

ZERTIFIZIERTE  
AUSBILDUNG



---

TRAINER:IN FÜR  
ACHTSAMKEITS-  
BASIERTE  
GESUNDHEITS-  
FÖRDERUNG

---



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE

---

WE WORK THE MINDFUL WAY

”

---

# ERWARTE NICHTS UND SCHON GAR NICHTS BESONDERES.“

---

(Jon Kabat-Zinn)

Aufs Wasser schauen.  
Mit der Seele baumeln.  
Loslassen. Leer werden.  
Zulassen, sich selbst zu spüren.  
Vertrauen.

Herzlich lachen.  
Neues lernen und ausprobieren.  
Sich inspirieren lassen.  
Die Entwicklung spüren.  
Vertrauen.

Auf die innere Stimme hören.  
Die eigene Stärke wahrnehmen.  
Mutig werden.  
Sich zeigen.  
Vertrauen.

Gleichgesinnte kennenlernen.  
Verbundenheit spüren.  
Sich vernetzen.  
Kraftvoll ins Tun kommen.  
Vertrauen.

(Susanne Strobach)



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
BE WORK THE MINDFUL WAY

”  
**WER INNE HÄLT,  
 ERHÄLT  
 VON INNEN HALT.“**

(Lao-tse)

**WARUM  
 ACHTSAMKEITS-  
 BASIERTE  
 GESUNDHEITS-  
 FÖRDERUNG?**

Im Zeitalter der Digitalisierung haben die unterschiedlichsten Informationstechnologien, zusätzlich beschleunigt durch Covid-19-Maßnahmen wie Home-Office, hybrides Arbeiten oder Distance-Learning, nachhaltigen Einzug in unser Berufs- & Privatleben gehalten.

Einerseits entwickeln sich diese Technologien dynamisch und führen zu mehr Produktivität, doch andererseits wächst der Druck auf die Einzelnen und die Gesellschaft, auf mannigfachen Ebenen.

Durch den Geschwindigkeits-, Produktivitäts-, Erreichbarkeits- und Verfügbarkeitsdruck von annähernd 24 Stunden pro Tag, aber auch durch Zeitdruck, Social Media Aktivitäten und eigene Leistungsansprüche, kommt es immer mehr zu einer Verwischung der Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben. Diese Last trägt letztlich jede und jeder Einzelne.

Bedingt durch diesen Dauerstress - zu wenig Ruhe, schlechte Schlafqualität und kaum Erholungsphasen ohne technische Geräte, sich Sorgen machen um die Zukunft, Existenzangst, Depression und Einsamkeit – kommt es zu einer Abnahme von Effizienz, Kreativität und echter Verbundenheit, was sich letztlich massiv auf die Gesundheit auswirkt.

Achtsamkeit wurde als ein wirksames Mittel gegen diese negativen Auswirkungen der

digitalen Überforderung identifiziert, da sie verbunden ist mit Innehalten, Entschleunigung und Stressabbau bei gleichzeitigem Aufbau von Resilienz durch Erkennen negativer Gedankemuster und bewusstem Wechseln in neutrale Gedanken bis zu solchen, die den Betroffenen guttun. Zudem ermöglicht das Praktizieren von Achtsamkeit und bestimmter Atemtechniken eine höhere selbstbestimmte Aufmerksamkeitslenkung, was in einer reizüberfluteten Welt eine Kompetenz von großem Wert darstellt. All das führt langfristig zu einer Verbesserung von psychischer und physischer Gesundheit und zur Stärkung der Leistungsfähigkeit.

Achtsamkeit ist damit eine zentrale Schlüsselkompetenz des digitalen Zeitalters und trägt dazu bei, dass die Vorteile neuer Informations- und Kommunikationstechnologien sinnvoll genutzt und gleichzeitig die physische und psychische Gesundheit der Menschen erhalten werden kann.

Die vorliegende Ausbildung beleuchtet das Thema achtsamkeitsbasierte Gesundheitsförderung – was in engem Bezug zu sozialer Verbundenheit steht – basierend auf aktuellem wissenschaftlichen Stand, kombiniert mit leicht in den Alltag integrierbaren Übungen mit „Tabasco-Effekt“.



