

Online Kurs

MBSP Mindfulness-Based Strengths Practice

MBSP Mindfulness-Based Strengths Practice (Achtsamkeitsbasierte Stärkenpraxis) ist ein evidenzbasiertes Training, das die Weisheit der Achtsamkeit mit den Prinzipien der persönlichen Stärken kombiniert. Es wurde für Führungskräfte, Trainer, Coaches und jeden auf dem Weg des persönlichen Wachstums entwickelt. Dieses achtsamkeitsbasierte Stärkentraining nimmt Sie mit auf eine transformative Reise des Selbstbewusstseins und der positiven Selbstführung.

MBSP ist ein 8-wöchiges evidenzbasiertes Trainings-Programm, welches 2013-2015 von Dr. Ryan M. Niemiec, renommiertes Psychologe, Autor und Chief Science & Education Officer des VIA Institute on Character, dem führenden Institut für Stärkenforschung, entwickelt und erforscht wurde. Es ist das erste und eines der wenigen wissenschaftsbasierten Achtsamkeitsprogramme weltweit, das eine Alternative zum defizitbasierten Ansatz bietet, indem es auf die Ressourcen im Menschen abzielt und nicht auf Probleme. Mindfulness-Based Strengths Practice wird mittlerweile von Praktikern und Forschern auf der ganzen Welt genutzt. Es hat bisher Menschen in mehr als 50 Ländern erreicht. Seit 2021 werden MBSP-Trainer am VIA Institute on Character ausgebildet. Die Teilnahme am MBSP 8-Wochen-Training ist eine Voraussetzung für die Ausbildungszulassung.

Wirkungsweise von MBSP

Sie lernen wie Sie durch die Verbindung von Achtsamkeit und Stärken – zwei Praktiken, die beide historisch in der Philosophie, Theologie, Psychologie und anderen Disziplinen verwurzelt sind – Ihr Wohlbefinden steigern, Beziehungen verbessern, sowie Stress und Herausforderungen des Lebens besser bewältigen können. Während des MBSP-Trainings werden Sie besser verstehen, wer Sie sind und wie Sie Ihre besten Eigenschaften (Charakterstärken) in Arbeit, Beziehungen, Freizeit und in Ihrem täglichen Leben zur Geltung bringen. MBSP wird Sie unterstützen, von einer allgemeinen Unkenntnis der Muster Ihres Geistes und Ihrer Charakterstärken zu einer größeren „Wachheit“ gegenüber sich selbst, anderen und der Welt um Sie herum zu gelangen.

Stärken entdecken mit dem VIA-Charakterstärken-Test

Neben der Möglichkeit, sich der eigenen Stärken durch Selbstreflexion zu nähern, gibt es strukturierte Testverfahren, wie der CliftonStrengths34 (Gallup-Strength Finder), der Realize-Test von Alex Linley oder eben den VIA-Charakterstärken-Test (VIA = value in action). Der VIA-Charakterstärken-Test ist von allen Testverfahren dasjenige, mit der stärksten empirischen Validierung. Ein weiterer Vorteil ist, dass dieser Test mit insgesamt „nur“ 24 Charakterstärken vergleichsweise übersichtlich ist und sich somit leichter in den Alltag integrieren lässt. Hinzukommt, dass sich der VIA auf Stärken in allen Lebensbereichen bezieht und somit die ganze Persönlichkeit umfasst.

BILDUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Zielgruppe

MBSP richtet sich an alle, die lernen möchten, Achtsamkeit und Charakterstärken zu verbinden, um einen ganzheitlichen, positiven Ansatz zur Verbesserung von Wohlbefinden und Glück zu schaffen. Also an alle,

- die sich selbst und andere stärkenorientiert führen möchten,
- die ihre Gesundheit und das persönliche Wachstum stärken wollen,
- die Wohlbefinden, Resilienz und Lebensfreude steigern möchten,
- die nachhaltig positive Veränderungen im Leben (beruflich und privat) erreichen möchten

Für Trainer, Berater, Lehrer, Führungskräfte kann es besonders hilfreich sein, ihre eigene Praxis der Achtsamkeit und Stärken zu entwickeln, bevor sie versuchen, anderen Achtsamkeit/Stärken beizubringen.

Diejenigen, die bereits einen MBSR-Kurs gemacht haben, profitieren vom MBSP-Training insbesondere durch die Integration der eigenen Stärken in die bereits bestehende Achtsamkeitspraxis.

Anzahl der Teilnehmenden

min. 6 - max. 16 Personen

Kosten

€ 550,- inkl. 10% MwSt.

Termine

13.03.2025 – 08.05.2025
25 UE

Infoabend

Do, 27.02.2025; 19:00 bis 20:00 Uhr

Anmeldeschluss

10.03.2025

Kursort

ONLINE

Zertifizierungen

Die pro mente Akademie ist Ö-Cert und Wien-Cert Qualitätsanbieter. Damit entsprechen wir allen Anforderungen des Qualitätsrahmens der Erwachsenenbildung in Österreich.

