

Häufige Fragen



1. Erhält man nach erfolgreicher Durchführung ein Zertifikat?

Nein. Dies ist eine Selbsthilfemethode. Nur eine 2 jährige MBSR Lehrer Ausbildung bekommt eine Diplom. Sie erhalten Möglichkeiten zur Stressbewältigung, dies ist eine persönliche, kaum prüf- oder objektivierbare Sache.

2. Erhalte ich einen Nachweis, um es mit meinen Klienten anzuwenden?

Nein, dies ist keine Ausbildung zum MBSR-Lehrer. Um MBSR auf verbandsanerkannte Weise als Lehrender oder Therapeut weitergeben zu können, ist ein aufwendigerer Weg notwendig: Die Ausbildung zur MBSR-Lehrer/in dauert ein bis zwei Jahre. Davor wird mindestens 2 Jahre Meditationspraxis gefordert. Weitere Informationen darüber finden Sie unter [MBSR-MBCT-Verband](#) (Deutschland und Oesterreich) bzw. oder [MBSR-Verband Schweiz](#).

3. Ist Ihr Kurs anerkannt als Vorbedingung für eine Ausbildung zur MBSR-Lehrerin?

Dies ist Sache der entsprechenden Ausbildungsinstitute. Ich gehe jedoch nicht davon aus. Die Ausbildungen sind auf des Unterrichten des traditionellen Gruppenkurses ausgerichtet. Die Selbsterfahrung eines Gruppenkurses ist dafür sicher eine bessere Grundlage.

4. Kann man den Kurs unterbrechen und danach wieder aufnehmen?

Grundsätzlich ist es ideal, den Kurs am Stück durchzuarbeiten. Aber ein kurzer Unterbruch von einer Woche ist nicht weiter schlimm. Ideal ist, wenn man auch während Unterbrüchen die Achtsamkeitsübungen möglichst täglich übt (etwa 5 Mal pro Woche eine halbe bis eine Stunde).

Sollten Sie mehrmals unterbrechen müssen oder für länger als eine Woche, steigt die Gefahr, dass Sie «den Faden verlieren». Oder schlimmer noch, den Kurs aufgeben, weil Sie den Einstieg nicht mehr schaffen. Warten sie mit dem Beginn des Kurses, bis Sie eine genügend lange Zeitspanne dafür einsetzen können.

5. Kann man den Beginn des Kurses individuell starten?

Das ist ganz Ihnen überlassen. Das können Sie selbst entscheiden, das ist einer der grossen Vorteile vom Homestudium. Die Kursdauer signifikant zu verkürzen empfehle ich nicht. Das Wesentliche an MBSR ist die Schulung der eigenen Fähigkeit zur Achtsamkeit, und das braucht einfach seine Zeit und Entschleunigung. Zahlreiche Forschungsarbeiten zu MBSR stützen diese Erkenntnis.

6. Ist der Kurs von Krankenkassen anerkannt?

In der Schweiz sind MBSR-Kurse im üblichen Gruppenformat von einigen Zusatzversicherungen der Krankenkassen anerkannt. Ich denke aber nicht im Selbststudium, dafür benötigt es einen Kursleiter mit Anwesenheit.