



Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung,
Training und Coaching

MBSR-Einübung intensiv

*Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt!
Stressbewältigung durch Achtsamkeit
im Kontext der Gesundheitsvorsorge
in einer stressgeplagten Gesellschaft*

**Termin für einen Bildungsurlaub
auf der Insel Juist**

19.-23. Oktober 2026

MBSR ist eine innere Abenteuerreise, die Einladung, uns selbst tiefer kennenzulernen, zu erforschen und anzunehmen. Unabhängig von unserem gesundheitlichen Zustand und unserer privaten oder beruflichen Lebenssituation können wir lernen, unsere inneren Ressourcen zu mobilisieren und eine heilende Beziehung zu uns und anderen Menschen zu entwickeln.

In diesem Intensivseminar erleben Sie das weltanschaulich-neutrale und wissenschaftlich besterforschte Achtsamkeitstraining. Es wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und unter der Abkürzung MBSR (**m**indfulness-**b**ased **s**tress **r**eduction) weltweit bekannt.

In diesem Bildungsurlaub wird die Lebenskunst der Achtsamkeit durch weltanschaulich-neutrale Achtsamkeitsübungen, Trainer-Input auf Basis langjähriger beruflicher Begleitung von Mitarbeitern und Führungskräften, Selbstreflexionen und Erfahrungsaustausch erlebbar gemacht. Seminarinhalte sind geleitete Übungen zur Körper-



wahrnehmung, einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga, Sitz- und Geh-meditationen, Übungen für den Alltag, Gruppengespräche und die Möglichkeit zum Einzelgespräch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand. Die Teilnehmenden des Seminars werden aktiv einbezogen, erhalten praxiserprobte Impulse für einen souveränen Arbeitsalltag und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen.

Meditation ist ein Abenteuer, weil man sich selbst zum Forschungsobjekt macht.

Jon Kabat-Zinn

Themen und Inhalte

- Kultivierung von inneren Haltungen wie Nicht-Beurteilen, Anfänger-Geist, Akzeptanz
- Grundlegende Achtsamkeitsübungen wie achtsames Innehalten, Body-Scan, Körperbewegungen, Geh- und Sitzmeditation sowie achtsames Teetrinken
- Verschiedene Schwerpunktthemen: Stresskompetenz, achtsame Kommunikation etc.
- Integration der Achtsamkeitserfahrungen in den privaten und beruflichen Alltag

Lernziele

- Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen wollen
- Innere und äußere Stressoren erkennen und unterscheiden können
- Eigene Stressauslöser und Reaktionsmuster identifizieren
- Angemessenerer Umgang mit schwierigen Gefühlen und Schmerzen
- Bewältigungsstrategien erkennen und anwenden können
- Warnsignale frühzeitig erkennen und angemessen reagieren können

Wirkungen von Achtsamkeit

- Bessere Konzentrationsfähigkeit, Fokussierung und Emotionsregulation
- Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung begegnen
- Entwicklung von kooperativen Eigenschaften
- Innere Ruhe und Gelassenheit kultivieren
- Freisetzen kreativer Potenziale

Seminarleitung

Rüdiger Standhardt, Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer und Coach. Seit 1998 Ausbilder in achtsamkeitsbasierten Verfahren für MBSR (2007-2021) und aktuell für das von ihm entwickelte Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.). Meditationspraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, langjährige Zen- und Yoga-Praxis bei Pater Lassalle, Michael von Brück, R. Sriram und Jon Kabat-Zinn.



Gründer und Leiter des Forum Achtsamkeit.

