



Die Universitäten von Bangor, Exeter und Oxford

Achtsamkeitsbasierte Interventionen Evaluationskriterien für das Unterrichten (MBI:TAC)

Kurzversion

Rebecca Crane*¹, Trish Bartley¹, Catrin Eames³, Alison Evans¹, Melanie Fennell², Margaret Fletcher⁴, Richard Hastings⁵, Karunavira¹, Lynn Koerbel⁶, Kay Octigan⁷, Sophie Sansom¹, Sarah Silverton¹, Judith Soulsby¹, Christina Surawy², Alison Yiangou², Mark Williams², Vici Williams¹, Willem Kuyken²

Autorenbeiträge:

Konzepterstellung: Crane, Eames, Hastings, Kuyken,

Autoren der ersten Version: Crane, Eames, Kuyken, Soulsby,

Fördermittel für Forschung und Entwicklung der Erstversion: Eames, Crane, Williams

Ursprüngliche psychometrische Forschung: Crane, Eames, Kuyken, Hastings, Williams, Bartley, Evans, Silverton, Soulsby, Surawy,

Bearbeitung und Beiträge zu weiteren Versionen: Crane, Bartley, Evans, Fennell, Koerbel, Silverton, Soulsby, Kuyken

Training: Crane, Fletcher, Karunavira, Koerbel, Kuyken, Octigan, Sansom, V. Williams, Yiangou

Erstversion: 2010

Zweite Version: 2018

Dritte Version: 2021

1. Centre for Mindfulness Research and Practice, Bangor University
2. Oxford Mindfulness Centre, Oxford University
3. Liverpool John Moores University
4. East Coast Mindfulness
5. Warwick University
6. Center for Mindfulness, Brown University
7. Exeter University

*Kontaktperson:

Rebecca Crane

Centre for Mindfulness Research and Practice

School of Psychology

Brigantia Building

Bangor University, Bangor, LL57 2AS

Email: r.crane@bangor.ac.uk

Einleitung

Ziel der folgenden Evaluationskriterien (TAC: Teaching Assessment Criteria) ist, das Unterrichten achtsamkeitsbasierter Verfahren (im Folgenden MBIs: Mindfulness-Based Interventions) im Hinblick auf Adhärenz und Kompetenz zu bewerten. MBI:TAC wurde in Großbritannien von 2008 an im Kontext der Programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) und MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy = Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie) entwickelt; in diesem Kontext beziehen sich die achtsamkeitsbasierten Interventionen auf diese Programme. Das Tool wurde federführend von der Bangor University in Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen der Mindfulness Centres an den Universitäten Exeter und Oxford entwickelt. MBI:TAC wird nun allerdings verwendet, um die Kompetenz und Adhärenz anderer achtsamkeitsbasierter Verfahren zu prüfen; in einigen Fällen wurden die Deskriptoren für das angepasste Programm maßgeschneidert.

Die vorliegende Version 2021 entstand aus einer Überarbeitung mit Blick auf das Thema Traumasensitivität, um expliziter auf Traumasymptome einzugehen, welche als Reaktion auf die Meditationspraxis auftreten können. Da MBI-Trainings mittlerweile weltweit Anwendung finden, erfordern Fragen der Diversität und weltweiter Sensibilisierung einen erweiterten Blickwinkel darauf, wie Kompetenz und Adhärenz über Kulturen, Ethnien und eine Vielzahl von Bevölkerungsgruppen hinweg bewertet werden können.

Nachdem die Vollversion einmal verstanden und verinnerlicht ist, können Sie diese Kurzversion zur praktischen Anwendung nutzen.

Struktur der Bewertungskriterien für das Unterrichten

Die sechs Kompetenzdomänen innerhalb MBI:TAC

- Domäne 1: Umsetzung, Zeiteinteilung und Organisation des Sitzungscurriculums
- Domäne 2: Beziehungskompetenz
- Domäne 3: Verkörperung von Achtsamkeit
- Domäne 4: Anleiten von Achtsamkeitsübungen
- Domäne 5: Vermittlung der Kursthemen durch interaktive Inquiry und didaktisches Unterrichten
- Domäne 6: Halten der Lernumgebung der Gruppe

Kompetenz- und Adhärenzstufen in MBI:TAC
(in Anlehnung an die Kompetenzskala von Dreyfus, 1986)

