbar ist, sind Sie in der Lage, diesem Prozess den Raum zu geben, den er braucht, und den Zeitplan für den Rest der Kurseinheit auf eine Weise dynamisch zu überarbeiten, die kohärent und vollständig ist.
- 3) **Angemessene Einbeziehung von Themen und Inhalten:** Sie bleiben nah an den Kernthemen der Kurseinheit und tun dies mit großer Sicherheit (z.B. ist es in den ersten Kurseinheit ungeeignet, die Teilnehmenden zu ermutigen, die Aufmerksamkeit proaktiv auf schwierige intensive Empfindungen zu lenken).
- 4) **Organisation:** Alle Unterrichtsmaterialien sind organisiert und liegen bereit. Sie haben eine Agenda für die Kurseinheit und haben den physischen Kursraum bzw. den Online-Raum vorbereitet, bevor die Teilnehmenden eintreffen.
- 5) **Ablauf:** Rhythmus und Verlauf Ihres Unterrichts gibt den Teilnehmenden Raum, die Themen zu verstehen und darüber zu reflektieren. Die Kurseinheiten wirken nicht hektisch und auch nicht unnötig langsam.

	<i>Schlüsselmerkmale von Domäne 1</i>	<i>Ja, definitiv</i>	<i>Ja, manchmal</i>	<i>Ja, aber selten</i>	<i>Nein, noch nicht</i>	<i>Nicht sicher</i>
1	Halte ich mich an das gewählte Curriculum?					
2	Kann ich Flexibilität und Eingehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden im Gleichgewicht halten und gleichzeitig den Lehrplan einhalten?					
3	Kann ich die Kurs-themen und den Kontext auf geeignete Weise einführen und rund um diese Themen flexibel bleiben, wenn es erforderlich ist?					
4	Bin ich gut organisiert für den Kurs (z.B. Agenda; alle Materialien zur Hand; Raum)?					
5	Ist mein Unterricht zeitlich gut strukturiert (z.B. gebe ich den Teilnehmenden Raum zum Lernen, aber ohne in einer bestimmten Thematik stecken-zu-bleiben)?					

**Stärken:**

**Entwicklungsfelder:**



### Schlüsselmerkmale

- 1) **Authentizität:** Sie unterrichten auf eine Art und Weise, die im Einklang mit Ihnen selbst steht und kongruent und offen in Ihren Beziehungen zu den Teilnehmenden ist. Ihre Reaktionen auf Einzelne oder die Gruppe ergeben sich aus einem Einfühlungsvermögen in den Moment und nicht aus einem kognitiven Fokus auf das, was passieren "sollte".
- 2) **Verbindung und Akzeptanz:** Sie 'schwingen sich' darauf ein, was ein Teilnehmer sagt, sowohl inhaltlich als auch auf die emotionale Tönung und haben die Fähigkeit dies zurückzuspiegeln, den Teilnehmer dort abzuholen, wo er gerade steht und dabei eine Haltung von Akzeptanz sich selbst und dem Teilnehmer gegenüber zu stärken.
- 3) **Mitgefühl und Warmherzigkeit:** Sie vermitteln authentische Warmherzigkeit und Mitgefühl gegenüber den Teilnehmenden. Dies äußert sich in einer aufmerksamen, ermutigenden und mitfühlenden Beziehung in schwierigen Momenten und darin, ‚Mitmensch‘ zu sein, der über die Erfahrungen der Teilnehmenden mit ihnen verbunden ist.
- 4) **Neugierde und Respekt:** Sie ermutigen die Teilnehmenden, ihre eigenen Erfahrungen aktiv zu erforschen anstatt sich auf Ihre Expertise als Unterrichtende zu berufen, mit einer konsequenten Botschaft die Teilnehmenden zu ermutigen, auf ihre eigene Weise teilzunehmen, und mit tiefem Respekt für die Verletzlichkeiten und Grenzen der Teilnehmenden. Sie vermitteln echte Neugierde gegenüber den Erfahrungen der Teilnehmenden, während sie sich entfalten.
- 5) **Gegenseitigkeit:** Sie vermitteln den Teilnehmenden das Gefühl, dass Sie mit ihnen zusammen auf Erkundung zu gehen, dass Sie gemeinsam unterwegs sind, und Sie machen auf die menschlichen Verletzlichkeiten aufmerksam, die wir alle miteinander teilen.



	<i>Schlüsselmerkmale von Domäne 2</i>	<i>Ja, definitiv</i>	<i>Ja, manchmal</i>	<i>Ja, aber selten</i>	<i>Nein, noch nicht</i>	<i>Nicht sicher</i>
1	Gehe ich authentisch auf die Teilnehmenden ein?					
2	Kann ich mich in die Welt der Teilnehmenden hineinversetzen und ihnen ein genaues und empathisches Verständnis dafür transportieren?					
3	Gebe ich den Teilnehmenden meine volle Aufmerksamkeit, wenn sie sprechen, und gehe ich freundlich und mitfühlend darauf ein?					
4	Bin ich in der Lage, wirklich neugierig auf die Erfahrungen der Teilnehmenden zu sein und die individuellen Verletzlichkeiten und Prozesse zu respektieren?					
5	Unterstütze ich ein Gefühl von gemeinsamem Erforschen bei den Teilnehmenden, zu denen auch ich gehöre?					

**Stärken:**

**Entwicklungsfelder:**



## DOMÄNE 3: VERKÖRPERUNG VON ACHTSAMKEIT



### Schlüsselmerkmale

- 1) **Fokus auf den gegenwärtigen Moment:** Sie sind beim Unterrichten geerdet und stabil im Körper (aber nicht steif), was sich auch im Sprechrhythmus und der Stimmlage äußert, so dass die physische Manifestierung von Achtsamkeit von den Teilnehmenden wahrgenommen werden kann.
- 2) **Responsivität im gegenwärtigen Moment:** Sie antworten achtsam auf das, was im Innen (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen usw.) und im Außen (Lehrplanthemen, Teilnehmende, Gruppenprozesse usw.) auftaucht. Dazu gehört auch, dass Sie von Moment zu Moment auf die Gruppe eingehen. Sie leiten die Kurseinheit mit einer konstanten Intention.
- 3) **Stetigkeit und Wachsamkeit vermitteln:** Während des Unterrichts kann eine innere Reaktivität auftreten (besonders in herausfordernden Momenten), und Sie sind in der Lage, diese voll anzuerkennen und gleichzeitig Stabilität und Lebendigkeit zu vermitteln. Sie vermitteln Stabilität und Lebendigkeit innerhalb von Unbehagen – Sie öffnen sich für Momente des Taumelns, der Verletzlichkeit und der Ungewissheit und lassen diese zu; Sie sind eher antwortend als reagierend.
- 4) **Grundhaltungen:** Sie vermitteln die Grundhaltungen des Nicht-Bewertens (Entwickeln einer Haltung des freundlichen Bezeugens für die Teilnehmenden und ihre persönlichen Erfahrungen), der Geduld (Arbeit mit dem gegenwärtigen Moment, Erlauben, dass sich die Dinge zu ihrer eigenen Zeit entfalten), des Nicht-Strebens (die Dinge so sein lassen, wie sie sind, nicht versuchen, sie zu reparieren) und des Zulassens (Modellieren einer freundlichen Präsenz gegenüber sich selbst, anderen und jeglichen Erfahrungen).
- 5) **Natürliche Präsenz der Unterrichtenden:** Sie unterrichten in Ihrem einzigartigen, authentischen und natürlichen Stil und verkörpern den Ihnen eigenen individuellen Ausdruck des Menschseins. Es geht nicht darum, eine ‚Persona‘ zu verkörpern und was ein achtsamer Mensch beim Unterrichten tun ‚sollte‘, sondern vielmehr darum, dass Sie ganz natürlich unterrichten aus dem heraus, wer Sie sind sowie aus Ihrer eigenen Praxis.

