

## Achtsam miteinander umgehen

### Komplettkurs

Eine Veranstaltung von **M/TRAINING** mit der Evangelisch-methodistischen Christuskirche in Karlsruhe Durlach-Aue.

→ [www.emk-karlsruhe.de/durlach-aue](http://www.emk-karlsruhe.de/durlach-aue)



#### Teil I

**Freitag, 10. - Sonntag, 12. 04. 2026**

Fr. 16.30-18.00 Sa. 9-16.30 So 13.15-16.30 = 16 Lerneinheiten

- ★ Personzentrierte Gesprächsführung I
- ★ Einführung Achtsamkeit
- ★ Selbsterfahrung

- ★ bei sich sein
- ★ still und ruhig sein
- ★ besonnen sein, statt automatisch zu reagieren
- ★ aufmerksam und wach sein
- ★ innerlich unabhängig werden
- ★ die Wirklichkeit erleben und annehmen, wie sie ist
- ★ überlegt und vernünftig entscheiden
- ★ gut mit eigenen Emotionen und denen anderer umgehen
- ★ hinschauen und hinhören, teilnehmen und mitfühlen
- ★ konsequent auf Wertschätzung und Respekt für das Gegenüber bedacht sein
- ★ sich aktiv bemühen, das Gegenüber zu verstehen
- ★ fassadenlos ehrlich sein, ohne dabei das Gegenüber zu verletzen.

#### Teil II

**Freitag, 15. - Sonntag, 17. 05. 2026**

Zeiten wie oben = 16 Lerneinheiten

- ★ Personzentrierte Gesprächsführung II
- ★ Achtsamkeitsübungen
- ★ Meditationsübung
- ★ Selbsterfahrung

**Teilnahmegebühr:** Mitglieder der Evangelisch-methodistischen Kirche: 250 €.

Andere Teilnehmende: 350 €. Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen. Verköstigung inklusive. Melden Sie sich darum bitte bald an!

**Anmeldungen und weitere Informationen** nach Bedarf bei [willberg@m-training.eu](mailto:willberg@m-training.eu)

Die Teilnahme wird angerechnet als 2/3 des Präsenzteils von Modul A „Achtsam leben“ der **M/ISA** Ausbildung zum CARE FACILITATOR, die zeitgleich mit dieser Veranstaltung beginnt.

→ [www.m-isa.eu](http://www.m-isa.eu)

#### Trainer: Dr. phil. Hans-Arved Willberg

Dr. phil. Hans-Arved Willberg ist promovierter Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Philosoph und Theologe. In seiner Ettlinger Beratungspraxis Life Consult mit Schwerpunkt Coaching hat er unter anderem viele Führungskräfte beraten und begleitet, vor allem im Sozial- und Gesundheitswesen sowie im kirchlichen Bereich. Seit 2022 ist er außerdem als Wissenschaftlicher Mitarbeiter am internationalen *Forschungsinstitut für Spiritualität und Gesundheit* (FISG) tätig. Jahrzehnte lang hat sich Willberg in der Klinikseelsorge und in der Ausbildung von SeelsorgeInnen engagiert, seit 2005 auch mit dem eigenen Institut für Seelsorgeausbildung (ISA), in welchem die Teilnehmenden sich mit den Lehrinhalten der von ihm entwickelten *Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Seelsorge und Therapie* (AKST) als PastoraltherapeutInnen qualifizieren konnten. Ab 2025 geht ISA in angepasster Form in das Angebotsspektrum der Akademie M/Training ein.



Foto: ERF Medien e.V.