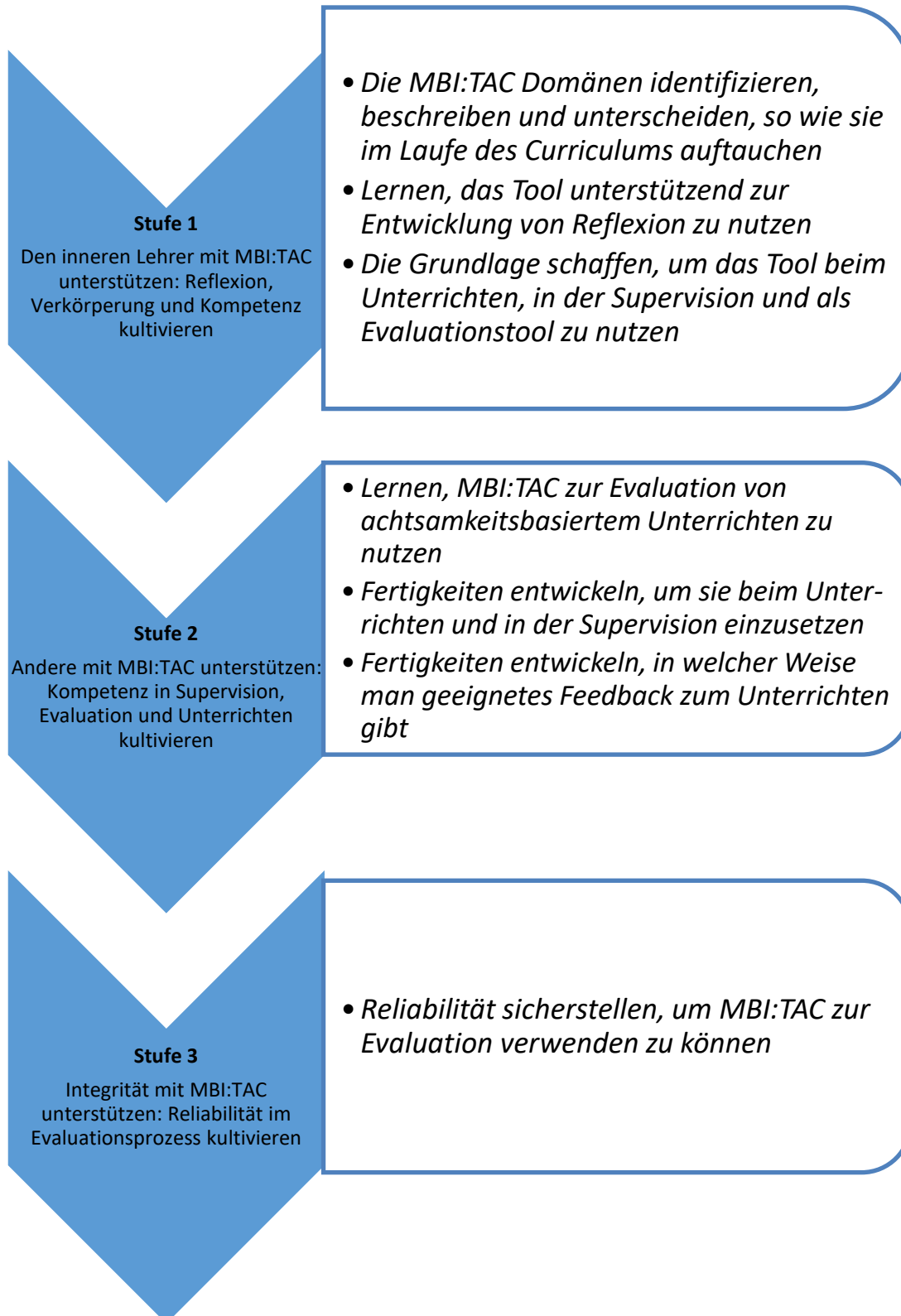
Kompetenzeinteilung	Generische Definition der Gesamtkompetenzstufe	Ziffer
<p>Inkompetent <i>Im Unterricht sind keine Schlüsselmerkmale vorhanden, die Leistung ist extrem schlecht bzw. das Verhalten ist schädlich.</i></p>	<p>Schlüsselmerkmale sind nicht vorhanden. Der Lehrende macht durchgängig Fehler und zeigt schlechtes und inakzeptables Unterrichten, das potenziell oder tatsächlich negative therapeutische Konsequenzen haben kann. Es gibt keinen echten Hinweis darauf, dass der Lehrende die Grundlagen des Prozesses des Unterrichts achtsamkeitsbasierter Verfahren verstanden hat.</p>	1
<p>Anfänger <i>Der Unterricht zeigt Grundbausteine von MBI-Kompetenz in mindestens einem Merkmal.</i></p>	<p>Mindestens ein Schlüsselmerkmal in jeder Domäne ist auf Stufe 'Kompetent' vorhanden, aber es gibt erhebliche Stufen von Inkonsistenz bei allen anderen Schlüsselmerkmalen. Bei anderen Schlüsselmerkmalen gibt es einen grundlegenden Spielraum für Entwicklung, durchgängig fehlende Konsistenz und viele Bereiche, die einer Weiterentwicklung bedürfen, um als geeignetes Unterrichten bezeichnet zu werden. Der Lehrende beginnt einige Grundbausteine von MBI-Kompetenz zu entwickeln.</p>	2
<p>Fortgeschrittener Anfänger <i>Das Unterrichten zeigt Kompetenz bei zwei Schlüsselmerkmalen pro Domäne. Der Lehrende kümmert sich in adäquater Weise um die emotionale und körperliche Sicherheit der Teilnehmenden.</i></p>	<p>In jeder Domäne sind mindestens zwei Schlüsselmerkmale auf der Stufe 'Kompetent' vorhanden, aber es gibt ein oder mehrere größere Probleme bei anderen Merkmalen. Der Unterricht zeigt Entwicklungspotenzial in Richtung höhere Kompetenzstufen im Hinblick auf Konsistenz über alle Schlüsselmerkmale und Domänen hinweg. Das Unterrichten auf einer sehr grundlegenden Stufe könnte als 'fit für die Praxis' bezeichnet werden.</p>	3
<p>Kompetent <i>Der Unterricht ist auf Stufe 'Kompetent', mit einigen Problemen bzw. Inkonsistenzen</i></p>	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind in allen Domänen auf Stufe 'Kompetent' zumeist vorhanden, eventuell mit einigen guten Merkmalen, aber einer gewissen Anzahl von Inkonsistenzen. Der Lehrende zeigt eine akzeptable Kompetenzstufe und ist eindeutig 'fit für die Praxis'.</p>	4
<p>Erfahren <i>Durchgängige Kompetenz, die mit wenigen oder kleinen Problemen bzw. Inkonsistenzen gezeigt wird.</i></p>	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind in allen Domänen vorhanden, mit sehr wenigen und sehr kleinen Inkonsistenzen; der Lehrende zeigt gute Fähigkeiten und Fertigkeiten. Der Lehrende ist fähig, diese Fertigkeiten konsistent über die ganze Bandbreite der Aspekte des MBI-Unterrichts anzuwenden.</p>	5