	<i>Schlüsselmerkmale von Domäne 3</i>	<i>Ja, definitiv</i>	<i>Ja, manchmal</i>	<i>Ja, aber selten</i>	<i>Nein, noch nicht</i>	<i>Nicht sicher</i>
1	Bin ich in meinem Körper geerdet und stabil, wenn ich unterrichte, mit Fokus auf den gegenwärtigen Augenblick?					
2	Bin ich beim Unterrichten empfänglich für Erfahrungen im Innen und Außen?					
3	Kann ich in herausfordernden Unterrichtssituationen ausgeglichen und wachsam bleiben und von einem Ort der Verbundenheit und Verwurzelung unterrichten?					
4	Vermittle ich beim Unterricht eine Haltung von Erlauben, Nicht-Streben, Nicht-Bewerten und Geduld?					
5	Habe ich das Gefühl, dass ich authentisch aus mir selbst heraus unterrichte?					



**Stärken:**

**Entwicklungsfelder:**

## DOMÄNE 4: ANLEITEN VON ACHTSAMKEITSÜBUNGEN



### Schlüsselmerkmale

- 1) **Die Sprache ist präzise und vermittelt gleichzeitig Weite:** In jeder Übung sind die folgenden drei Elemente vorhanden:
  - a. Klarheit darüber, auf welche Aspekte der Erfahrung die Teilnehmenden ihre Aufmerksamkeit lenken sollen.
  - b. Anleitung, wie man in geeigneter Weise mit dem wandernden Geist umgeht (mit der Betonung, dass dies ein ganz natürlicher Prozess ist), wie man diese natürliche Bewegung registriert und wie man den Geist mit Freundlichkeit wieder zurückbringt. Während der Übungsanleitung Sprechpausen einlegen, damit die Teilnehmenden sich mit der Anleitung auseinandersetzen. Laden Sie mit großer Klarheit ein, dass die angebotene Anleitung verändert werden kann, wenn sie nicht geeignet ist.
  - c. Benennen, welche Grundhaltungen angesprochen werden (z. B. Nicht-Streben, Sanftmut, Neugierde einladen).
- 2) **Den Teilnehmenden die wichtigsten Lerninhalte für jede Übungspraxis verständlich machen.** Sie sind sich der Kernintentionen jeder Achtsamkeitsübung bewusst und stellen sicher, dass diese Lernerfahrung den Teilnehmenden sowohl durch implizite als auch durch explizite Unterrichtsprozesse klar ist.
- 3) **Die spezifischen Elemente, die beim Anleiten jeder Übung berücksichtigt werden sollen, sind klar.** Beginnen Sie beispielsweise beim Bodyscan immer damit, im ganzen Körper verankert zu sein, bevor Sie einzelne Körperteile erforschen, benennen Sie verschiedene Erfahrungen (z.B. Empfindungen können ziemlich intensiv sein oder es kann sein, dass da gerade keine Empfindung zu registrieren ist); behalten Sie während der Anleitungen immer die Themen Sicherheit und Traumasensitivität im Blick.

Eine hilfreiche Zusammenfassung dieser spezifischen Elemente finden Sie in den MBI:TAC (Crane, 2018).



	<i>Schlüsselmerkmale von Domäne 4</i>	<i>Ja, definitiv</i>	<i>Ja, manchmal</i>	<i>Ja, aber selten</i>	<i>Nein, noch nicht</i>	<i>Nicht sicher</i>
1	Biete ich in jeder Achtsamkeitsübung eine klare Anleitung zu Aufmerksamkeit, Umherwandern des Geistes und zu den Grundhaltungen an?					
2	Bin ich mir bewusst, welches die Kernintentionen jeder Achtsamkeitsübung sind, und vermittele ich diese den Teilnehmenden beim Anleiten?					
3	Umfasst meine Übungsanleitung die Elemente, die berücksichtigt werden sollen?					



**Stärken:**

**Entwicklungsfelder:**



## DOMÄNE 5: VERMITTLUNG DER KURSTHEMEN DURCH INTERAKTIVE INQUIRY UND DIDAKTISCHES UNTERRICHTEN



### Schlüsselmerkmale

- 1) **Erfahrungsorientierter Fokus:** Sie unterstützen die Teilnehmenden dabei, sich mit ihrer unmittelbarer Erfahrung zu verbinden (mit besonderer Betonung der Körperempfindungen) und Sie ermutigen sie, dass sie sich die unterschiedlichen Elemente der Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick (Gedanken, Empfindungen, Gefühle) bewusst machen. Sie bringen die Teilnehmenden zur Unmittelbarkeit der direkten Erfahrung zurück, wenn sie zu Abstraktion oder Konzeptbildung übergehen, und Sie verwenden offene Fragen, um die Erfahrung mit einer nicht-fixierenden Ausrichtung zu erforschen.
- 2) **Nutzen Sie alle 'drei Ebenen' der Inquiry** in einer nicht-linearen, sich entfaltenden Weise und mit einer Haltung von Leichtigkeit.
  - a) **Ebene 1: Unmittelbare Erfahrung der Teilnehmenden.** Stellen Sie beispielsweise Fragen wie etwa "Was haben Sie bemerkt?", "Was für eine Empfindung war das?", "Gab es in Bezug darauf irgendwelche Gedanken?"
  - b) **Ebene 2: Wie Teilnehmende sich auf ihre unmittelbare Erfahrung beziehen.** Sie erforschen durch Fragen die innere Beziehung, die der Teilnehmende zu einer bestimmten Erfahrung hatte oder hat, z.B. "Wie haben Sie sich gefühlt, als der Geist zu wandern begann?", "Wie fühlt sich die Empfindung von Ruhelosigkeit jetzt an, nachdem Sie sie benennen konnten?", "Wie sind Sie in dieser Übung mit Ihrer Ungeduld umgegangen?"
  - c) **Ebene 3: Das von den Teilnehmenden Ausgesprochene mit dem Thema des Programms oder, wenn es passend ist, mit dem Leben allgemein in Verbindung setzen.** Sie ermutigen die Teilnehmenden, selbst Verbindungen herzustellen, indem Sie ihnen erlauben wahrzunehmen, wie ihr Geist sich verfängt. Sie können dies tun, indem Sie zu Verbindungen zwischen der Praxis und dem Leben allgemein einladen, z. B. "Zeigt sich das Streben auch anderswo in Ihrem Leben?". Beachten Sie, dass es besser ist, den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben selbst in diesen Lernprozess zu gehen, als ihnen einen Punkt aufzudrängen, weil wir als Unterrichtende meinen, dass wir dies tun "sollten". Einige Dialoge werden nur die Ebenen 1 und 2 betreffen, und das ist auch in Ordnung.
- 3) **Lernthemen vermitteln:** Dieses Schlüsselmerkmal umfasst viele Elemente - es beschreibt, wie Sie sich einer ganzen Reihe von Unterrichtsstrategien bedienen können, um Lernen zu ermöglichen. In unterschiedlichen Situationen werden Sie didaktisches Unterrichten, Psychoedukation, Verbindungen zur Theorie, Erfahrungsaustausch, Geschichten, Gedichte und Metaphern anbieten. Sie nutzen eine ganze Bandbreite von Unterrichtshilfen (Flipchart, Haftnotizen, Zeichenmaterial usw.).
- 4) **Gewandtheit:** Dies bezieht sich auf Ihre Fähigkeit, in einer gewandten und intuitiven Weise zu unterrichten und speist sich aus Ihrer Kenntnis der Kernthemen.
- 5) **Wirkungsvolles Unterrichten:** Bei diesem Schlüsselmerkmal geht es darum, ob Ihr Unterricht die Teilnehmenden wirkungsvoll zum Lernen befähigt. Beispiele: Wie sehr beteiligen sich die Teilnehmenden am Unterricht? Haben Sie den Eindruck, dass die Teilnehmenden den Lernstoff in ihren persönlichen Prozess integrieren?

