



**DR.MIGGE-SEMINARE®**  
Weiterbildungsinstitut Westfalen Lippe

Teilnahmebescheinigung

## Mindful Coaching

### Achtsamkeitsmethoden in Coaching oder Therapie

#### Seminar 1: Grundlagen und Praxis der Achtsamkeit

## Shahrzad Siebert

hat vom 3. bis zum 5. Februar 2023  
am 3-tägigen Online-Praxis-Seminar (via Zoom) „Einführung in die Praxis und  
Theorie der Achtsamkeit in Coaching und Therapie“ (Seminar 1 der  
Fortbildungsreihe CCA-Coach) teilgenommen

#### Seminarinhalte (Auszug, u. a.):

- Vom MBSR zu anderen Mindfulness-Ansätzen in der Therapie, wie DBT, MBCT, MSC, ACT, CFT
- Mindfulness-Elemente: Intention-Attention-Attitude
- Doing-Mode und Being-Mode
- Default-Mode-Network, Autopilot und Achtsamkeit
- Körper- und Sitzpositionen
- Haltungstraining und innerer Beobachter
- Achtsamkeit als Grundhaltung für Profis
- Erfahren von neun formalen Achtsamkeitsmeditationen
- Anleiten und durchführen der Achtsamkeitsmeditationen, wie Body-Scan, Atemmeditation, Sitzmeditation, 3-Minuten-Atemraum u. a.
- Informelle Alltagsübungen und Transfermethoden in den Alltag
- Einsatz in Gruppenarbeit sowie Einzelarbeit
- Nutzen, Risiken, Wirkprinzipien und Grenzen der Übungen

Seminarleitung: Dr. Till Reichert

Minden, 05. Februar 2023

Dr. med. Björn Migge

Senior Coach Deutscher Bundesverband Coaching (DBVC)  
Mitglied in den akademisch-klinischen Hypnotherapie- und  
Entspannungsgesellschaften DGäEHAT, MEG, DHG



**DR.MIGGE-SEMINARE® GbR**  
Weiterbildungsinstitut  
Westfalen Lippe WIWL  
Rodenbecker Straße 58  
32427 Minden  
Tel. 0571-9741975  
office @ drmigge.de  
www.drmigge.de



Das Seminar ist von der  
Qualitätsgemeinschaft  
Coach Ausbildung zertifiziert.



**MINDFUL COACH**  
Compassion, Commitment and Acceptance

Das Seminar ist ein Baustein zum  
Abschluss „Mindful Coach / CCA-  
Coach“.



Die Seminare 1+2 sind ein  
Baustein zum Abschluss  
„Zertifizierter Coach – Dr.Migge-  
Seminare®“ (gesamt 3 Tage).



Das Seminar ist von der  
Bezirksregierung Detmold  
behördlich als Baustein auf die  
Vorbereitung eines anerkannten  
Abschlusses (Zertifizierter Coach –  
Dr.Migge-Seminare®) bestätigt.



**DR.MIGGE-SEMINARE®**  
Weiterbildungsinstitut Westfalen Lippe

Teilnahmebescheinigung

## Mindful Coaching

### Achtsamkeitsmethoden in Coaching oder Therapie

#### CCA-Trainingsprogramm und Compassion-Mindful-Methoden (Seminar 2 der Fortbildungsreihe)

## Shahrzad Siebert

hat vom 05. bis zum 07. März 2023  
am 3-tägigen Online-Praxis-Seminar (via Zoom) „CCA-Trainingsprogramm und  
Compassion-Mindful-Methoden“ (Seminar 2 der Fortbildungsreihe CCA-Coach)  
teilgenommen

### Seminarinhalte (Auszug, u. a.):

- Elemente und Haltungen von Achtsamkeitstrainings in der modernen westlichen Psychologie und Gesundheitsförderung und ihrer Ursprünge im Buddhismus
- Durchführung und Strukturierung des 11-wöchigen Achtsamkeitstrainings CCA: Compassion-Commitment-Acceptance
- Selbsterfahrung, Reflexion und Anleitung von ca. 25 Meditationstechniken der Achtsamkeit und des Mitgefühls (Compassion)
- Evolutionäre, sozialpsychologische sowie Hirn- und Nervenfunktionsmodelle zum Verständnis kognitiver Funktionen der Selbststeuerung
- Kognitive Modelle, didaktische Elemente und spezielle Achtsamkeitsübungen mit folgenden Zielrichtungen in Einzelmodulen: Körperfreundschaft, Emotions- und Affektregulation und -steuerung, kognitive Flexibilisierung zur Wahlfreiheit und Werte- sowie Sinnverwirklichung, Musterveränderungen, Kooperation und Vergebung, Fokussierung von Wille und Engagement, Transformation in den privaten und beruflichen Alltag, Unterstützung in Genesung, psychischer und somatischer Prävention, Rückfallprophylaxe und Resilienzsteigerung u. a.

Seminarleitung: Dr. Till Reichert  
Minden, 07. März 2023

Dr. med. Björn Migge

Senior Coach Deutscher Bundesverband Coaching (DBVC)  
Mitglied in den akademisch-klinischen Hypnotherapie- und  
Entspannungsgesellschaften DGÄHAT, MEG, DHG



**DR.MIGGE-SEMINARE® GbR**  
Weiterbildungsinstitut  
Westfalen Lippe WIWL  
Rodenbecker Straße 58  
32427 Minden  
Tel. 0571-9741975  
office @ drmigge.de  
www.drmigge.de



Das Seminar ist von der  
Qualitätsgemeinschaft  
Coach Ausbildung zertifiziert.



**MINDFUL COACH**  
Compassion, Commitment and Acceptance

Das Seminar ist ein Baustein zum  
Abschluss „Mindful Coach / CCA-  
Coach“ sowie zur Akkreditierung  
als CCA-TrainerIn in Volkshoch-  
schulen, betrieblicher Gesund-  
heitsarbeit u. Ä.



Das Seminar ist ein Baustein zum  
Abschluss „Zertifizierter Coach –  
Dr.Migge-Seminare®“.



Das Seminar ist von der  
Bezirksregierung Detmold  
behördlich als Baustein auf die  
Vorbereitung eines anerkannten  
Abschlusses (Zertifizierter Coach –  
Dr.Migge-Seminare®) bestätigt.