<p>Fortgeschritten <i>Ausgezeichnete Unterrichtspraxis bzw. sehr gute Unterrichtspraxis auch bei Schwierigkeiten mit Teilnehmenden</i></p>	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind vorhanden und zeigen beachtliche Fähigkeiten. Der Unterricht ist besonders inspirierend, fließend und exzellent. Der Lehrende benutzt keine Regeln, Vorgaben oder Maximen mehr. Er hat ein tiefes inneres Verständnis der Themen und ist fähig, auf ursprüngliche und flexible Art und Weise zu arbeiten. Die Fähigkeiten können auch in schwierigen Situationen eingesetzt werden (z. B. herausfordernde Situationen in der Gruppe).</p>	<p>6</p>
--	--	-----------------

Trainingsweg für den Einsatz von MBI:TAC

Informationen zum Trainingsweg (online) sind hier detailliert beschrieben:

<http://mbitac.bangor.ac.uk/training.php.en>. Im Folgenden befindet sich eine Übersicht über die drei Trainingsstufen:



Domäne 1: Umsetzung, Zeiteinteilung und Organisation des Curriculums

Überblick: In dieser Domäne wird untersucht, wie gut der Lehrende den Inhalt des Lehrplans der Kurseinheit adäquat einsetzt und abdeckt. Dazu gehört es, eine kompetente Balance zwischen den Bedürfnissen jedes Einzelnen, der Gruppe und den Anforderungen an das Unterrichten der Kurseinheit zu schaffen. Darüber hinaus ist der Lehrende gut organisiert, hat die entsprechenden Kursunterlagen und Unterrichtshilfen zur Hand, und der Raum wurde für die Gruppe gut vorbereitet. Die Sitzung ist in Bezug auf das Curriculum zeitlich gut strukturiert und hat ein gutes Tempo, so dass ein Gefühl von Weite und Stabilität transportiert wird und kein Gefühl von Zeitdruck entsteht. Wenn die Gruppe vom Thema abschweift, holt der Lehrende die Gruppe mit Taktgefühl und Leichtigkeit wieder zum Curriculum zurück.

Fünf Schlüsselmerkmale sind bei der Evaluation dieser Domäne zu beachten:

1. *Der Lehrende hält sich an die Struktur des Programms (Adhärenz) und behandelt die Themen und den Inhalt des Curriculums*
2. *Responsivität und Flexibilität bei der Einhaltung des Sitzungscurriculums*
3. *Angemessenheit der Themen und des Inhalts (je nach Stufe des Programms und Erfahrung der Teilnehmenden)*
4. *Organisationsgrad des Lehrenden, Vorbereitung des Raums und der Kursunterlagen*
5. *Der Grad, in dem die Sitzung 'fließt' und zeitlich gut strukturiert ist*

Hinweise:

- i. Assessoren müssen selbst über umfangreiche direkte Unterrichtserfahrung in dem achtsamkeitsbasierten Verfahren verfügen, das sie prüfen.
- ii. Der Assessor benötigt den Lehrplan der zu prüfenden Unterrichtseinheit in schriftlicher Form. Für den Fall, dass im Lehrplan Anpassungen vorgenommen wurden, muss das Motiv für den Assessoren transparent sein.

Domäne 1: Umsetzung, Zeiteinteilung und Organisation des Curriculums

	Beispiele
Inkompetent	Das Curriculum der Kurseinheit wird nicht oder höchst unangemessen erfüllt. Es wurde nicht versucht, die Sitzung zeitlich zu strukturieren. Die Sitzung erschien ziellos, übermäßig starr oder schädlich.
Anfänger	<p>Mindestens eines der fünf Schlüsselmerkmale ist auf einer Stufe vorhanden, die für angemessenes MBI-Unterrichten wünschenswert ist, aber es gibt erhebliche Inkonsistenz Stufen über alle Schlüsselmerkmale hinweg.</p> <p>Beispiele: angemessene Behandlung des Kernthemas der Kurseinheit, jedoch muss zur Unterstützung der Teilnehmenden beim Lernen mehr darauf eingegangen werden, was in der Gruppe geschieht, es muss der Gruppe bzw. dem Wissensstand entsprechen und so getaktet sein, dass es wirkungsvoll ist; das Curriculum deckt einige Inhalte ab, hat aber erhebliche Lücken oder unangemessene Ergänzungen; die Sitzungen sind durchgängig starr oder sehr unstrukturiert; die Themen sind durchgängig unangemessen für die unterrichtete Kurseinheit; der Lehrende ist unorganisiert; er hat erhebliche Probleme mit dem Tempo oder sein Zeitmanagement muss verbessert werden (z.B. zu langsam, zu schnell, Zeitlimits nicht eingehalten).</p>
Fortgeschrittener Anfänger	<p>Mindestens zwei der fünf Schlüsselmerkmale sind auf der Stufe 'Kompetent' vorhanden, aber Schwierigkeit bzw. Inkonsistenz ist bei anderen Merkmalen deutlich vorhanden.</p> <p>Beispiele: etwas Kompetenz wird gezeigt, das Programmformat einzuhalten oder den vorgegebenen Lehrplan abzudecken, aber ein wichtiges Lehrplanelement fehlt oder ein Lehrplanelement, das nicht Teil der Sitzung ist, wird auf nicht nachvollziehbare Weise eingeführt; manchmal starr oder zu unstrukturiert; Inhalt und Lehrplanthemen sind zumeist angemessen, aber mit einigen Problemen (d.h. die Lehrende führt manchmal ein passendes Thema ein, aber zu einem suboptimalen Zeitpunkt im Kurs); die Lehrende ist manchmal unorganisiert; manchmal Probleme mit dem Tempo oder dem Zeitmanagement (z.B. zu langsam, zu schnell, Zeitlimits werden nicht eingehalten).</p>
Kompetent	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer guten Kompetenzstufe mit einigen kleinen Inkonsistenzen vorhanden.</p> <p>Beispiele: angemessenes Curriculum, das einigermaßen gut abgedeckt wurde; der Lehrende nutzte die Zeit effektiv, indem er periphere und unproduktive Gespräche taktvoll beendete bzw. indem er das Tempo der Sitzung für die Gruppe passend wählte; Inhalt der Lehrplanthemen ist weitgehend angemessen; der Lehrende ist meistens gut organisiert.</p>
Erfahren	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind durchgängig vorhanden.</p> <p>Beispiele: Angemessenes Curriculum und ein klares Programmformat, die Themen wurden gut abgedeckt und mit Leichtigkeit und Weite eingehalten; gute Zeiteinteilung; die Lehrende behielt in angemessener Weise die Kontrolle über den Verlauf der Gespräche und das Voranschreiten der Sitzung; Inhalt und</p>