	<i>Schlüsselmerkmale von Domäne 5</i>	<i>Ja, definitiv</i>	<i>Ja, manchmal</i>	<i>Ja, aber selten</i>	<i>Nein, noch nicht</i>	<i>Nicht sicher</i>
1	Bringe ich die Teilnehmenden während der Dialoge geschickt zurück zur unmittelbaren Erfahrung und halte ich sie im allgemeinen in der Spur?					
2	Bin ich mir der drei Ebenen der Inquiry bewusst und navigiere ich beim Unterrichten angemessen zwischen diesen drei Ebenen?					
3	Unterrichte ich die Kursthemen in einer Art und Weise, die wirksames erfahrungsorientiertes Lernen ermöglicht?					
4	Fühle ich mich sicher mit meinem Wissen/ Verständnis der Kursthemen? Bin ich in der Lage, diese flüssig zu vermitteln?					
5	Ist mein Unterricht wirkungsvoll - ermöglicht er den Teilnehmenden, dass Lernen stattfinden kann?					



**Stärken:**

**Entwicklungsfelder:**

## DOMÄNE 6: HALTEN DER LERNUMGEBUNG DER GRUPPE



### Schlüsselmerkmale

- 1) **Ein sicheres Lerngefäß schaffen:** Sie schaffen eine Umgebung, die es den Teilnehmenden ermöglicht, sich sicher zu fühlen mit klaren Grenzen und Grundregeln wie Vertraulichkeit, Zeiten einhalten usw. (Griffith et al., 2019).
- 2) **Gruppenentwicklung:** Sie arbeiten mit zentralen Gruppenentwicklungsprozessen in einer Weise, die das Lernpotenzial steigert, einschließlich des geschickten Umgangs mit der Gruppendynamik und mit Beginn und Ende der Kurseinheit. Dazu gehört auch die Arbeit mit schwierigen Teilnehmenden in einer Weise, die die gesamte Gruppe unterstützt.
- 3) **Von persönlichen zu allgemeingültigen Prozessen:** Sie nutzen den Gruppenkontext, um die universelle Natur menschlicher Tendenzen/Muster hervorzuheben und das Bewusstsein für die Zusammenhänge zwischen persönlichen und universellen Geschichten zu schärfen. Wenn z. B. eine Teilnehmerin während der Inquiry über den abschweifenden Geist spricht, verwenden Sie die Worte "wir" und "unser", z. B. "Wir alle haben einen Geist, der abschweift", und nutzen so die individuellen Erfahrungen, um Lernpunkte in einem weiteren Sinn herauszuarbeiten. Sie beziehen die gesamte Gruppe in Ihr Gewahrsein auch dann ein, wenn Sie nur mit einer Teilnehmenden im erforschenden Gespräch sind.
- 4) **Führungsstil:** Ihre Autorität als Unterrichtende beruht darauf, dass Sie selbst diesen Weg gegangen sind – mit Ihrer eigenen Achtsamkeitspraxis; und Sie können den Teilnehmenden vertrauensvoll das Gefühl vermitteln, dass alle gemeinsam auf dieser Reise sind.



	<i>Schlüsselmerkmale von Domäne 6</i>	<i>Ja, definitiv</i>	<i>Ja, manchmal</i>	<i>Ja, aber selten</i>	<i>Nein, noch nicht</i>	<i>Nicht sicher</i>
1	Halte ich einen sicheren und wirksamen Raum zum Lernen während der gesamten Dauer des Kurses?					
2	Bin ich mir der wichtigsten Gruppenentwicklungsprozesse bewusst und wende ich sie beim Unterrichten an?					
3	Nutze ich konsequent einzelne Beiträge von Teilnehmenden, um die Aufmerksamkeit der Gruppe auf universell gültige Prozesse zu lenken?					
4	Ist mein Führungsstil autoritär und gleichzeitig nicht-hierarchisch?					

**Stärken:**

**Entwicklungsfelder:**



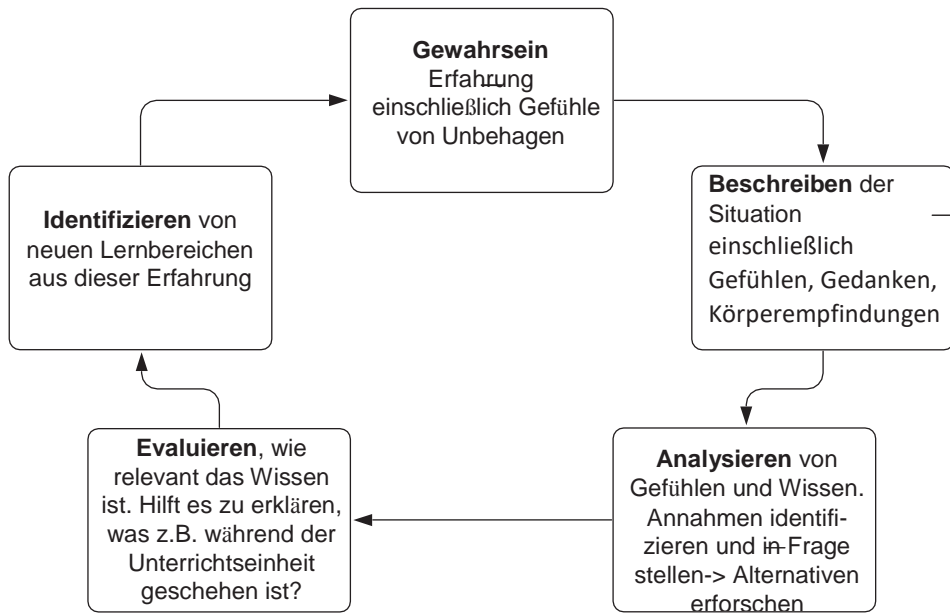
## WIE MAN ÜBER EINE HERAUSFORDERNDE UNTERRICHTSERFAHRUNG REFLEKTIEREN KANN

Der TLC versteht sich als Hilfestellung, um über Ihre aktuelle Unterrichtskompetenz und Lernentwicklung zu reflektieren - aber wie geht das in Zeiten, in denen wir über eine bestimmte Unterrichtserfahrung reflektieren möchten, besonders wenn wir sie als schwierig oder unangenehm empfunden haben? Wir empfehlen im Besonderen das Modell von Atkins & Murphy (1993), wenn Sie in diese Art von Reflexionspraxis gehen möchten. Dieses Modell wurde ursprünglich zur Reflexion über einen herausfordernden Vorfall im beruflichen Umfeld entwickelt und ist auch für Achtsamkeitsunterrichtende im MBP-Kontext gut geeignet. Dieses Modell kann in Verbindung mit Aspekten des TLC verwendet werden, hat aber nicht exakt die gleiche Struktur, obwohl einige der dort genannten Prinzipien nützlich sein können, wenn man über Kernkompetenzen reflektiert. Dieser Abschnitt kann separat für Situationen genutzt werden, wenn es hilfreich sein kann, sich Zeit zur Verarbeitung zu nehmen und aus einer unangenehmen oder schwierigen Unterrichtserfahrung zu lernen. Verwenden Sie das Modell mit Leichtigkeit als eine Struktur, innerhalb derer Sie sich auf eine tiefer gehende Reflexionspraxis über Themen einlassen können, die in Ihrem persönlichen Prozess oder durch eine konkrete Unterrichtssituation auftauchen. Wenn wir auf diese Weise über herausfordernde oder unangenehme Unterrichtsvorfälle reflektieren, müssen wir uns mit unseren Verletzlichkeiten und vielleicht auch mit unseren gewohnheitsmäßigen Mustern auseinandersetzen, und auch damit, wie wir uns beim Unterrichten so oft auch 'selbst im Weg stehen' können. Bringen Sie Freundlichkeit und Präsenz in Ihren Prozess. Im Folgenden finden Sie die Beschreibung des Modells (Abbildung 1), gefolgt von einem konkreten Beispiel davon, wie ich (GG) dieses Modell genutzt habe, um über eine herausfordernde Unterrichtserfahrung zu reflektieren.