**ACHTSAM  
 KEITS  
 AKADEMIE**  
WE WORK THE MINDFUL WAY



# DEIN NUTZEN

## DIE AUSBILDUNG QUALIFIZIERT DICH ZUM/ZUR ZERTIFIZIERTEN TRAINER:IN.

### AUSBILDUNG

Wir, die Achtsamkeits-Akademie Wien, bieten dir als zertifizierter Bildungsträger eine Ausbildungsmöglichkeit in achtsamkeitsbasierter Gesundheitsförderung. Qualifizierte und erfahrene Trainer:innen begleiten die Ausbildung und bereiten dich auf den Einsatz in der Praxis vor.

Die Ausbildung basiert auf den neuesten Erkenntnissen der wissenschaftlichen Forschung zu Achtsamkeit und Gesundheit und kombiniert diese in Theorie und Praxis mit bewährten Techniken.

### QUALIFIKATION

Diese Ausbildung berechtigt dich, selbständig Seminare und Trainings für individuelle Zielgruppen in der Erwachsenenbildung zu entwickeln und durchzuführen.

Folgende **Fertigkeiten** werden im Zuge der Ausbildung vermittelt:

- Vermittlung von Wissen mit hohem Lerneffekt und Nachhaltigkeit.
- Wirkungsvolle Vorbereitung und optimale Durchführung von Workshops, Seminaren und Trainings.
- Steuerung und Reflexion der Zielerreichung komplexer Gruppenprozesse.
- Gezielte Auswahl und richtiger Einsatz von Medien für den Unterricht.

Deine **Zielgruppen** nach absolvierter Ausbildung sind Erwachsene in unterschiedlichen Berufsgruppen und Lebensphasen, sowie Institutionen der Erwachsenenbildung, des Sozial- und Gesundheitswesens.

Darüber hinaus erweiterst du deine **Netzwerke** und wirst Teil unserer dynamisch wachsenden Community.

Du schließt die Ausbildung mit dem Titel **zertifizierte/r Trainer:in für achtsamkeitsbasierte Gesundheitsförderung** ab.



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

SO BIST DU  
DABEI

## ZUGANGSVORAUSSETZUNGEN

Schriftliche Bewerbung mit Lebenslauf und Motivationsschreiben.

---

Persönliches Kennenlerngespräch mit der Lehrgangslleitung.

---

Inneres & äußeres Commitment, zwei Semester „dabeizubleiben“ und täglich bewusst Achtsamkeit in dein Leben einzuladen.

---

Bereitschaft, dich mit dir selbst und mit anderen auseinanderzusetzen.

---

Bereitschaft zur Weiterentwicklung.

---

Neugierde und eine Offenheit des Herzens, dich auf eine spannende Reise in unbekannte Gebiete einzulassen.

---



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

”

ES GIBT NUR EINS, DAS  
AUF DAUER TEURER  
IST ALS BILDUNG -  
KEINE BILDUNG.“

(John F. Kennedy)

## UMFANG DER AUSBILDUNG

Die Ausbildung zum/zur-zertifizierten Trainer:in ist mit Erfüllung der folgenden Inhalte erfolgreich abgeschlossen.

### BAUSTEINE

Modul 1: Sommer-Akademie

Modul 2: Achtsam essen

Modul 3: Didaktik

Angewandte Achtsamkeits- & Mitgefühlspraxis und schriftliche Reflexion

Peergroups

Buddy-Telefonate

Dyaden

Halten von mindestens 3 Trainingstagen, wenn du schon Trainer:innen-Kompetenzen mitbringst. Halten von mindestens 8 Trainingstagen, wenn du neu als Trainer:in beginnst.

Schriftliche Dokumentation der Trainingstage

Literaturstudium

Modul 4: Abschlusswochenende

Fürs Abschlusswochenende bereitest du ein Praxisprojekt von mindestens 2 Tagen á 10 UE für eine bestimmte Zielgruppe vor (z.B. Schule, Gesundheitswesen, Leadership, Arbeitsplatz...). Du präsentierst und begründest dein Konzept und leitest eine Sequenz daraus für die Gruppe an.