	Themen sind absolut angemessen; geeignetes Maß an Flexibilität bei der Zusammenstellung des Lehrplans; gutes Maß an Organisiertheit.
Fortgeschritten	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer hohen Kompetenzstufe vorhanden.</p> <p>Beispiele: Ausgezeichnete Umsetzung, zeitliche Strukturierung und Organisation des Lehrplans; besonders hoher Grad an Flexibilität, Responsivität, Weite und geeignetem Vorgehen, während gleichzeitig die Schlüsselthemen des Lehrplans für die Sitzung gründlich behandelt werden. Für den Assessor ist es schwer, weiteren 'Lernbedarf' für das Feedback zu finden.</p>

Domäne 2: Beziehungskompetenz

Überblick: Achtsamkeitsbasiertes Unterrichten ist stark beziehungsorientiert, indem uns die Achtsamkeitsübungen helfen, eine neue Beziehung sowohl zu uns selbst als auch zu unserer Erfahrung zu entwickeln. Die Qualitäten, die die Lehrende den Teilnehmenden vermittelt, und der Unterrichtsprozess spiegeln die Qualitäten, die die Teilnehmenden für sich selbst erlernen. Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn wir die Aufmerksamkeit auf die Erfahrung in bestimmter Art und Weise richten: *mit Absicht* (die Lehrende ist sehr bewusst und fokussiert, während sie in der Sitzung mit den Teilnehmenden in Kontakt ist); *im gegenwärtigen Moment* (die Lehrende hat die Absicht, von ganzem Herzen mit den Teilnehmenden präsent zu sein); *und ohne Bewertung* (die Lehrende vermittelt den Teilnehmenden einen Geist von Interesse, tiefem Respekt und Akzeptanz) (Kabat-Zinn, 1990).

Fünf Schlüsselmerkmale sind bei der Evaluation dieser Domäne zu beachten:

1. *Authentizität und Wirksamkeit - Beziehungskompetenz in einer Weise aufbauen, die echt, aufrichtig und vertrauensvoll ist*
2. *Kontakt und Akzeptanz - aktive Hinwendung zu und Kontaktaufnahme mit den Teilnehmenden und ihrer Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick sowie Rückmeldung an die Teilnehmenden, dass diese Erfahrungen genau und empathisch verstanden wurden*
3. *Mitgefühl und Wärme - den Teilnehmenden ein tiefes Gewahrsein, Feingefühl, Wertschätzung und Offenheit für ihre Erfahrungen vermitteln*
4. *Neugierde und Respekt - echtes Interesse an jedem Teilnehmenden und seiner Erfahrung vermitteln und gleichzeitig die Verletzlichkeit, Grenzen und Bedürfnis nach Privatsphäre jedes einzelnen Teilnehmenden respektieren*
5. *Wechselseitigkeit - sich mit den Teilnehmenden auf ein beidseitiges und kooperatives Arbeitsverhältnis einlassen*

Hinweise:

- i. Der Beziehungsaspekt beim Unterrichten von Achtsamkeit ist besonders in **Domäne 3** (Verkörperung von Achtsamkeit) relevant.
- ii. Die Intention in Domäne 2 ist es, die Teile des Prozesses zu erfassen, die auf der interpersonellen Verbindung zwischen dem einzelnen Teilnehmenden und der Lehrenden beruhen.