### Gewahrsein

Beginnen Sie mit der Stufe 'Gewahrsein' und nehmen Sie Ihre Erfahrung des Ereignisses wahr, während Sie zu reflektieren beginnen - mit dem Schwerpunkt auf Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen, die zu dem Zeitpunkt auftraten oder während Sie über die Erfahrung nachdenken. Was war die Erfahrung und wie hat sie sich auf Ihre Gefühle ausgewirkt?





**Abbildung 1:** Atkins & Murphy (1993) Modell reflektiver Praxis, leicht angepasst für MBP-Unterrichtende

*Beispiel:* Ein Teilnehmer redete während Kurseinheit 1 eines MBSR-Kurses sehr viel. Er stieg mehrmals ziemlich detailliert in Geschichten über seinen Arbeitsplatz ein, was die verfügbare Zeit für das Thema der Kurseinheit reduzierte, und ich begann mich unwohl zu fühlen, weil er so viel Zeit des Kurses in Anspruch nahm. Ich bemerkte auch, dass mein Geist wanderte, meine Gedanken befassten sich mit 'Wie kann ich diese Person wieder zurück auf die Spur bringen, oder dazu, dass er diese Geschichte schnell abschließt' und ich machte mir Sorgen über die Auswirkungen auf die anderen Kursteilnehmenden. Ich spürte, dass sich mein Magen und mein Kiefer verkrampften und darunter ein Gefühl von Resignation 'okay ich werde nicht darum herkommen, ihn seine Geschichte zu Ende erzählen zu lassen'. Ich war besorgt und unsicher, was jetzt das Richtige in dieser Situation mitten während der Kurseinheit sei. Wenn ich jetzt darüber nachdenke, habe ich ein Gefühl der Unsicherheit und ich fühle mich nicht sehr zuversichtlich, und darunter liegt ein ziemlich stabiles 'OK', ein Einverständnis damit, diese unangenehmen Gefühle zu fühlen.

## **Beschreiben**

Hier werden die praktischen Hintergrunddetails beschrieben - was waren die Schlüsselereignisse? Was haben Sie gemacht? Was haben andere Personen gemacht?

*Beispiel:* Es war Kurseinheit 1, d.h. die Gruppe ist noch in einem frühen Stadium und formiert sich gerade erst, die Gruppenregeln sind noch nicht aufgestellt. Der beschriebene Teilnehmer war ein Mann, während die Gruppe größtenteils aus Frauen bestand. Er sagte, dass er eine schwierige Zeit bei der Arbeit durchmacht und er beschrieb dies in der ersten Kennenlernrunde ziemlich detailliert sowie später noch einmal während der Inquiry nach dem Bodyscan. Ich sah, dass er gleich, als er zu sprechen begann, in den 'Geschichtenerzähl'-Modus ging, und ich versuchte bei ihm eine Sprechpause zu finden, in der ich ihn fragen könnte, wie sich dies in seinem Körper manifestiert, aber ich konnte keine geeignete Stelle finden, ohne das Gefühl zu haben ihn zu unterbrechen. Auch später kam er wieder auf dieses Thema zurück - und dann fingen andere Teilnehmende an, ihre Geschichten über den Arbeitsplatz zu teilen; es dauerte ungefähr fünf Minuten oder so, bis ich sie wieder zurück zum Thema der Kurseinheit führen konnte. Ich konnte sehen, dass einige andere Teilnehmenden gelangweilt schauten, als er sprach. Ich begann mich etwas resigniert zu fühlen, als er anfing ins Detail zu gehen (Teil meines Verhaltensmusters - quasi in eine Art "Freeze"-Modus zu gehen), und es war unangenehm, diese Erfahrung zu machen. Sobald ich ihn nach seiner Geschichte in den erfahrungsorientierten Modus zurückbringen konnte, tat ich das, wobei ich sorgfältig darauf achtete, gleichzeitig auch seine Erfahrung zu validieren.

## **Analysieren**

In diesem Stadium analysieren wir jegliche Annahmen, die wir möglicherweise zu diesem Ereignis getroffen haben - sind sie eigentlich wahr oder ist es nur unsere Wahrnehmung?

*Beispiel:* Als Lehrende habe ich bestimmte Erwartungen, wie der Unterricht ablaufen soll, und einen Lehrplan, den ich abdecken muss - die Teilnehmenden sind sich dessen nicht bewusst. Vielleicht haben sie meine Besorgnis nicht geteilt, dass diese Person so viel über ihre Situation am Arbeitsplatz spricht, und in der Tat haben sich einige am Gespräch beteiligt, so dass es also für manche interessant war. Ich dachte, dass ich bemerkte, wie andere Teilnehmende gelangweilt schauten, aber ich weiß nicht, was sie wirklich gefühlt haben. Ich denke auch, vielleicht versucht er seine Stellung in der Gruppe zu etablieren und Gruppenregeln zu entwickeln, indem er sie unbewusst testet, und dass dies somit ein ganz normaler Teil des Gruppenprozesses ist - aber auch



das kann wahr sein oder nicht. Es berührt auch ein mir eigenes Verhaltensmuster – ich finde es herausfordernd mich durchzusetzen oder zu intervenieren – ich fühle mich viel wohler, wenn ich jemanden eine Geschichte erzählen lasse (auch wenn es für die Gruppe nicht hilfreich ist) und ihn dann wieder zum Kurs zurückbringe, wenn er seine Geschichte fertig erzählt hat.

## Evaluieren

Auf welche Weise war die Analyse, die Sie in Schritt 3 gemacht haben, nützlich - wie erklärt sie, was geschehen ist oder das Unbehagen darüber? Welche Schritte könnten Sie unternehmen, um an dieser Herausforderung zu arbeiten?

*Beispiel:* Dieses Verhaltensmuster, nicht direkt intervenieren zu wollen ist mir bekannt, und es ist nicht leicht mich damit auseinanderzusetzen, weil dies bedeutet, dass ich mich aus meiner Komfortzone herausbewegen muss und dass ich als Unterrichtende mehr die Richtung vorgeben muss. Vielleicht muss ich das in diesem Fall tun oder vielleicht auch nicht, ich frage mich immer noch, ob es zu früh im Kurs ist, um direkte Maßnahmen gegenüber ihm als Einzelperson zu ergreifen und ich denke, dass ich im Großen und Ganzen das Richtige getan habe, aber ich frage mich, ob es hilfreich gewesen wäre, direkter zu sein. Gleichzeitig hat er dadurch möglicherweise seinen Platz in der Gruppe gefunden und wird, wenn die Gruppenregeln erst einmal etabliert sind, mit der Zeit nicht mehr so darauf aus sein, seine berufliche Situation zu beschreiben.

## Identifizieren

Hier können Sie jegliche Lernerfahrung identifizieren, die aus diesem Reflexionsprozess heraus entstanden ist. Was werden Sie in zukünftigen Situationen machen, wenn etwas Ähnliches auftaucht?