Autor von neun Buchveröffentlichungen, u.a. 2014: MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit. 7. Auflage 2024

Homepage: www.forumachtsamkeit.de

Termin

19.-23. Oktober 2026

Kosten für Unterkunft und Verpflegung

- **Unterkunft:** Es gibt drei Zimmerkategorien:

1. Dünenhaus

Vierbettzimmer mit festen Einzelbetten an den Wänden

Zur Nutzung als Einzel- oder Doppelzimmer

(vergleichbar mit: Jugendherberge +)

EZ: € 50,-/ Person - DZ: € 70,-/ 2 Personen

2. Osterhörn

Zweitbettzimmer mit Einzelbetten

Zur Nutzung als Einzel- oder Doppelzimmer

(vergleichbar mit: Erwachsenenbildungsstätte)

EZ: € 60,-/ Person - DZ € 80,-/ 2 Personen

3. Buise

Doppelbetten auch zur Einzelnutzung

(vergleichbar mit: Gehobenem Hotelstandard)

EZ: € 70,-/ Person - DZ: € 90,-/ 2 Personen

- **Vollpension:** € 45,-/ pro Tag und Person

Seminargebühr

595,- EUR

Seminarort

Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e.V., Flugplatzstr. 31, 26571 Juist, Telefon: 04935-92106-0, E-Mail: office@jubi-juist.de, Homepage: www.jubi-juist.de

Anreiseinfos

Anreise mit dem Schiff oder dem Linienflugzeug aus Norddeich:

Hier bitte die Optionen auf Frisonaut www.frisonaut.de selbst prüfen.

Eine Verlängerung mit Anreise am Vortag oder Abreise am Folgetag ist grundsätzlich möglich. Ein Fahrrad kann für € 15,-/ Tag (nach Verfügbarkeit Elektro € 25/ Tag) gebucht werden). Die Fahrräder stellen wir am Hafen für sie bereit und Ihr Gepäck transportieren für Sie!

Bei der Anreise mit dem Flugzeug bitte direkt bei Scanair buchen und von Norddeich fliegen. Dann landen Sie direkt bei uns. Telefon Scanair, falls noch nicht über den Frisonaut bei Frau Reddehase buchbar: 0160 2669984

Informationen zum Seminar

Forum Achtsamkeit | Rüdiger Standhardt | Mobil: 0160-8461353

E-Mail: info@forumachtsamkeit.de, Internet: www.forumachtsamkeit.de

Arbeitsbuch zum Bildungsurlaub

MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen

Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Teilnehmerstimme

Rüdiger Standhardt gehört zu den Pionieren, die dem Thema Achtsamkeit den Weg in die Geschäftswelt geebnet haben. Es gelingt ihm, die Tiefendimension der Achtsamkeitspraxis, die bei manchen McMIndfulness-Angeboten verloren gegangen ist, mit den Anforderungen der Arbeitswelt in eine konstruktive Beziehung zu bringen. Mit einem in vielen Jahren eigener Achtsamkeitsübung entwickelten Gespür für die Herausforderungen menschlicher Entfaltung führt Standhardt durch Entwicklungsprozesse, die menschliche Tiefe und Wirksamkeit fördern.

Paul J. Kohtes

Konzept

Lebendiges Lernen nach Ruth C. Cohn und weltanschaulich neutrale Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn sind die Basis des Bildungsurlaubes. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden einen intensiven Bewusstwerdungsprozess durchlaufen, achtsam die eigenen Denk- und Verhaltensgewohnheiten reflektieren und eine Haltung der Achtsamkeit und Selbstverantwortung kultivieren.

Arbeitsmethoden / Lehrmittel

Vorträge zu verschiedenen Themen, Achtsamkeitsübungen, Einzelreflexion, Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe, detaillierte Hinweise, wie Selbstverantwortung und Achtsamkeit in den beruflichen Alltag integriert werden können.

Die Ausbildungswoche ist bereits als Bildungsurlaub in NRW und Baden Württemberg anerkannt. Die Anerkennung wird aktuell für fast alle anderen Bundesländer beantragt. Bitte beachten Sie, dass das Anerkennungsverfahren bis zu zwölf Wochen dauern kann.