Domäne 2: Beziehungskompetenz (Fortsetzung)

	Beispiele
Inkompetent	<p>Der Lehrende hat schwache Beziehungskompetenzen und zwischenmenschliche Fähigkeiten.</p> <p>Beispiele: Er kann den Punkt, worauf es den Teilnehmenden bei Aussagen ankommt, durchgehend nicht erfassen; Aspekte des interpersonellen Prozesses sind destruktiv.</p>
Anfänger	<p>Mindestens eines der fünf Schlüsselmerkmale ist auf einer Stufe vorhanden, die für angemessenes MBI-Unterrichten wünschenswert ist, aber es gibt erhebliche Inkonsistenz Grade bei allen Schlüsselmerkmalen. Manchmal ist der Beziehungsprozess unsicher oder schädlich für Teilnehmende.</p> <p>Beispiele: Es wird keine Akzeptanz gegenüber den Teilnehmenden gezeigt; Fehlen von auf die Teilnehmenden eingestimmte Aufmerksamkeit; Mangel an Sensibilität gegenüber der Vulnerabilität von Teilnehmenden; die Lehrende stellt sich außerhalb des Prozesses.</p>
Fortgeschrittener Anfänger	<p>Mindestens zwei der fünf Schlüsselmerkmale sind auf der Stufe 'Kompetent' vorhanden, aber Schwierigkeit bzw. Inkonsistenz ist bei anderen Merkmalen deutlich vorhanden Die Sicherheit der Teilnehmenden ist nicht gefährdet und es gibt keine Aspekte des Beziehungsprozesses, die für Teilnehmende destruktiv sind.</p> <p>Beispiel: Der Unterrichtsstil der Lehrenden beeinträchtigt manchmal ihre Fähigkeit, eine Beziehung aufzubauen, die eine lebendige Erforschung ermöglichen würde (z. B. Mangel an Kontaktfähigkeit und Responsivität; freundliches Interesse wird nicht vermittelt; zögerlicher Stil; Intellektualisierung; beurteilender Tonfall).</p>
Kompetent	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer guten Kompetenzstufe mit einigen kleinen Inkonsistenzen vorhanden.</p> <p>Beispiele: In der Regel werden effektive Arbeitsbeziehungen mit den Teilnehmenden aufgebaut; der Beziehungsstil der Lehrenden macht es den Teilnehmenden überwiegend leicht, sich wohl, akzeptiert und wertgeschätzt zu fühlen; die Lehrende ist in vertrauensvoller Weise aufmerksam und interessiert sich für die Teilnehmenden; die Lehrende bringt sich in geeigneter Weise in den Lernprozess mit ein (Wechselseitigkeit).</p>
Erfahren	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind durchgängig vorhanden, mit wenigen kleinen Inkonsistenzen.</p> <p>Beispiele: Der Lehrende zeigt eine sehr gute Beziehungskompetenz und schwingt sich stark auf die Teilnehmenden ein; die Interaktionen sind feinfühlig, responsiv und respektvoll; ausgezeichnete kooperative wechselseitige Arbeitsbeziehungen werden aufgebaut; die Grenzen und Verletzlichkeiten der Teilnehmenden werden feinfühlig respektiert; der Lehrende erschafft einen Beziehungsprozess, der es den Teilnehmenden erlaubt, sich tief auf den Lernprozess einzulassen.</p>

Fortgeschritten	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer hohen Kompetenzstufe vorhanden.</p> <p>Beispiele: Der Lehrende zeigt eine ausgezeichnete Beziehungskompetenz mit einem feinen Gespür für die Welt des einzelnen Teilnehmenden; durchgehend gutes Maß an Kooperation, Mitgefühl, Offenheit, Herzlichkeit, Akzeptanz und Einfühlungsvermögen in die Teilnehmer. Für den Assessor ist es schwer, weiteren 'Lernbedarf' für das Feedback zu finden.</p>

Domäne 3: Verkörperung von Achtsamkeit

Überblick: Die Lehrende hat die Achtsamkeitspraxis verinnerlicht. Dies wird in der Körpersprache der Lehrenden insbesondere durch ihren physischen und non-verbalen Ausdruck vermittelt. Zur Verkörperung von Achtsamkeit gehört auch, dass die Lehrende den Kontakt und die Responsivität von Moment zu Moment aufrecht erhält (in sich selbst, zwischen einzelnen Personen und innerhalb der Gruppe) und die Grundhaltungen der Achtsamkeitspraxis in all dies mit einbringt. Diese Haltungen sind Nicht-Bewerten, Geduld, Anfängergeist, Vertrauen, Nicht-Greifen, Akzeptanz und Loslassen, sowie Großzügigkeit und Dankbarkeit.

Fünf Schlüsselmerkmale sind bei der Evaluation dieser Domäne zu beachten:

1. *Fokus auf den gegenwärtigen Moment - äußert sich im Verhalten und durch non-verbale Kommunikation*
2. *Responsivität im gegenwärtigen Moment - Arbeiten mit dem sich entfaltenden Augenblick mit Weite und Leichtigkeit*
3. *Stabilität und Lebendigkeit - gleichzeitiges Vermitteln von Gelassenheit, Leichtigkeit, Nicht-Reaktivität und Wachsamkeit*
4. *Erlauben - das Verhalten der Lehrenden ist nicht-bewertend, geduldig, vertrauensvoll, akzeptierend und nicht-greifend*
5. *Natürliche Präsenz der Lehrenden - das Verhalten der Lehrenden ist authentisch in ihrer eigenen intrinsischen Vorgehensweise*

Hinweise:

- i. Das Gewährsein im gegenwärtigen Moment und die Responsivität bei der Umsetzung und Zeiteinteilung des **Unterrichtsprozesses** wird in **Domäne 1** evaluiert (Umsetzung, Zeiteinteilung und Organisation des Sitzungscurriculums); der **Gruppenprozess** wird in **Domäne 6** evaluiert (Halten der Lernumgebung in der Gruppe).
- ii. Die Qualitäten von Achtsamkeit werden während des ganzen Unterrichtsprozesses vermittelt. Diese Domäne hat das Ziel zu erfassen, wie diese Qualitäten 'implizit' durch die non-verbale Präsenz der Lehrenden vermittelt werden und wie sie sich selbst innerhalb des Unterrichtsprozesses tragen.