*Beispiel:* Kurzfristig werde ich in diesem Kurs häufig darum bitten, dass Teilnehmende sprechen, die noch nichts gesagt haben, um andere in der Gruppe zu ermutigen, etwas beizutragen, und ich werde genau beobachten, ob die Beiträge dieses Teilnehmers für andere in der Gruppe problematisch werden - im Moment ist es noch zu früh, das zu sagen. Ich denke, dass ich in zukünftigen Kursen das Zuhören betonen werde, wenn wir in Kurseinheit 1 die Gruppenregeln besprechen und ich werde es auch verhindern, dass Teilnehmende in den Erzählmodus übergehen, indem ich der Gruppe so etwas sage wie: "Es kann sein, dass ich Sie bitte, zurück zum Erforschen der Erfahrungen im Hier und Jetzt zu gehen; wenn ich das also irgendwann tue, sollten Sie wissen, dass das nicht persönlich gemeint ist, sondern dass es uns helfen soll, gemeinsam Achtsamkeit zu erforschen." Ich muss auch meine entsprechenden Gewohnheitsmuster erforschen, sowohl im Unterricht als auch im Alltag - aber ich bin mir noch nicht ganz sicher, wie ich das anstellen soll, ich werde dieses Thema zum nächsten Supervisionstermin mit meinem Achtsamkeitssupervisor mitnehmen.

## REFERENZEN

Atkins, S., & Murphy, K. (1993) 'Reflection: a review of the literature'. *Journal of Advanced Nursing*, vol. 18, pp. 1188–1192.

Griffith, G. M., Bartley, T., & Crane, R. S. (2019). The inside out group model: Teaching groups in mindfulness-based programs. *Mindfulness*, 10(7), 1315–1327.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-019-1093-6>

Kabat-Zinn, J., Koerbel, L., & Meleo-Meyer, F. (2021). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Training and Curriculum Guide 2021*. (Eds.). [Unveröffentlichtes Manuskript].

Segal, Z. V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed). The Guilford Press.

## WIE FINDE ICH DIE MBI:TAC?

Laden Sie die Online-Version der MBI:TAC kostenlos herunter: [mbitac.bangor.ac.uk](http://mbitac.bangor.ac.uk). MBI:TLC kann separat verwendet werden; wenn Sie aber Ihre Reflexionspraxis weiter vertiefen wollen, beschäftigen Sie sich gern mit MBI:TAC, da es die Schlüsselmerkmale detaillierter beschreibt.

Crane, R. S., Soulsby, J.G., Kuyken, W., Williams, J. M. G., & Eames, C. (2017). The Bangor, Exeter & Oxford Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC) for assessing the competence and adherence of mindfulness-based class-based teaching. Quelle: [mbitac.bangor.ac.uk](http://mbitac.bangor.ac.uk).

Deutsche Version: <https://mbitac.bangor.ac.uk/translations.php.en> (Anm. d. Übers.)



## ANHANG 1: ÜBERSICHTSTABELLEN DER SECHS DOMÄNEN

	<i>Schlüsselmerkmale von Domäne 1</i>	<i>Ja, definitiv</i>	<i>Ja, manchmal</i>	<i>Ja, aber selten</i>	<i>Nein, noch nicht</i>	<i>Nicht sicher</i>
1	Halte ich mich an das gewählte Curriculum?					
2	Kann ich Flexibilität und Eingehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden im Gleichgewicht halten und gleichzeitig den Lehrplan einhalten?					
3	Kann ich die Kursthemen und den Kontext auf geeignete Weise einführen und rund um diese Themen flexibel bleiben, wenn es erforderlich ist?					
4	Bin ich gut organisiert für den Kurs (z.B. Agenda; alle Materialien zur Hand; Raum)?					
5	Ist mein Unterricht zeitlich gut strukturiert (z.B. erlaube ich den Raum zum Lernen, aber ohne in einer bestimmten Thematik steckenzubleiben)?					

**Stärken:**

**Entwicklungsfelder:**

	<i>Schlüsselmerkmale von Domäne 2</i>	<i>Ja, definitiv</i>	<i>Ja, manchmal</i>	<i>Ja, aber selten</i>	<i>Nein, noch nicht</i>	<i>Nicht sicher</i>
1	Gehe ich authentisch auf die Teilnehmenden ein?					
2	Kann ich mich in die Welt der Teilnehmenden hineinversetzen und ihnen ein genaues und empathisches Verständnis dafür vermitteln?					
3	Gebe ich den Teilnehmenden meine volle Aufmerksamkeit, wenn sie sprechen, und gehe ich mit Freundlichkeit und Mitgefühl auf sie ein?					
4	Bin ich in der Lage, wirklich neugierig auf die Erfahrungen der Teilnehmenden zu sein und die individuellen Verletzlichkeiten und Prozesse zu respektieren?					
5	Unterstütze ich ein Gefühl von gemeinsamem Erforschen bei den Teilnehmenden, zu denen auch ich gehöre?					



**Stärken:**

**Entwicklungsfelder:**



	<i>Schlüsselmerkmale von Domäne 3</i>	<i>Ja, definitiv</i>	<i>Ja, manchmal</i>	<i>Ja, aber selten</i>	<i>Nein, noch nicht</i>	<i>Nicht sicher</i>
1	Bin ich beim Unterrichten in meinem Körper geerdet und stabil mit der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment?					
2	Bin ich beim Unterrichten empfänglich für Erfahrungen im Innen und Außen?					
3	Kann ich in herausfordernden Unterrichtssituationen ausgeglichen und wachsam bleiben und von einem Ort der Verbundenheit und Verwurzelung unterrichten?					
4	Vermittle ich beim Unterricht eine Haltung von Erlauben, Nicht-Streben, Nicht-Bewerten und Geduld?					
5	Habe ich das Gefühl, dass ich authentisch aus mir selbst heraus unterrichte?					



**Stärken:**

**Entwicklungsfelder:**



	<i>Schlüsselmerkmale von Domäne 4</i>	<i>Ja, definitiv</i>	<i>Ja, manchmal</i>	<i>Ja, aber selten</i>	<i>Nein, noch nicht</i>	<i>Nicht sicher</i>
1	Biete ich in jeder Achtsamkeitsübung eine klare Anleitung zu Aufmerksamkeit, Umherwandern des Geistes und die Grundhaltungen an?					
2	Bin ich mir bewusst, welches die Kernintentionen jeder Achtsamkeitsübung sind, und vermittele ich diese den Teilnehmenden beim Anleiten?					
3	Umfasst meine Übungsanleitung die Elemente, die berücksichtigt werden sollen?					



**Stärken:**

**Entwicklungsfelder:**

	<i>Schlüsselmerkmale von Domäne 5</i>	<i>Ja, definitiv</i>	<i>Ja, manchmal</i>	<i>Ja, aber selten</i>	<i>Nein, noch nicht</i>	<i>Nicht sicher</i>
1	Bringe ich die Teilnehmenden während der Dialoge geschickt zurück zur unmittelbaren Erfahrung und halte ich sie im allgemeinen in der Spur?					
2	Bin ich mir der drei Ebenen der Inquiry bewusst und navigiere ich beim Unterrichten angemessen zwischen diesen drei Ebenen?					
3	Unterrichte ich die Kursthemen in einer Art und Weise, die wirksames erfahrungsorientiertes Lernen ermöglicht?					
4	Fühle ich mich sicher mit meinem Wissen/Verständnis der Kursthemen? Bin ich in der Lage, diese flüssig zu vermitteln?					
5	Ist mein Unterricht wirksam - ermöglicht er den Teilnehmenden, dass Lernen stattfinden kann?					



**Stärken:**

**Entwicklungsfelder:**

	<i>Schlüsselmerkmale von Domäne 6</i>	<i>Ja, definitiv</i>	<i>Ja, manchmal</i>	<i>Ja, aber selten</i>	<i>Nein, noch nicht</i>	<i>Nicht sicher</i>
1	Halte ich einen sicheren und wirksamen Raum zum Lernen während der gesamten Dauer des Kurses?					
2	Bin ich mir der Entwicklungsprozesse der Gruppe bewusst und wende ich sie beim Unterrichten an?					
3	Nutze ich konsequent einzelne Beiträge von Teilnehmenden, um die Aufmerksamkeit der Gruppe auf universell gültige Prozesse zu lenken?					
4	Ist mein Führungsstil autoritär und gleichzeitig nicht-hierarchisch?					