**Unsere Übung besteht darin,
zu allen Aspekten des Lebens – den schönen, den angenehmen,
den beschwerlichen, den unangenehmen – mit einer gewissen
Leichtigkeit und einem gewissen Humor
in Beziehung zu setzen.**

Jack Kornfield

Inhalte & Ablaufplan

1. Tag	Thema	Methoden
1 UE / 45 min	Ankommen, kennenlernen, orientieren Vorstellungsrunde & Einführung in das Wochenprogramm: Die Bedeutung von Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) für die Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung einer Gesellschaft mit hohem Wandlungstempo	Referat Gruppen- gespräch
2 UE / 90 min	Einführung in die Praxis der Achtsamkeit Achtsamkeitsübung, der Begründer Jon Kabat-Zinn, Übung der wiederholenden Frage (15 min.) über Stress und Achtsamkeit, Achtsamkeit & Autopilot, Überblick über die MBSR-Grundübungen	Referat Übung
2 UE / 90 min	Körperwahrnehmung durch den Body-Scan Grundhaltung: Nicht-Beurteilen, Einführung in den Body-Scan, Durchführung (15 min.) und Reflexion Gruppengespräch: Wie kann ein Perspektivwechsel im Umgang mit angenehmen und unangenehmen Erfahrungen meine Stressfaktoren verringern?	Referat Übung Gruppen- gespräch
3 UE / 135 min (gesellschafts- politischer Anteil)	Bedeutung und Ansätze der Gesundheitsvorsorge in unserer heutigen gesellschaftlichen Situation. Gesundheitspolitische Tendenzen und ihre Konsequenzen für die Prävention	Vortrag und Diskussion
2. Tag	Thema	Methoden
2 UE / 90 min	Klarheit und Präsenz durch achtsames Sitzen Das Denken achtsam erforschen, sowie der Umgang mit schwierigen Gedanken, praktische Übung und Reflexion & Übung der wiederholenden Frage (15 min.), Gruppengespräch: Die Chancen der Achtsamkeitspraxis um zwischen Reiz und Reaktion einen Raum zu schauen, um angemessener handeln zu können.	Referat Übung
2 UE / 90 min	Flexibilität und Ruhe durch achtsame Körperbewegungen Einführung, Durchführung (15 min.) & Reflexion	Referat Gruppen- gespräch
1 UE / 90 min	Entschleunigung durch achtsames Gehen Einführung, Durchführung (15 min.), Reflexion	Referat Übung
3 UE / 135 min	Das Phänomen Stress in aktuellen beruflichen und gesellschaftlichen Zusammenhängen. Ursachen und	Referat Gruppengespräch

(gesellschafts-politischer Anteil)	die Auswirkungen auf die Entstehung von Krankheiten. Kostenbelastung für das Gesundheitssystem, Möglichkeiten und Grenzen des betrieblichen Gesundheitsmanagements	
3. Tag	Thema	Methoden
2 UE / 90 min	Einführung in das schweigende Nichttun Einübung von Achtsamkeit über einen längeren Zeitraum und Achtsamkeitsübung (15 min.) Erforschen der eigenen Fähigkeit präsent zu sein angesichts unterschiedlicher innerer Erfahrungen Grundhaltung „Geduld“ erläutern	Referat Übung
2 UE / 90 min	Vertiefung der Praxis der Achtsamkeit Grundhaltung „Loslassen“ erläutern Achtsamkeitsübung (15 min.) Stressfaktor Kommunikation: Impulse zur achtsamen Kommunikation und emotionalen Intelligenz	Referat Übung Gruppen- gespräch
2 UE / 90 min (gesellschafts-politischer Anteil)	Perspektiven für die gesellschaftliche und politische Förderung der Prävention in Deutschland. Mögliche Ansätze in den Berufsfeldern der Teilnehmenden.	Referat Gruppengespräch
2 UE / 90 min	Reflexion des schweigenden Nichttuns Achtsame Körperbewegungen (15 min.) Ausführlicher Austausch sowie Hinweise über die Bedeutung der Stille für die Stressbewältigung und Resilienz im Alltag Grundhaltung „Akzeptanz“ erläutern	Referat Übung
4. Tag	Thema	Methoden
2 UE / 90 min	Prinzip Selbstverantwortung Kerngedanken des Prinzips Selbstverantwortung Dreieck der Bewusstheit Dreieck der Unbewusstheit Selbstreflexion Partnerübung 815 min.)	Referat Übung
2 UE / 90 min	Achtsamkeit in der Arbeitswelt Von MBSR zum Training Achtsamkeit in Organisationen Implementierung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz Achtsamkeitsübung (15 min.)	Referat Übung
2 UE / 90 min	Über Zeit und Zeitstress Achtsames Teetrinken	Referat Gruppenarbeit