Domäne 3: Verkörperung von Achtsamkeit (Fortsetzung)

	Beispiele
Inkompetent	<p>Eine Verkörperung von Achtsamkeit wird nicht vermittelt.</p> <p>Mögliche Beispiele: Fokus auf den gegenwärtigen Moment / Responsivität fehlt. Die Grundhaltungen von Achtsamkeit sind nicht vorhanden, und die Haltungen, die vermittelt werden, sind potenziell schädlich.</p>
Anfänger	<p>Mindestens eines der fünf Schlüsselmerkmale ist auf einer Stufe vorhanden, die für angemessenes MBI-Unterrichten wünschenswert ist, aber es gibt erhebliche Inkonsistenz Stufen über alle Schlüsselmerkmale hinweg.</p> <p>Beispiele: Fokus auf den gegenwärtigen Moment / Responsivität fehlt; der Lehrende ist nicht ruhig, gelassen und wach; die Grundhaltungen sind oft nicht klar und deutlich vorhanden; das Verhalten des Lehrenden vermittelt Ruhelosigkeit und Unbehagen; der Lehrende scheint sich in seiner Haut oder in dieser Umgebung nicht wohlfühlen.</p>
Fortgeschrittener Anfänger	<p>Mindestens zwei der fünf Schlüsselmerkmale sind auf der Stufe 'Kompetent' vorhanden, aber einige Schwierigkeiten bzw. Inkonsistenzen sind bei anderen Merkmalen deutlich vorhanden; die Sicherheit der Teilnehmenden ist nicht gefährdet; kein Aspekt des verkörperten Prozesses ist für die Teilnehmenden destruktiv.</p> <p>Beispiele: Der Lehrende zeigt die Verkörperung mehrerer Achtsamkeitsprinzipien innerhalb des Unterrichtsprozesses, aber es fehlt an Konsistenz (d.h. der Lehrende zeigt ein gewisses Maß an kompetenter innerer und äußerer Verbundenheit mit dem gegenwärtigen Augenblick, hält dies aber nicht konsequent durch); der Lehrende scheint 'beständig' zu sein, aber es fehlt an Lebendigkeit im Raum oder umgekehrt; die Körpersprache des Lehrenden vermittelt zeitweise Qualitäten, die keine achtsame Haltung verkörpern (z.B. ein Gefühl von Gehetztsein, Unruhe und/oder ein Ziel zu verfolgen).</p>
Kompetent	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer guten Kompetenzstufe mit einigen kleinen Inkonsistenzen vorhanden.</p> <p>Beispiele: Der Lehrende zeigt in der Regel die Fähigkeit, die Grundhaltungen der Achtsamkeitspraxis durch seine körperliche Präsenz zu zeigen, und ist die meiste Zeit fokussiert auf den gegenwärtigen Moment (responsiv); der Lehrende scheint die meiste Zeit authentisch zu sein und sich wohl zu fühlen.</p>
Erfahren	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer guten Kompetenzstufe durchgängig vorhanden.</p> <p>Beispiele: Der Fokus auf den gegenwärtigen Moment wird während des gesamten Unterrichts gehalten, und die ganze Bandbreite der Grundhaltungen von Achtsamkeit werden mit nur sehr geringen Inkonsistenzen demonstriert; die Körpersprache des Lehrenden vermittelt implizit die Grundhaltungen der</p>

	Achtsamkeit; der Lehrende strahlt Natürlichkeit aus und fühlt sich wohl; der Lehrende ist sowohl als Person als auch in der Verkörperung der Grundhaltungen der Achtsamkeit authentisch.
Fortgeschritten	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer hohen Kompetenzstufe vorhanden.</p> <p>Beispiele: Die Lehrende zeigt während des gesamten Unterrichtsprozesses ein außergewöhnlich hohes Maß an Gewährsein und Responsivität auf den gegenwärtigen Moment; sie verfügt über ein sehr hohes Maß an innerer und äußerer Verbundenheit; die Grundhaltungen der Achtsamkeit sind bei der Lehrenden in einer besonders inspirierenden Art und Weise präsent; die Lehrende ist sowohl sich selbst als auch bezüglich der Grundhaltungen der Achtsamkeit sehr authentisch. Für den Assessor ist es schwer, weiteren 'Lernbedarf' für das Feedback zu finden.</p>

Domäne 4: Anleiten von Achtsamkeitsübungen

Überblick: Die Lehrende bietet eine Anleitung an, die genau beschreibt, wozu die Teilnehmenden beim Üben eingeladen sind, und die alle Elemente beinhaltet, die für diese Übung nötig sind. Die Anleitung der Lehrenden erlaubt es den Teilnehmenden, in geschickter Art und Weise mit dem wandernden Geist in Kontakt zu gehen (Verstehen, dass dies ein natürlicher Vorgang des Geistes ist; freundliches aber stetiges Kultivieren der Fähigkeit zu erkennen, wenn der Geist gewandert ist, und die Aufmerksamkeit wieder zurückzubringen). Darüber hinaus bietet ihre Anleitung die inneren Haltungen an, die man sich selbst und der eigenen Erfahrung während der gesamten Übung entgegenbringen kann. Die Übungen laden dazu ein, Weite und Genauigkeit im Gleichgewicht zu halten. Ein gewandter Sprachgebrauch ist ein Schlüsselfaktor, um all dies vermitteln zu können.