**Stärken:**

**Entwicklungsfelder:**



## ANHANG 2: ELEMENTE ZUM ANLEITEN DER ÜBUNGEN (AUS MBI:TAC)

### Rosinen-/Essmeditation

Folgende Lerninhalte sollen durch die Übungsanleitung und in der Inquiry vermittelt werden (Schlüsselmerkmal 2):

- Den Unterschied zwischen achtsamem Gewahrsein und Autopilot in die Erfahrung bringen. Wenn wir uns im Autopilot befinden, können wir nicht bemerken, wie unsere Laune sich zu ändern beginnt bzw. schlechter wird oder wie Stress aufkommt. Die Rosinenübung kann uns helfen zu erkennen, dass es noch andere Dinge zu sehen gibt, dass es im Leben mehr gibt als nur unsere Vorlieben, Konzepte, Schlussfolgerungen, Vorstellungen und Theorien; dass die alltäglichsten Routinetätigkeiten transformiert werden können, wenn man sie langsamer durchführt; dass die Tatsache, unserer Erfahrung in dieser 'neugierig' interessierten offenen Weise Aufmerksamkeit zu schenken, uns Aspekte unserer Erfahrung zeigen kann, die wir vorher nie gesehen haben; die Erfahrung selbst ist dadurch anders.
- Die Erfahrung machen, wie durch die Lenkung der Aufmerksamkeit auf die unmittelbare Erfahrung neue Sichtweisen offenbart werden können, die potenziell die Art und Weise, wie wir mit gewöhnlichen Ereignissen und Verhaltensweisen umgehen, verändern können.
- Die Gegenwart ist die einzige Zeit, in der wir etwas wissen müssen. In dieser Art und Weise zu essen unterscheidet sich von unserer gewöhnlichen Haltung dem Essen gegenüber; Impulse rund um Nahrung sind oft unbewusst, mächtig und unkontrolliert. *Und* : Die Achtsamkeitspraxis erlaubt uns, dies klarer und deutlicher wahrzunehmen.
- Erforschen, wie der Geist wandert. Der Geist assoziiert permanent die gegenwärtige Erfahrung mit Erinnerungen, einem tieferen Verstehen, mit Geschichten usw., aber uns ist in der Regel nicht bewusst, wohin uns das führt. Meistens *wählen* wir nicht, wohin unser Geist wandert. Wir können sehen, wie leicht sich schwierige Geisteszustände einschleichen, wenn wir nicht aufmerksam sind. Die Vergangenheit zu analysieren und sich Sorgen über die Zukunft zu machen, kann für uns zur 'zweiten Natur' werden.
- Erkennen, dass Achtsamkeitsmeditation keine spezielle oder anspruchsvolle Aktivität ist, sondern etwas ganz Normales, das uns jederzeit zur Verfügung steht.



### Rosinen-/Essmeditation - wichtige Elemente beim Anleiten (Schlüsselmerkmal 3):

- Hygienevorschriften - benutzen Sie einen Löffel, eine saubere Schüssel und eine neue Packung Rosinen. Schütten Sie die Rosinen vor den Augen der Teilnehmenden aus der Packung und halten Sie dabei Küchenpapier bereit.
- Bieten Sie die Option an, die Rosine nicht zu essen, dafür aber mit anderen Sinneswahrnehmungen zu erforschen.
- Entscheiden Sie, ob Sie den Teilnehmenden nur eine Rosine anbieten, oder zwei oder drei. Sie können die Variante wählen, die erste Rosine unter Anleitung interaktiv in der Gruppe zu benutzen, mit der Einladung, dass die Teilnehmenden Wörter in die Gruppe rufen dürfen, welche Empfindungen die Rosine in ihnen auslöst, um ihnen einen Geschmack davon zu geben, worum es bei dieser Übung geht; die nächste Rosine können Sie die Teilnehmenden in Stille essen lassen, während Sie anleiten. Die dritte Rosine können Sie in Stille ohne jegliche Anleitung essen lassen (wenn Sie die Übung mit nur einer Rosine durchführen, bitten Sie die Teilnehmer die Rosine in Stille zu essen, während Sie anleiten).
- Laden Sie die Teilnehmenden ein, den Gedanken loszulassen, dass sie wissen, dass dies eine Rosine ist und stattdessen die Rosine als etwas Neues, 'Frisches' zu betrachten - wie ein Kind, das seine erste Erfahrung damit macht.
- Betonen Sie eine Haltung von Neugierde, Interesse und Erkunden, und laden Sie die mögliche Herangehensweise eines Forschers ein.
- In der Inquiry gibt es verschiedene Bereiche, die mit den Teilnehmenden untersucht werden können:
  - Ermutigen Sie unmittelbares Wahrnehmen der Empfindungen aus der Erfahrung mit allen Sinnen
  - Weisen Sie auf mögliche Beobachtungen hin, dass es sich vielleicht anders angefühlt hat als die gewöhnliche Alltagserfahrung beim Essen einer Rosine
  - Unterstützen Sie die Gruppe beim Sammeln von Beobachtungen über die Natur des Geistes, die Art, wie wir gewöhnlich aufmerksam sind und was dies mit unserem Wohlbefinden zu tun hat. An dieser Stelle können besonders die folgenden Themen im Gruppengespräch auftauchen:
    - Die Erlaubnis, Optionen und Möglichkeiten, die Praxis anzupassen, bzw. auch abzubrechen, werden während der Anleitung geschickt angeboten.



## Bodyscan

**Bodyscan - folgende Lerninhalte sollen durch Anleitung zur Verfügung gestellt werden (Schlüsselmerkmal 2):**

- Direktes erfahrungsbasiertes Kennenlernen von Körperempfindungen
- Lernen, absichtsvoll darüber zu sein, auf welche Weise wir aufmerksam sind
- Sich in geeigneter Weise dem Geist zuwenden, wenn er beginnt zu wandern (erkennen und zurückholen)
- Anleitung, wie man mit Schwierigkeiten umgeht (Schläfrigkeit, Unbehagen usw.), indem man gut für sich sorgt (eine persönliche Wahl trifft). Schwierigkeiten nicht als Problem sehen. Die Erlaubnis geben, die Übung abzubrechen, sich zu bewegen/die Position zu ändern oder das Gewahrsein zu einem neutralen Aufmerksamkeitsfokus zu lenken.
- Auf den Körper achten, präsent sein, wie die Dinge von Moment zu Moment sind, ohne etwas ändern zu müssen, es gibt keine Ziele, die erreicht werden müssen und keine richtige Art und Weise, wie sich der Körper anfühlen soll.
- Anleitung, Empfindungen und Zustände des Geistes, einschließlich Langeweile, Irritationen, Impulse usw. zu bemerken und ihnen gegenüber eine andere Haltung einzunehmen.

