



Bestätigung über eine Lehr- Hospitation als Trainer/in zur beruflichen Weiterqualifikation

Jennifer Ganser

hat vom **07. bis 09. November 2025** und **30. November bis 02. Dezember 2025** als Hospitant im Rahmen einer Trainerweiterbildung am **Coaching Seminar – Mindful Coaching 1 und 2** teilgenommen.

Lehrinhalte der Hospitation Mindful 1

Interaktionelle Einführung in die Selbsterfahrung für Beratungsprofis und praktisches Kennenlernen verschiedener Interventionsansätze:

- Vom MBSR zu anderen Mindfulness-Ansätzen in der Therapie, wie DBT, MBCT, MSC, ACT, CFT
- Mindfulness-Elemente: Intention-Attention-Attitude
- Doing-Mode und Being-Mode
- Default-Mode-Network, Autopilot und Achtsamkeit
- Körper- und Sitzpositionen
- Haltungstraining und innerer Beobachter
- Achtsamkeit als Grundhaltung für Profis
- Erfahren von neun formalen Achtsamkeitsmeditationen
- Anleiten und durchführen der Achtsamkeitsmeditationen, wie Body-Scan, Atemmeditation, Sitzmeditation, 3-Minuten-Atemraum u. a.
- Informelle Alltagsübungen und Transfermethoden in den Alltag
 - Einsatz in Gruppenarbeit sowie Einzelarbeit, Nutzen, Risiken, Wirkprinzipien und Grenzen der Übungen





Lehrinhalte der Hospitation Mindful 2

- Elemente und Haltungen von Achtsamkeitstrainings in der modernen westlichen Psychologie und Gesundheitsförderung und ihrer Ursprünge im Buddhismus
- Durchführung und Strukturierung des 11-wöchigen Achtsamkeitstrainings CCA: Compassion-Commitment-Acceptance
- Selbsterfahrung, Reflexion und Anleitung von ca. 25 Meditationstechniken der Achtsamkeit und des Mitgefühls (Compassion)
- Evolutionäre, sozialpsychologische sowie Hirn- und Nervenfunktionsmodelle zum Verständnis kognitiver Funktionen der Selbststeuerung
- Kognitive Modelle, didaktische Elemente und spezielle Achtsamkeitsübungen mit folgenden Zielrichtungen in Einzelmodulen: Körperfreundschaft, Emotions- und Affektregulation und -steuerung, kognitive Flexibilisierung zur Wahlfreiheit und Werte- sowie Sinnverwirklichung, Musterveränderungen, Kooperation und Vergebung, Fokussierung von Wille und Engagement, Transformation in den privaten und beruflichen Alltag, Unterstützung in Genesung, psychischer und somatischer Prävention, Rückfallprophylaxe und Resilienzsteigerung u. a.

sowie Supervision und Reflexion mit der Haupttrainerin zur den Lehrinhalten sowie der Seminar didaktik.

Porta Westfalica, den 23. März 2026

Dr. med. Björn Migge
Institutsleitung