Drei Schlüsselmerkmale sind bei der Evaluation dieser Domäne zu beachten:

- 1. Die Sprache ist klar, präzise, sorgfältig gewählt und verständlich, während gleichzeitig ein Gefühl von Weite vermittelt wird.*
- 2. Die Lehrende leitet die Übung in einer Weise an, dass die Lerninhalte den Teilnehmenden für jede Übungspraxis zugänglich sind (siehe Checklisten für jede Übung im Manual).*
- 3. Die einzelnen Elemente, die beim Anleiten jeder Übung berücksichtigt werden sollten, sind auf geeignete Weise vorhanden (siehe Checklisten für jede Übung im Manual). Dazu gehören neben praktischen Aspekten auch Überlegungen zu Sicherheit und Trauma.*

Hinweise:

- i. Die Verkörperung von Achtsamkeit durch die Lehrende untermauert die Übungsanleitung auf zentrale Weise und sollte unter **Domäne 3** (Verkörperung von Achtsamkeit) evaluiert werden. Die Art und Weise, in der Achtsamkeit implizit durch die Körpersprache der Lehrenden transportiert wird, wird auch in Domäne 3 - Verkörperung - bewertet. Die Sprache, die benutzt wird, um die Qualitäten von Achtsamkeit zu vermitteln, wird aber hier bewertet.
- ii. Dies ist die einzige Domäne, die ein ganz bestimmtes 'Element des Curriculums' umfasst und deshalb anders aufgebaut ist. Die Schlüsselmerkmale sind mit spezifischen Lernintentionen verknüpft, und die Betrachtungen über jede dieser Kernübungen sind hier im Manual ausführlich beschrieben. Die Leitlinien unter Merkmal 1 sind weiter unten bei 'Sprache' zu finden. Die Anmerkungen zu Merkmal 2 und 3 sind für die einzelnen Meditationen maßgeschneidert und weiter unten jeweils in einer eigenen Box aufgeführt: für Merkmal 2 (spezifische Lerninhalte für jede Übung) und Merkmal 3 (Elemente, die beim Anleiten der jeweiligen Übung zu berücksichtigen sind).

Domäne 4: Anleiten von Achtsamkeitsübungen (Fortsetzung)

	Beispiele
Inkompetent	Die Anleitung ist ungenau und unklar. Bei den angeleiteten Übungen sind keine Schlüsselmerkmale vorhanden. Die Anleitung vermittelt eine unsichere Atmosphäre.
Anfänger	<p>Mindestens eines der drei Schlüsselmerkmale ist auf einer Stufe vorhanden, die für angemessenes MBI-Unterrichten wünschenswert ist, aber es gibt erhebliche Inkonsistenz Stufen über alle Schlüsselmerkmale hinweg.</p> <p>Beispiele: Die Lehrende versucht, die Anleitung in einer geeigneten Weise anzubieten, aber es gibt elementare Fehler, Lücken und Inkonsistenzen; die Sprache ist nicht präzise und gibt keinen Raum; der Umgang mit dem umherwandernden Geist wird nicht kompetent angeleitet (d.h. der wandernde Geist wird als Problem angesehen).</p>
Fortgeschrittener Anfänger	<p>Mindestens zwei der drei Schlüsselmerkmale sind auf der Stufe 'Kompetent' vorhanden, aber Schwierigkeit bzw. Inkonsistenz ist bei anderen Merkmalen deutlich vorhanden. Der Lehrende kümmert sich in adäquater Weise um die emotionale und körperliche Sicherheit der Teilnehmenden.</p> <p>Beispiele: Teile der Anleitung werden klar, genau und angemessen angeboten, aber die Sprache vermittelt ein Streben nach Resultaten; die Hauptlerninhalte der Übung sind den Teilnehmenden nicht konsistent zugänglich; die Elemente, die beim Anleiten jeder Übung zu berücksichtigen sind, werden nicht durchgängig eingehalten.</p>
Kompetent	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer guten Kompetenzstufe mit einigen kleinen Inkonsistenzen vorhanden.</p> <p>Beispiele: Die Anleitung ist im allgemeinen klar und genau, aber es fehlt etwas an Präzision; Gefühl von Weite wird nicht vermittelt und/oder die Sprache ist nicht immer einladend; die Hauptlerninhalte aus der Übung sind den Teilnehmenden meistens zugänglich; die Elemente, die beim Anleiten jeder Übung zu berücksichtigen sind, werden meistens eingehalten.</p>
Erfahren	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer guten Kompetenzstufe durchgängig vorhanden.</p> <p>Beispiele: Die Übungsanleitung ist gut, vermittelt sowohl Genauigkeit als auch Raum, die wichtigen Elemente beim Anleiten werden klar integriert, die Lerninhalte für die Übungspraxis werden den Teilnehmenden durch die Anleitung zugänglich gemacht.</p>
Fortgeschritten	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer hohen Kompetenzstufe vorhanden.</p> <p>Beispiel: Außergewöhnlich kompetente Anleitung, bei der alle Merkmale auf einer sehr guten Kompetenzstufe vorhanden sind. Auf die Sicherheit der Teilnehmenden wird sehr gut geachtet, mit kreativer und inspirierender Anleitung, sich mit den körperlichen und emotionalen Grenzen auseinanderzusetzen. Für den Assessor ist es schwer, weiteren 'Lernbedarf' für das Feedback zu finden.</p>

Detaillierte Beschreibung der fünf Schlüsselmerkmale von Domäne 4

Das Anleiten von Achtsamkeitsübungen bietet die Gelegenheit, das Unterrichten im Kultivieren der Achtsamkeit zu integrieren, und öffnet den Raum für die Teilnehmenden auszuprobieren und für sich selbst mit dem Prozess zu experimentieren. Da die Botschaften sehr subtil zu vermitteln sind und in sich ein Paradoxon bilden, ist beim Anleiten eine besondere Umsicht und Feingefühl gefragt. Der Lehrende sollte transportieren, dass er mit den Hauptabsichten der Achtsamkeitspraxis im Allgemeinen und auch den spezifischen Absichten jeder Übung vertraut ist (siehe unten: Zusammenfassung der Praxisübungen).