### **Bodyscan - wichtige Elemente beim Anleiten (Schlüsselmerkmal 3):**

- Die Unterrichtende sollte eine Position einnehmen, von der aus sie zur Sicherheit den gesamten Raum sowie alle Teilnehmenden im Blick hat, gut zu hören ist und gleichzeitig in Kontakt mit ihrer eigenen Bodyscan-Praxis sein kann.
- Zu Beginn verschiedene Haltungen anbieten: Liegen, Astronautenstellung, Sitzen oder Stehen. Weiterhin die Möglichkeit einladen, die Augen zu öffnen, während der Übung die Position zu verändern (besonders um ein Gefühl von Eingefrorensein oder bewegungslos still daliegen zu müssen zu vermeiden). Es kann beruhigend und beschützend sein, sich mit einer Decke zuzudecken.
- Die Übung mit Aufmerksamkeit auf den Körper als Ganzes beginnen und beenden.
- Besondere Aufmerksamkeit auf einzelne Körperempfindungen; Beispielwörter anbieten, die Empfindungen beschreiben, wie etwa warm, kalt, Schwere, Kribbeln, Taubheitsgefühl, Leichtigkeit usw.
- Den Teilnehmenden Optionen anbieten, z.B. jederzeit zu einem neutralen Anker zurückkommen zu können oder die Augen zu öffnen, um die Aufmerksamkeit zu stabilisieren oder wenn sie bemerken, dass sie sich überwältigt fühlen; erinnern Sie sie auch während der Übung daran.
- Den Teilnehmenden vermitteln, dass sie sich erlauben dürfen, dass die Abwesenheit eines bestimmten Gefühls oder einer Empfindung genau so wichtig ist wie ihre Anwesenheit.
- Die Teilnehmenden anleiten, dass sie die jeweils angesprochene Körperregion mit ihrem Gewährsein loslassen, bevor sie zur nächsten Körperregion gehen, oder klar kommunizieren, das Gewährsein zu halten, während die Aufmerksamkeit zur nächsten Körperregion gelenkt wird.
- Seien Sie sprachlich klar und genau beim Anleiten, wohin und wie die Teilnehmenden ihre Aufmerksamkeit lenken sollen.
- Die Anleitungen variieren - zwischen dem Fokussieren der Aufmerksamkeit auf einen kleinen Teil des Körpers und einer Ausdehnung der Aufmerksamkeit auf eine größere Körperregion wie z. B. den Rumpf oder den ganzen Körper.
- Während der Übung immer wieder einmal anleiten, wie man mit Ablenkungen umgehen kann. Anerkennen, dass Gedanken und Gefühle hervorgerufen werden können; es geht nicht darum, sie wegzuschieben. Einfach zu der Körperregion, die gerade erforscht wird, zurückkehren.
- Anerkennen, dass Empfindungen sich verändern: sie kommen und gehen, bleiben eine Weile, werden intensiver, lösen sich auf - mal subtiler, mal stärker.
- Anleitung anbieten, die die Teilnehmenden einlädt, sich auf ein direktes 'Sein mit' Körperempfindungen einzulassen, anstatt sie aus einer gewissen Distanz zu betrachten.
- Eine fein balancierte Anleitung anbieten, in der sowohl die Einladung zum 'Sein mit', Erlauben und Annehmen als auch zu Erforschen, Neugierde, Lebendigkeit und Abenteuer mitschwingt.

## Sitzmeditation

### Hinweis:

Die Form/Länge dieser Praxis entwickelt sich im Laufe der Kurseinheiten in spezifischer Art und Weise. Die Bewertung der Einhaltung der Übungsform und die Ausrichtung der Übung auf die Ziele der Kurseinheit werden in Domäne 1 beschrieben.

### **Folgende Lerninhalte sollen durch Anleitung zur Verfügung gestellt werden (Schlüsselmerkmal 2):**

- Sich im gegenwärtigen Moment durch Körperempfindungen, Geräusche oder einen anderen spezifischen Aufmerksamkeitsfokus ankern
- Geschickt mit dem wandernden Geist umgehen
- Sanftheit erlernen, freundliches Interesse fördern, Akzeptanz lernen
- Achtsam bemerken, wie sich etwas 'anfühlt' (angenehm/unangenehm/neutral) und die Reaktionen darauf
- Aversion bemerken, das 'Unerwünschte' wahrnehmen
- Die Flexibilität der Aufmerksamkeit, die im Bodyscan geübt wurde, weiterentwickeln: wie mit dem Objektiv einer Kamera den Fokus mal enger, mal weiter stellen,
- Achtsamkeit auf den natürlichen Fluss von Erfahrungen
- Die Fähigkeit kultivieren, vollständig mit der Erfahrung zu sein UND gleichzeitig eine Beobachterposition einzunehmen
- Lernen die Erfahrung anzunehmen, wie sie ist, anstelle von mentalen Etikettierungen, Geschichten über die Erfahrung usw.
- Lernen, wiederkehrende Muster im Geist zu erkennen und zu sehen, wie sie sich entwickeln, wie sie sich äußern usw.
- Tiefer in die Natur menschlicher Erfahrung blicken.
- Lernen, gut für sich selbst zu sorgen: d.h. das Gefühl, überwältigt zu sein oder abzudriften, erkennen können. Maßnahmen, um darauf zu antworten: die Position wechseln, die Augen öffnen, Energie tanken durch einen tiefen und bewussten Atemzug oder die Übung beenden/verändern.

### **Wichtige Elemente beim Anleiten (Schlüsselmerkmal 3):**

#### ***Sitzhaltung...***

- Praktische Tipps für eine unterstützende Sitzhaltung auf einem Stuhl, Hocker oder Kissen geben, um die Absicht der Übung zu vermitteln und den Übergang in diese Zeit der absichtsvollen Kultivierung des Sein-Modus zu erleichtern.

#### ***Ankern...***

- Verankern im gegenwärtigen Augenblick, indem man sich mit einem spezifischen Aspekt der Erfahrung verbindet. In der Anleitung einladen, sich einen zuverlässigen, zugänglichen und neutralen Anker zu wählen - z.B. Füße, Hände, Kontaktstellen (z.B. Hüften und Sitzunterlage), Atem oder Geräusch. Im Verlauf der Kurseinheiten den Teilnehmenden immer wieder unterschiedliche Möglichkeiten anbieten, um die Wirkung verschiedener Anker zu bemerken.
- Eine Sprache wählen, die dazu ermutigt, sich mit dem Anker direkt zu verbinden anstatt an den Anker zu denken.

### ***Körperempfindungen...***

- Übergang vom Anker - Erweitern der Aufmerksamkeit rund um die Empfindungen des Ankers (bzw. von den Ohren/Geräuschen) hin zu einem Gewahrsein der Empfindungen des Körpers als Ganzes
- Sehr genaues Anleiten, wie und wo man die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Körperregion lenkt
- Klare Anleitung anbieten, welche Optionen es gibt, um mit Unbehagen / Schmerz / Intensität umzugehen, ob diese nun physischer oder emotionaler Natur sind

### ***Geräusche...***

- Die Geräusche so aufnehmen, wie sie kommen und gehen; die Geräusche als Geräusche hören (z.B. Lautstärke, Tonfall, Länge usw. wahrnehmen); Geräusche als Ereignisse des Geistes betrachten; Bedeutungsebenen bemerken, die wir der unmittelbaren Erfahrung von Geräuschen hinzufügen

### ***Gedanken und Gefühle...***

- Mit Gedanken ähnlich umgehen wie mit Geräuschen - bemerken, wie sie auftauchen und wie sie wieder gehen
- Wiederkehrende Muster erkennen und bemerken, wie sie sich entwickeln und sich im Geist äußern
- Metaphern verwenden, um verständlicher zu machen, was hier eingeladen wird
- Die Herausforderung anerkennen (keine spezifische Idee darüber entwickeln, wie wir Gedanken sehen 'sollten')
- Den Anker, zu dem man zurückkommt, einsetzen, wenn der Geist unruhig wird oder die Aufmerksamkeit verloren geht
- Die Aufmerksamkeit weiten, um Gefühle mit einzuschließen, diese benennen und beobachten, wie sie sich als Körperempfindungen äußern

### ***Achtsamkeit auf die gesamte Bandbreite an Erfahrungen (offenes Gewahrsein)...***

- Offene Aufmerksamkeit auf alles legen, was sich von Moment zu Moment entfaltet bzw. sich zeigt in Atem, Körper, Gedanken, Geräuschen, Gefühlen usw.
- Wiederkehrende Muster im Körper und im Geist registrieren
- So oft wie nötig zum gewählten Anker zurückkommen