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

ACHTSAME  
TAGE AM  
STIMMERSEE

MODUL 1  
SOMMER-AKADEMIE



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY



## MODUL 1

# SOMMER-AKADEMIE

## INHALTE

- Stress (Distress), stressverschärfendes Verhalten und seine negativen Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit
- Die positiven Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis auf die körperliche Gesundheit: Gehirnaktivität (PFC, Amygdala, Gehirnkommunikation), Gehirnwellen, Immunsystem, Zellalterung, Gehirnalterung
- Der Magnetismus der Gedanken: Das Lösen der Aufmerksamkeit aus dem ewigen Strom der Gedanken; das Entwickeln eines freien Willens
- Herz-Gehirn-Kohärenz
- Live-Messung der Herzratenvariabilität
- Atmung als Zugriff auf das autonome Nervensystem
- Das Default Mode Network
- Die 12 + 1 Qualitäten von Achtsamkeit
- Dyaden in Praxis und Wissenschaft nach Tania Singer
- Schmerzerleben und achtsamkeitsbasierte Möglichkeiten des Umgangs mit Schmerz
- Emotionsregulation in Forschung & Praxis
- Die zentrale Bedeutung von sozialer Verbundenheit für die Gesundheit
- Der Unterschied zwischen Mitgefühl & Empathie auf Basis neurowissenschaft-licher Erkenntnisse
- Aktivierung positiver Emotionen durch das Erzeugen innerer Bilder
- (Betriebliche) Gesundheitsförderung
- Der Unterschied zwischen Gesundheitsförderung & Prävention (Primär-/ Sekundär-/ Tertiärprävention)
- Salutogenese versus Pathogenese
- Verhaltens- & Verhältnisprävention



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

EIN TAG  
VOLLER  
GENUSS  
IN WIEN

MODUL 2  
ACHTSAM ESSEN



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

”

ACHTSAMES ESSEN VERBINDET  
UNS MIT DER NAHRUNG, DIE UNS  
VON DER NATUR, DEN LEBEWESSEN  
UND DEM KOSMOS GESCHENKT  
WIRD, UND DRÜCKT UNSERE  
DANKBARKEIT DAFÜR AUS.“

(Thich Nhat Hanh)

## MODUL 2

# ACHTSAM ESSEN

## INHALTE

- In diesem Modul erkennst du den Zusammenhang zwischen Emotionen und Essen und wie Stress sich auf dein Essverhalten auswirkt.
- Du erhältst einen Einblick in die sieben unterschiedlichen Arten des Hungers und bekommst Tipps, wie es mit kleinen, realistischen (!) Schritten gelingen kann, achtsamer zu essen, dabei mehr Genuss zu erleben ... und dich wohl in deinem Körper zu fühlen.
- Abgerundet werden die Inhalte mit praktischen Übungen und alltags-tauglichen Tipps für eine achtsame Ernährung.



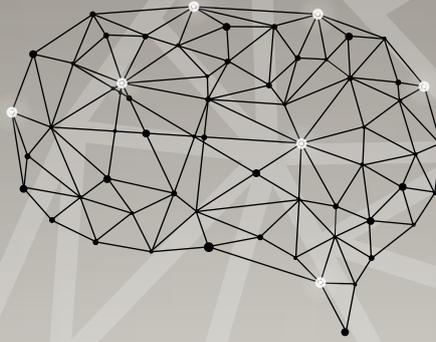
ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

KREATIVE  
TAGE  
IN WIEN

MODUL 3  
DIDAKTIK



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY



”

AUS DER PRAXIS FÜR  
DIE PRAXIS.“

”

## MODUL 3 DIDAKTIK

### INHALTE

- Sensibilisierung für Zielgruppen
- Lerntheorien
- Trainer:innen-Kompetenzmodell
- Kompetenzstufenmodell
- Erfahrungsorientiertes Lernen
- Didaktisches 6-Eck
- Neurodidaktische Impulse
- Seminardesigns erstellen
- Achtsamkeits-Praxis nutzen und Resonanz erzeugen
- Authentisch bleiben, Sicherheit und Performance gewinnen durch Didaktikskills
- Erfahrungsorientiertes Lernen kultivieren
- Kreative wie achtsamkeitsbasierte Methoden für lebendiges Lernen in Gruppen von 4 bis 50 Teilnehmer:innen



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

ABSCHLUSS-  
TAGE  
IN WIEN

MODUL 4

# ABSCHLUSSWOCHELENDE IN WIEN



Am Abschlusswochenende präsentierst du deine Praxisarbeit und hältst daraus eine Live-Sequenz, in deren Rahmen auch ein Fachgespräch stattfindet. In einem feierlichen Rahmen schließt du das Wochenende gemeinsam mit deinen Kolleg:innen ab. Den Termin vereinbaren wir gemeinsam als Gruppe.