Termine und Seminarzeiten

Do, 13.03.2025	19:00 – 21:30 Uhr	2,5 UE
Do, 20.03.2025	19:00 – 21:30 Uhr	2,5 UE
Do, 27.03.2025	19:00 – 21:30 Uhr	2,5 UE
Do, 03.04.2025	19:00 – 21:30 Uhr	2,5 UE
Do, 10.04.2025	19:00 – 21:30 Uhr	2,5 UE
Sa, 12.04.2025	09:00 – 14:00 Uhr	5 UE
Do, 24.04.2025	19:00 – 21:30 Uhr	2,5 UE
Do, 01.05.2025	19:00 – 21:30 Uhr	2,5 UE
Do, 08.05.2025	19:00 – 21:30 Uhr	2,5 UE

Das MBSP Training besteht aus insgesamt ca. 25h Training (plus Einzel-Gespräche), die sich wie folgt aufteilen:

- 8 Sessions à 2-2,5h
- 1 Halbtagsretreat à 5h
- 1 persönlicher VIA Auswertungsbericht (VIA Character Strengths)
- 1 Einzelgespräch vor dem Training (ca. 15 – 30 Min.) mit Hanna Tempelhagen oder Klaus Kirchmayr

Die Teilnehmenden treffen sich in der Regel 1 x wöchentlich online (über Zoom, live Online-Kurs) für 2-2,5h und einmalig für das Halbtagsretreat für 5h. In den Zwischenzeiten üben die Teilnehmenden im Alltag für sich mit den Kursmaterialien und bringen diese Erfahrungen mit in die Gruppentreffen ein.

MBSP umfasst Erfahrungsaustausch im Plenum und in Kleingruppen, eine Vielzahl von Meditationen, experimentelle Aufgaben, Übungen zur Förderung von Stärkenbewusstsein und Stärkennutzung, Vorträge/Impulse, Übungsmaterial und Aufgaben für zu Hause sowie Ihren persönlichen Auswertungs-Bericht zu Charakterstärken (als PDF zum Download).

Vortragende

Dipl.-Kauffrau Hanna Tempelhagen

Zertifizierte MBSP-Trainerin bei Dr. Ryan Niemiec am VIA Institute on Character, erfahrende MBSR-Lehrende (Level 2 von 3), trainierte MSC-Lehrende, Coach und Expertin für Mentale Gesundheit. Die Expertise der ehemaligen Beraterin für Digitale Transformation basiert auf >6 Jahren Unterrichten von achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierten Verfahren (u.a. >40 MBSR Kurse, >10 MSC Trainings, Retreats, Dozentin) sowie >10 Jahren Meditationspraxis in unterschiedlichen Traditionen. Erste Berührung mit den 24 Charakterstärken hatte sie im Rahmen ihres Masterstudiums "Positive Psychologie und Coaching" an der DHGS in Kooperation mit der DGPP. Die Integration der eigenen Stärken in die bestehende Achtsamkeitspraxis war für Hanna ein Game-Changer. Der Weg der Ausbildung ist die logische Konsequenz aus dieser "Aha-Erfahrung". Hanna ist außerdem Pionierin für Mindful Running und Mindful Performance. Sie hat ein eigenes Trainingsprogramm entwickelt, in dem die erfolgreiche Läuferin (u.a. 4-fache deutsche Meisterin) zeigt, wie gesunde Leistungsfähigkeit aufgebaut und erhalten werden kann.

<https://themindfulspaces.com/de/ueber-uns>

Mag. Klaus Kirchmayr

MBSR-Ausbildner und -Supervisor am Institut für Achtsamkeit (IAS) und international zertifizierter Supervisor für MBPs (Mindfulness-Based Programs), Achtsamkeits-Trainer, -Coach und -Berater. Er ist ausgebildeter MBCL-Lehrer, MBPM-Lehrer-Ausbildung (Mindfulness-Based Pain Management bzw. breathworks) und hat sich u.a. ab April 2021 über 2 Jahre lang intensiv in TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness nach David Treleaven) vertieft. Klaus leitet seit 2016 achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Formate und hat schon über 70 MBXX-basierte Kurse/Trainings begleitet. Neben seiner über 15 Jahren langen Meditationspraxis v.a. in der Vipassana-Traditionen ist er auch Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) mit einem Studium der Betriebswirtschaft „im Hintergrund“. In Positiver Psychologie hat Klaus das "Basic und Advanced Curriculum" (2019-2020) bei Dr. Philip Streit absolviert und das PERMA-Lead Training bei Dr. Markus Ebner (2019). Klaus begleitet das Training als Co-Trainer und absolviert die MBSP-Trainer-Ausbildung ab März 2025.

<https://geist-reich.jetzt/ueber-mich/>