



Ausbildung zum Christlichen Achtsamkeitstrainer (CAT) - Syllabus 2018

Präambel

Die Souveränität aller teilnehmenden Personen an diesem Kurs hat höchste Priorität. Das bedeutet einerseits, dass sie als mündige und verantwortliche Mitwirkende angesehen werden, die nicht nur ihr eigenes Interesse, sondern auch das der gesamten Ausbildungsgruppe im Blick haben. Andererseits bedeutet es, dass jegliche manipulative Einflussnahme, sei es von der Kursleitung oder durch andere Teilnehmende, tabu ist.

Wir erheben den Anspruch, dass alle gelehrteten und geübten Inhalte normalem Menschenverstand nachvollziehbar und möglichst wissenschaftlich evident sind. Esoterisches Geheimwissen hat in dieser Ausbildung keinen Platz. Dementsprechend werden auch Inhalte des christlichen Glaubens, die nicht wissenschaftlich begründet werden können, in diesem Kurs nicht als Dogmen vertreten, denen man sich zu fügen hat, sondern als Angebote, denen sich der Einzelne nur so weit zu öffnen braucht, wie es ihm persönlich gut tut. Das Training der Achtsamkeit bedarf eines gemeinsam gepflegten Klimas der Toleranz, Achtung und Freiheit.

Voraussetzungen

- ▶ Grundlage der Teilnahme an dieser Ausbildung ist die Vorentscheidung, aus persönlicher Überzeugung den christlichen Glauben als Quelle spiritueller Erfahrung anderen Quellen vorzuziehen.
- ▶ Unabdingbar für die Teilnahme ist die Bereitschaft, sich persönlich auf die das Übungsprogramm einzulassen. Die Ausbildung kann nicht erfolgreich sein, wenn man nur Anregungen zur Anleitung Anderer bekommen möchte. Achtsamkeitstrainer kann nur sein, wer selbst als beständig Übender Achtsamkeit praktiziert.
- ▶ Es wird von den teilnehmenden Personen erwartet, dass sie die Präambel bejahen und darauf achten, sich entsprechend zu verhalten.
- ▶ Nicht geeignet ist die Ausbildung für Personen, die unter akuten oder chronischen schweren seelischen Störungen oder Erkrankungen leiden. Ausnahmen sind nur denkbar, wenn solche Personen eine ärztliche Bescheinigung vorlegen, aus der hervorgeht, dass ihnen die Ausbildung voraussichtlich gut tun wird.
- ▶ Es wird eine ausreichend gute intellektuelle Auffassungsgabe von den Teilnehmenden erwartet. Seelsorgerische, therapeutische oder beraterische Vorkenntnisse sind wünschenswert, aber nicht verpflichtend.
- ▶ Außer der Volljährigkeit gibt es keine Altersbegrenzung.

Zeitaufwand

Ausbildungsteile	Stunden ca.
Seminare	35
Pflichtliteratur	10
Hausaufgaben	5

Lectio divina	20
Gesamt	70

Varianten

An der CAT-Ausbildung kann man entweder separat, im Rahmen der ISA-Gesamtausbildung oder im Rahmen der AKST-Ausbildung teilnehmen. Die Informationen über diese Varianten finden Sie auf der ISA-Website **www.isa-institut.de**.

Seminartage

Seminarthemen

CAT I	Zu sich kommen Die Wirklichkeit bejahen - Die Selbstentfremdung überwinden - Entautomatisieren
CAT II	Zur Ruhe kommen Entspannung und Eutonie - Auf den Atem achten
CAT III	Der Maria-Modus Der Samariter - Maria & Marta - Christliche Meditation
CAT IV	Die Wirkungen der Achtsamkeit Psychische, soziale und ästhetische Wirkungen - Neuropsychologie der Achtsamkeit
CAT V	Die Praxis des Achtsamkeitstrainings Das AKST - Gruppentraining

