

*„Die Zusatzqualifikation hat mich ermutigt und befähigt, Wissen und Fertigkeiten zur Achtsamkeit an Mitarbeitende, im Team, an Kolleginnen und Kollegen in der gesamten Dienststelle und an Klienten im Einzel- und Gruppenkontext weiterzugeben.“*

Markus, Sozialpädagoge

*„Andreas und Matthias haben Selbsterfahrung, berufliche Erfahrung und Fachwissen auf persönliche und fachlich-kompetente Art miteinander verbunden.“*

Anne, Sozialpädagogin

## Kontakt

Institut für Achtsamkeit und Beratung

Alte Litzelstetter Straße 83

78467 Konstanz

E-Mail: [kontakt@achtsamkeit-beratung.de](mailto:kontakt@achtsamkeit-beratung.de)

[www.achtsamkeit-beratung.de](http://www.achtsamkeit-beratung.de)

## Referenten



Die Seminare werden von Dr. **Matthias Hammer** und von **Andreas Knuf** geleitet. Beide haben lange Jahre in psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Institutionen gearbeitet. Sie sind neben ihrer Tätigkeit als Psychotherapeuten seit vielen Jahren als Referenten und Seminarleiter tätig. Gemeinsam haben sie die Zusatzqualifikation Achtsamkeitsorientierte Beratung entwickelt. In ihren Seminaren legen sie großen Wert auf Alltagsnähe und Praxisrelevanz.

## Veröffentlichung



Andreas Knuf, Matthias Hammer (Hg.)  
**Die Entdeckung der Achtsamkeit**  
in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen  
320 Seiten, 39,95 €  
ISBN 978-3-88414-550-0

Titelfoto: misterQW / photocase.com

# Zusatzqualifikation Achtsamkeitsorientierte Beratung

Seminare von Dr. Matthias Hammer  
und Andreas Knuf

## Zielgruppen

Diese 15-tägige Zusatzqualifikation wendet sich an alle Berufsgruppen, die mit psychisch erkrankten Menschen arbeiten. Ziel ist es, Anregungen für eine achtsamkeitsbasierte Alltagsarbeit zu gewinnen und Unterstützung bei der Entwicklung einer achtsamen Haltung gegenüber Klienten, aber auch mit sich selbst, im Team und in anderen sozialen Bezügen.

Achtsamkeit ist ein übungsorientiertes Verfahren. Daher wechseln sich in den fünf Seminareinheiten (je 3 Tage) der Zusatzqualifikation Übungseinheiten, Wissensvermittlung und handlungsorientierte Umsetzung ab. Die Kultivierung von Achtsamkeit kommt Ihren Klienten zugute, aber auch Ihnen selber. Sie schützen sich vor Burnout und kultivieren eine achtsame Haltung, die Ihnen mehr Gelassenheit in einem stressigen Arbeitsalltag verschafft.

Die Zusatzqualifikation wird von **Andreas Knuf** und **Dr. Matthias Hammer** angeboten. Beide haben jeweils fast 20 Jahre Berufserfahrung im sozialpsychiatrischen Bereich und sind langjährig als Referenten tätig. Sie sind bekannt für ihre konkreten und umsetzungsorientierten Seminare.

*„Achtsamkeit basic pur, engagiert präsentiert, sehr alltagstauglich, nicht zu hoch angesiedelt und daher gut verständlich. Es gibt für mich nichts Vergleichbares im psychiatrischen Arbeitsfeld.“*

Werner, Sozialarbeiter

*„In den bald 30 Jahren meiner Beratungstätigkeit war es DIE Fortbildung, bei der ich am meisten sowohl für mein eigenes Leben als auch für meine Arbeit profitiert habe.“*

Martin, Sozialpädagoge

Die 3-tägigen Seminare finden jeweils von Mittwoch bis Freitag in Konstanz oder Stuttgart statt und erstrecken sich über knappe 2 Jahre. Die Gruppe ist geschlossen, so dass ein intensiveres Lernen in einem vertrauensvollen Umfeld möglich wird.

## Inhalte

Inhalte der 5 Seminarblöcke sind unter anderem:

- Achtsamkeit als Haltung und Methode
- Achtsamkeit der Sinne
- Achtsamkeit der Gefühle
- Mitgefühl und Selbstmitgefühl
- Achtsamer Umgang mit Gedanken
- Achtsamkeit bei verschiedenen Krankheitsbildern wie etwa Psychosen, Trauma oder Depression
- Anwendung von achtsamkeitsbasierten Methoden im Einzel- und Gruppenkontakt

Die Umsetzung in den Alltag wird erleichtert durch

- ein Praxisprojekt, bei dem Achtsamkeitsorientierte Methoden in der beruflichen Beratungspraxis angewandt werden.
- Regionalgruppen in denen die Seminarinhalte zwischen den Blöcken vertieft werden.
- Anleitungen für die eigene Übungspraxis.

## Weitere Informationen

[www.achtsamkeit-beratung.de](http://www.achtsamkeit-beratung.de)

Dort finden Sie die jeweils aktuellen Termine und Kosten sowie die genauen Seminarinhalte. Außerdem die Informationen zur **Anmeldung** sowie Kontaktmöglichkeiten. Sie können uns auch eine E-Mail senden, wenn Sie eine telefonische Beratung zur Zusatzqualifikation wünschen.

Kurzfortbildungen zum Thema Achtsamkeit finden Sie unter [www.matthias-hammer.de](http://www.matthias-hammer.de) und [www.andreas-knuf.de](http://www.andreas-knuf.de)