## Achtsame Körperübungen

### Achtsame Körperübungen - wichtige Elemente beim Anleiten (Schlüsselmerkmal 2):

- Aufbauend auf den Grundlagen des Bodyscan: Lernen, wie wir das Gewahrsein auf Körpererfahrungen und Körperempfindungen bringen und sie unmittelbar wahrnehmen
- Das Gewahrsein auf den Körper in Bewegung erleben, so wie wir ihn oft im Leben bewegen
- Dem Körper mit Freundlichkeit begegnen
- Lernen, dass Bewegungen und Haltungen eine Verkörperung von Lebenserfahrungen und -prozessen darstellen
- Sehen, wie sich gewohnheitsbedingte Tendenzen zeigen
- Mit körperlichen Grenzen/Intensität genau so arbeiten wie mit emotionalen Erfahrungen; die Erfahrung machen, wie körperliche Bewegung die emotionale Erfahrung verändern kann
- Lernen und erforschen, mit der Akzeptanz des gegenwärtigen Moments zu arbeiten, einschließlich unserer physischen Grenzen, und erlernen, wie wir auf neue Art und Weise mit Schmerz umgehen können - keine 'perfekte' Körperhaltung, nichts, was man anstreben müsste; ist es vielmehr möglich, sich heute auf diesen Körper und seine Bedürfnisse einzulassen, mit Staunen und Freundlichkeit?
- Neue Möglichkeiten erlernen, wie wir gut für uns selbst sorgen können



### **Wichtige Elemente beim Anleiten (Schlüsselmerkmal 3):**

***Ein Hauptanliegen beim Anleiten von Körperübungen ist es, dass die Teilnehmenden beim Üben auf einen sicheren und respektvollen Umgang mit ihrem Körper achten; um dies sicherzustellen, sind folgende Punkte zu beachten:***

- Zu Beginn der Übungspraxis eine klare und präzise Anleitung zum Umgang mit körperlichen Grenzen geben
- Während der Übung immer wieder daran erinnern, dass die Teilnehmenden im Rahmen der aktuellen individuellen körperlichen Möglichkeiten praktizieren
- Anleitung insbesondere für folgende Themen anbieten:
  - Mögliche Varianten zu den angeleiteten Körperübungen
  - Immer wieder daran erinnern, nur so lange in einer Haltung zu bleiben, wie es für den einzelnen Teilnehmenden richtig ist, unabhängig davon, wie lange die Lehrende oder andere Teilnehmende eine bestimmte Stellung halten können
  - Daran erinnern, dass es in Ordnung ist, eine Übung nicht durchzuführen und in dieser Zeit entweder etwas anderes zu tun oder zu sitzen/liegen und dabei eventuell die Übung mental mitzumachen
- Die Kursteilnehmenden immer wieder ermuntern, auf der sicheren Seite zu bleiben
- Die Teilnehmenden immer wieder dazu ermutigen, auf die Weisheit des Körpers zu hören und dieser zu erlauben, sich bei Bedarf über Ihre Anleitung hinwegsetzen
- Die Teilnehmenden daran erinnern, nicht in Konkurrenz mit sich oder anderen zu treten

### ***Anleitung zum Atmen...***

***Eine hilfreiche Anleitung zum Atmen umfasst folgende Punkte:***

- Die Teilnehmenden dazu ermutigen, voll und frei zu atmen, so wie es sich in der achtsamen Bewegung gerade am natürlichsten anfühlt
- Anleitung sich in die Haltungen hinein zu entspannen und mit oder in die Körperregionen zu atmen, die am intensivsten wahrgenommen werden

***Sicherstellen, dass die Anleitung auf eine Weise geschieht, die zu einem tiefen Gewahrsein der Moment-zu-Moment-Erfahrung einlädt, einschließlich...***

- Die Teilnehmenden einladen, das Erforschen/Ausprobieren/Entdecken auf der einen Seite und gleichzeitig das Annehmen/Sein lassen/'Sein mit' zu erforschen und zu entdecken.
- Innerhalb einer angeleiteten Haltung und auch zwischen zwei Haltungen ausreichend Zeit und Raum zu geben, um eine feine Aufmerksamkeit zu ermöglichen
- Eine präzise Sprache verwenden, so dass die Teilnehmenden sich ganz auf die Hinwendung nach innen fokussieren können und sich nicht umschauchen müssen.

## Der Drei-Schritte-Atemraum

(zentrale Übungspraxis im MBCT; wird oft auch in anderen achtsamkeitsbasierten Verfahren eingesetzt)

### Der Drei-Schritte-Atemraum - Lernen durch Anleitung (Schlüsselmerkmal 2):

Der Lerninhalt ist in den drei Schritten dieser Übung enthalten. Jeder dieser drei Schritte muss klar vermittelt werden. Die Teilnehmer werden auf die Übung eingestimmt, indem sie aus dem Autopiloten aussteigen; dann schließen sich die folgenden drei Schritte an:

**Schritt 1: Gewährsein** - alle gegenwärtigen Erfahrungen (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen) registrieren und da sein lassen.

**Schritt 2: Sammeln** - die Aufmerksamkeit zu den Empfindungen innerhalb eines Ankerpunktes an einer bestimmten Körperstelle bringen (z.B. Atem, Füße, Hände usw.).

**Schritt 3: Ausdehnen** - die Aufmerksamkeit auf den Körper als Ganzes ausdehnen, dabei gleichzeitig mit den Empfindungen des Ankers in Kontakt bleiben und sich für die Wahrnehmung der ganzen Bandbreite von Erfahrungen öffnen.



## Der Drei-Schritte-Atemraum – wichtige Elemente beim Anleiten (Schlüsselmerkmal 3):

**Anleitung der Körperhaltung** – die Wirkung einer aufrechten und würdevollen Sitzhaltung vermitteln.

Wenn dies nicht möglich ist (z. B. beim erweiterten Drei-Schritte-Atemraum zur Anwendung in schwierigen Situationen), die Teilnehmenden dazu einladen, im ersten Schritt allein das *Gewahrwerden* der Sitzhaltung als hilfreich zu erleben.

**Präzise sein bei der Vermittlung der drei Schritte während der Übungsanleitung.**

**Anmerkung:**

Der Drei-Schritte-Atemraum und auch andere Übungen müssen von einem Unterrichtsprozess begleitet sein, der die Teilnehmenden darin unterstützt, auch zu Hause zu üben und den Prozess in ihren Alltag zu integrieren. Dieser Aspekt des Unterrichtens wird in **Domäne 5** bewertet (Vermittlung der Kursthemen durch interaktive Inquiry und didaktisches Unterrichten). Im Folgenden sind Beispiele aufgeführt, wie dies in Bezug auf den Drei-Schritte-Atemraum umgesetzt werden soll:

- **Die Teilnehmenden darauf vorbereiten, die Übungen in ihren Alltag zu integrieren** – die Teilnehmenden ermutigen, die Übung mit einer bestimmten Aktivität in ihrem Alltag zu verankern
- *Es ist hilfreich, die Übung einmal anzuleiten und erst danach die drei Schritte zu erklären, möglicherweise mit Hilfe eines Flipcharts*
- **Die Teilnehmenden ermutigen, den Drei-Schritte-Atemraum als natürlichen ersten Schritt zu verwenden** (z.B. immer wenn sich etwas schwierig anfühlt oder verwirrend ist; es kann eine gute Übung sein, den Drei-Schritte-Atemraum im Kurs dann einzusetzen, wenn starke Gefühle erforscht worden sind oder wenn es anderweitig nötig ist, sich wieder in der Erfahrung des gegenwärtigen Moments zu verankern)
- **Klarheit entwickeln** bei der Anwendung des Drei-Schritte-Atemraums im gesamten Verlauf eines MBCT-Kurses (ausführliche Informationen siehe Segal et al., 2013)