Seminaraufbau

09.00-10.30	Entspannungsübung Textbetrachtung Imaginationsübung Themenzentriertes Gruppengespräch zu Text und Imagination
10.30-10.45	Pause
10.45-12.15	Theorie I (Präsentation & Handouts; Fragen und Gruppengespräch)
12.15-13.30	Mittagspause (an Wochentagen günstige Einkehrmöglichkeit in Kantine, 10 min. Fußweg)
13.30-15.00	Theorie II (Präsentation & Handouts; Fragen und Gruppengespräch)
15.00-15.30	Kaffeepause

- 15.30-17.00 Achtsamkeitsübungen in der Praxis
 17.00-17.15 Pause
 17.15-18.00 Themenzentriertes Gruppengespräch über die Lernerfahrungen dieses Tages

Die Tagesstruktur kann variieren.

Lectio divina

Begleitende tägliche Meditationsübung mit den Perikopentexten der Evangelischen Landeskirchen zu jedem Sonn- und Feiertag des Kirchenjahrs für die Dauer der CAT-Ausbildung bzw. mindestens ein halbes Jahr. Anleitung und Texte für Lectio divina befinden sich auf der ISA-Website www.isa-institut.de. Auf Wunsch können die Texte auch als Gesamtskript (pdf) zur Verfügung gestellt werden.

Kosten & Bezahlung

400 €. Die Zahlung erfolgt bis 10 Tage nach Rechnungserhalt. Mehrwertsteuer wird nicht erhoben. Rabattregelungen finden Sie auf der ISA-Website. Stornierungen sind nur in außergewöhnlichen Härtefällen nach Absprache möglich.

Terminplanung

- ▶ Um den Teilnehmenden an der ISA-Gesamtausbildung entgegenzukommen, die zum Teil weite Anreise-wege haben, werden die Seminartage jeweils an den Anfang und das Ende eines Präsenzblocks gelegt. Daraus ergeben sich die Termine für 2017 und 2018.
- ▶ Es ist nicht nötig, die CAT-Seminartage lückenlos nacheinander zu besuchen. Auch die Reihenfolge kann beliebig wahrgenommen werden. Es kommt nur darauf an, zuletzt alle fünf Teilseminare nachweisen zu können.

2018 2019

CAT I	18.01.	18.01.
CAT II	23.01.	19.01.
CAT III	07.03.	06.03.
CAT IV	12.03.	11.03.
CAT V	27.04.	01.05.

Anmeldung

- ▶ Die Anmeldung erfolgt formlos, aber verbindlich per E-Mail oder Post unter Angabe der vollen Anschrift (+ Rechnungsadresse, falls abweichend) mit E-Mail und Telefon sowie einer kurzen Erklärung, die Präambel gelesen zu haben und ihr zuzustimmen, sowie die nach der Präambel genannten Voraussetzungen zu erfüllen.
- ▶ Unsere Anschrift: Institut für Seelsorgeausbildung (ISA), Pforzheimer Str. 186, 76275 Ettlingen, E-Mail info@isa-institut.de.

CAT I	01.05.	05.05.
CAT II	11.07.	10.07.
CAT III	18.07.	17.07.
CAT IV	03.10.	03.10.
CAT V	09.10.	09.10.

Weiteres

- ▶ Die maximale Teilnehmerzahl pro Präsenzseminar beschränkt sich auf 8 Personen. Es wird um rechtzeitige Anmeldung zu den CAT-Seminartagen gebeten.
- ▶ Jede teilnehmende Person erhält nach der Anmeldung einen Studienleistungsnachweisbogen, den sie zu den Seminartagen mitbringt, um die bisherigen Studienleistungen abzeichnen zu lassen. Das Zertifikat wird ausgestellt, wenn alle Studienleistungen auf dem Bogen signiert sind.
- ▶ Der Austragungsort der Präsenzseminare ist das Institut für Seelsorgeausbildung (ISA) in Ettlingen (Adresse s. oben).
- ▶ Alle weiteren Informationen entnehmen Sie bitte der ISA-Webiste **www.isa-institut.de**.