

### Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt am 18.10.2026 – 23.10.2026 unter der Seminarnummer 810026 das Seminar „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn (MBSR)“ durch.

Ich .....,

wohnhaft in .....,  
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Zielgruppe, Lernziele, Programm) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als beruflicher Bildungsurlaub anerkannt in

- **NRW** (gemäß § 9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, Es liegt gemäß §10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor Az.: 48.06-7348).
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen ggf. noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug bei beruflicher Weiterbildung) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de). Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Bremen** (gemäß Anerkennung 23-14 2025/177 vom 27.01.2025, gültig bis 16.03.2027)
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-24-0091 vom 27.01.2025, Anerkennung gültig bis 16.03.2027)
- **Hamburg** (gemäß Anerkennung HI 43-1/406-07.5, 65145 vom 27.10.2025, gültig bis 26.10.2028)
- **Rheinland-Pfalz** (gemäß Anerkennung 5276/2219/25 vom 27.03.2025, gültig bis 18.05.2027)

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10 – 12 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2 - 21 - 8 - 1588/82).



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des Teilnehmers)

## **SEMINARPROGRAMM**

Thema: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn (MBSR)  
Ort: Langeoog  
Dozent: Angela Kraus  
Termin: 18.10.2026 – 23.10.2026

### **Sonntagabend**

Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, Abendessen, erstes Kennenlernen

### **Montag**

09.00 – 12.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen, TeilnehmerInnenvorstellung, persönliche Seminarziele, Vorstellung des MBSR-Wochenprogrammes, Einführung in das Thema Achtsamkeit und deren Auswirkung auf die Selbststeuerungskompetenz  
15.00 – 18:00 Uhr Stärkung der Selbstwahrnehmung und Bedeutung dieser verbesserten Wahrnehmung für das Stresserleben im Berufsalltag  
18.05 – 18.30 Uhr Stärkung der Wahrnehmungskompetenz durch Einführung in den Bodyscan  
Meditation und deren positive Auswirkung auf die Selbststeuerungskompetenz im Berufsalltag, Ursprung und Wirkungsweise, Sitzhaltung, Meditationsformen

### **Dienstag**

09.00 – 10.00 Uhr Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Bodyscan und Reflexion der Erfahrung  
10.00 – 12.30 Uhr Gemeinsames erarbeiten und Selbstreflexion von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen im Berufsalltag zur Vertiefung der Wahrnehmungskompetenz  
14.30 – 15.15 Uhr Autopilot erkennen und Selbststeuerungskompetenz fördern: Einführung in die Gehmeditation  
15.30 – 18.00 Uhr Handlungskompetenz [Stresskompetenz] stärken: Entwicklung alternativer Möglichkeiten im Umgang mit Stress, Reflexion des Tages und Erarbeitung von Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

### **Mittwoch**

09.00 – 11.00 Uhr Wahrnehmungskompetenz und Umgang mit Grenzen vertiefen durch achtsame Körperarbeit und Reflexion der Erfahrung in Bezug auf den Berufsalltag  
11.15 – 12.30 Uhr Stress und seine möglichen Folgen für Körper und Geist verstehen, Reflexion von Stressor und Stressreaktion im Berufsalltag [Erweiterung von Stresskompetenz, Handlungskompetenz, Selbststeuerungskompetenz]  
14.30 – 15.15 Uhr Stressverschärfende Gedanken erforschen und Entwicklung förderlicher Denkweisen und emotionaler Kompetenz in Stresssituationen [Selbstwirksamkeit, Verantwortungskompetenz, emotionale und soziale Kompetenz]  
15.30 – 16.15 Uhr Funktion des Nervensystems in Stresssituationen, aktuelle Gehirnforschung  
16.15 – 1700 Uhr Klang und seine Auswirkung auf unser Körpersystem, Wahrnehmungskompetenz vertiefen durch Klangmeditation und Wirkung von Gedanken  
17.00 – 18.00 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

### **Donnerstag**

09.00 – 12.30 Uhr Eigenverantwortung und Handlungskompetenz unter Stress durch bewusst werden der eigenen Stressreaktionen/-muster [ Eigenverantwortung, Handlungskompetenz, soziale Kompetenz]  
14.30 – 15.15 Uhr Konstruktiver Umgang mit schwieriger Kommunikation im Berufsalltag [Kommunikationskompetenz, soziale Kompetenz]  
15.30 – 17.30 Uhr Vertiefung der Kommunikationskompetenz durch Achtsamkeit  
17.30 – 18.15 Uhr Reflexion des Tages, Möglichkeiten der Integration in den Berufsalltag

### **Freitag:**

09.00 – 11.15 Uhr Stärkung der Handlungskompetenz durch Achtsamkeit, Integration von Achtsamkeit in den Berufsalltag  
11.15 – 13.00 Uhr Zusammenfassung und Reflexion der Kurswoche

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahmebescheinigung erforderlich. Programmänderungen vorbehalten.  
Außerhalb der eigentlichen Unterrichtszeiten finden sowohl die Morgenpraxis (Di-Fr: 07.20 - 07.40 Uhr) und die Sitzmeditation (Di-Do: 19.30-19.50 Uhr) statt. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.

**Seminarziele:** Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin soll neue Kompetenzen (Zielekompetenz, Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, u.ä.) für sein/ihr Berufsleben entwickeln, um so seine/ihr Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine/ihrer berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

Im Einzelnen: Erkennen von Stressauslösern und Stressverstärkern im beruflichen Alltag, Entwicklung von Handlungsalternativen im Umgang mit herausfordernden beruflichen Situationen, Stärkung der eigenen Ressourcen und konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen, Stärkung der eigenen Regulationsfähigkeit und Resilienz, wertschätzender Umgang mit sich selbst und mit anderen (z.B. Vorgesetzte, KollegInnen), Erhöhung der Arbeitszufriedenheit, Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

**Zielgruppe:** Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer/innen im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich sowie für Arbeitnehmer und Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.