	Literaturstudium in Einzelarbeit Austausch in Dreiergruppen Grundhaltung „Humor“ erläutern	
2 UE / 90 min	Achtsames Innehalten Über Tun und Nicht-Tun, über Reden und Schweigen, über Entschleunigung, Kreativität und Zur-Besinnung-Kommen im beruflichen Alltag Einführung, Austausch und Reflexion Achtsamkeitsübung (15 min.)	Referat Gruppenarbeit Übung
5. Tag	Thema	Methoden
2 UE / 90 min	Achtsamkeit im beruflichen Alltag (1) Ein Praxisbeispiel: Der Weg von Upstalsboom Der Wille zur persönlichen Entwicklung Aus der Stille erwächst die nachhaltige Veränderung Wertschöpfung durch Wertschätzung	Referat Gruppenarbeit
2 UE / 90 min	Achtsamkeit im beruflichen Alltag (2) Die Fähigkeit zur Selbstführung Innehalten und fokussiertes Arbeiten Klassische und selbstführende Organisationen Das neue Menschenbild	Referat Gruppen- gespräch
2 UE / 90 min	Achtsamkeit im beruflichen Alltag (3) Die vier Säulen: Persönlichkeits-, Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung Wissenschaftliche Forschungsergebnisse Achtsamkeitsübungen	Referat Gruppenarbeit
2 UE / 90 min	Reflexion und Abschied Überblick über die Bildungsurlaubswoche Wichtige Literatur vorstellen Offene Fragen und Diskussion Zusammenfassung der Bildungsurlaubswoche Abschlussrunde	Referat Gruppenarbeit

Uhrzeiten an allen Seminartagen:

- 09.00 - 10.30 Uhr: Block 1
- 10.30 - 11.00 Uhr: *Pause*
- 11.00 - 12.30 Uhr: Block 2
- 12.30 - 14.30 Uhr *Mittagspause*
- 14.30 - 16.00 Uhr: Block 3
- 16.00 - 16.30 Uhr: *Pause*
- 16.30 - 18.00 Uhr: Block 4



Anmeldung

für das Seminar „MBSR-Einübung intensiv. Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn“ (5 Tage) mit Rüdiger Standhardt.

Den Anmeldecoupon bitte an das Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e.V. per E-Mail senden:
info@jubi-juist.de

Seminartitel: MBSR-Einübung intensiv. Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Ausbildungsort: Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann auf der Insel Juist
Termin: 19.-23. Oktober 2026
Name, Vorname:
Straße, Haus-Nr.:
PLZ, Wohnort:
Telefon-Nr.:
Mobil-Nr.:

E-Mail:
Internet:
Geburtsdatum:
Beruf:

Die Seminargebühr in Höhe von 495,- EUR habe ich am an die Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann Juist e.V.: Volksbank Fresena Juist, IBAN; DE85 2836 1592 8502 1539 00, BIC: GENODEF1MAR mit dem Stichwort: „MBSR-Einübung intensiv, Oktober 2026“ überwiesen.

Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die anderen Teilnehmenden bin ich einverstanden.

.....
 Ort, Datum Unterschrift



Forum Achtsamkeit
 Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt
 Zum Kleinen Ölberg 20
 53639 Königswinter
 Mobil: 0160 / 84 61 353
info@forumachtsamkeit.de
www.forumachtsamkeit.de