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY

"Ich habe viele Seminare besucht und war überrascht, wie hochprofessionell das ist, wie ihr vortragt, wie das aufgebaut ist, bis hin zu den Flipcharts."

"Ich habe viele Sachinformationen erfahren und dass Meditation nicht nur dazu dient, ruhig zu werden, sondern dass es wissenschaftlich fundiert ist, welchen positiven Einfluss es auf den Körper hat. Das hat wirklich Hand und Fuß."

"Diese Woche war Bewusstseinsbildung! Das funktioniert alles super und ist total lässig! Davon kann ich als Lehrer auch ganz viel im Unterricht umsetzen."

"Überrascht hat mich, wie schnell es ging, in der Gruppe zu vorher völlig fremden Menschen in so kurzer Zeit eine besondere Beziehung aufzubauen."

"Habe schon viele Ausbildungen gemacht, aber das ist das erste Mal, dass so viel so nachhaltig wirkt. Du musst den Leuten sagen, sie müssen es erst setzen lassen und dann einfach tun!"

## WORT- GESCHENKE UNSERER TEIL- NEHMER:INNEN

"Was ich sehr interessant fand, waren die medizinischen Hintergründe. Die vielen Fakten fand meine innere Skeptikerin sehr hilfreich."

"Ich nehme extrem viel an Inhalten, Übungen, Musik mit. Ich freue mich sehr auf die Nacharbeit. Das Seminar war eine richtige Initialzündung für mein Unternehmertum und mein Angebot."

"Ich habe lange nach Achtsamkeitstrainings gesucht, wo ich nicht das Gefühl habe, ich muss in der ersten Stunde davonlaufen. Hier habe ich eine bodenständige Truppe gefunden, von den Lehrenden und den Teilnehmer:innen."

"Mich hat die Eiswürfelmeditation total abgeholt. Die Erfahrung, wie wir mit der Aufmerksamkeit auch bei Schmerz Einfluss nehmen können. Überrascht hat mich, an der HRV-Messung gesehen zu haben, wie schnell man sich selber wieder beruhigen kann. Das Wissenschaftliche hat mich extrem abgeholt."

"Sehr berührt hat mich die Gruppe, auch gemeinsam diese Energie zu kultivieren, sich in aller Unterschiedlichkeit zu schätzen."



”  
ZEIT, DIE WIR UNS  
NEHMEN, IST ZEIT,  
DIE UNS ETWAS GIBT.“

(Ernst Ferstl)

ZEIT FÜR  
ACHTSAMKEITS-  
BASIERTE  
GESUNDHEITS-  
FÖRDERUNG

## ANMELDUNG

Du bist bei uns genau richtig, wenn du ...

- ... evidenzbasiertes Wissen darüber bekommen möchtest, wie mächtig unser Einfluss auf unsere Gesundheit ist.
- ... sofort wirksame, leicht ins Leben integrierbare Tools kennenlernen möchtest.
- ... dieses Wissen auch weitergeben möchtest.

[www.achtsamkeits-akademie.at/gesundheits-foerderung](http://www.achtsamkeits-akademie.at/gesundheits-foerderung)

Diese Sommer-Akademie kann als Fortbildung im Ausmaß von 56 UE für

- Mediator:innen (gem. § 20 ZivMediatG)
- Klinische und Gesundheits-Psycholog:innen (gem. § 33 PslG)
- Psychotherapeut:innen (gem. § 14 PthG)
- Pädagog:innen
- DGKP (gem. § 63 G u KG)
- Sozialpädagog:innen



Aktuelle Beiträge, Videos, Fotos und vieles mehr findest du auf unseren Social Media Kanälen.

[instagram.com/achtsamkeitsakademie\\_wien](https://www.instagram.com/achtsamkeitsakademie_wien)   [tinyurl.com/achtsamkeits-akademie](https://tinyurl.com/achtsamkeits-akademie)



ACHTSAM  
KEITS  
AKADEMIE  
WE WORK THE MINDFUL WAY