Schlüsselmerkmal 1: Die Sprache ist klar, präzise, sorgfältig gewählt, gut hörbar und eingängig, während gleichzeitig ein Gefühl von Weite vermittelt wird.

Allgemeine Punkte:

- Verständlichkeit, das heißt Verwendung von Alltagssprache, Vermeiden von Achtsamkeitsjargon und esoterischem Sprachgebrauch. Achtsamkeitsübungen werden in einem langsameren Tempo und Rhythmus als in einem gewöhnlichen Alltagsgespräch angeleitet, ohne jedoch hypnotisch oder tranceartig zu wirken.
- Eine Wortwahl, die mehrere Sinneswahrnehmungen anspricht, um die Spannweite von möglichen Sinneserfahrungen zu unterstützen, wie etwa Fühlen, Sehen oder Hören - z. B. durch Verwenden von Begriffen wie 'Spüren', 'vor dem geistigen Auge', 'beim Hören der Worte von' usw.; einige Wörter sprechen gleich mehrere Sinne an, z. B. 'wahrnehmen', 'begreifen', 'erfahren', 'empfinden'.

Innerhalb Schlüsselmerkmal 1 (Anleitung zur Sprache) gibt es drei Teilbereiche, die sich mit der Anleitung beschäftigen. Dazu gehören:

1. Anleitung, wohin man die Aufmerksamkeit lenkt (weitere Details sind bei den einzelnen weiter unten genannten Übungen zu finden)

Die Anleitung des Lehrenden zur Lenkung der Aufmerksamkeit, sollte so genau und präzise wie möglich sein, d.h. eine klare Artikulation dessen, wohin die Teilnehmenden ihre Aufmerksamkeit bringen dürfen.

2. Anleitung zum Umgang mit dem wandernden Geist:

Die Anleitung des Lehrenden sollte deutlich machen, dass das Wandern des Geistes ein ganz natürlicher Teil des Prozesses ist, d.h. dass es nicht unsere Absicht ist, die Aufmerksamkeit gezielt und ausnahmslos auf den gerade gewählten Aspekt des Gewahrseins (z.B. Atem, Körperempfindung, Gedanken, Gefühle) zu legen, sondern sich der Aktivitäten des Geistes bewusst zu werden, während wir immer wieder die Aufmerksamkeit einladen, zu einer bestimmten Stelle zurückzukommen. Somit ist es nicht unser 'Job', den Geist vom Umherwandern abzuhalten, sondern in einer bestimmten Weise daran zu arbeiten, wenn wir bemerken, dass der Geist abgeschweift ist. Der Lehrende sollte:

- anerkennen, dass die Aufmerksamkeit gewandert ist

- die Aufmerksamkeit wieder zum Objekt der Meditation zurückbringen (in einer Haltung von *Freundlichkeit* und Sanftheit, aber auch mit Entschlossenheit)
- dies immer wieder tun (mit Leichtigkeit und in einer nicht wertenden Haltung, und erkennen, wenn der Geist eingeengt und bewertend ist)
- den Teilnehmenden Phasen der Stille anbieten, um unabhängig zu üben, nur ab und zu kleine Anmerkungen einstreuen. Die Dauer der Stille kann im Verlauf des Kurses mit wachsender Erfahrung der Gruppe verlängert werden.

3. Anleitung für die Kultivierung der Grundhaltungen. Es ist wichtig daran zu erinnern, dass die Sprache, die zur Vermittlung der Qualitäten von Achtsamkeit benutzt werden, hier bewertet wird. Die Art und Weise, in der Achtsamkeit implizit durch die Körpersprache der Lehrenden transportiert wird, wird jedoch in Domäne 3 (Verkörperung) bewertet.

Seien Sie bei der Übungsanleitung aufmerksam gegenüber der Anwesenheit/Abwesenheit von:

- Anleitung, in welcher Geisteshaltung die Übung durchgeführt wird. Sanftheit, Leichtigkeit, Interesse an den sich entfaltenden Erfahrungen; Sanftheit mit gleichzeitiger Entschlossenheit in der Waage halten; Selbstfürsorge; Loslassen von Bewertungen und Selbstkritik.
- Nicht-Greifen fördern durch Erinnern der Teilnehmenden an das Loslassen von dem Bedürfnis / Wunsch etwas zu 'tun', zum Beispiel 'der Erfahrung erlauben so zu sein wie sie ist'; 'bemerken, ob der Atem sich selbst atmet'; und/oder ganz einfach Bewusstheit in diese Erfahrung bringen.
- Eine Sprache vermeiden, die in die Richtung Greifen (wollen) münden könnte - Worte wie z.B. 'versuchen', 'daran arbeiten', 'schauen, ob Sie ... können' sind nicht hilfreich.
- Eine Wortwahl vermeiden, mit der vermittelt wird, dass die Übung eine bestimmte Wirkung habe, z.B. dass das Yoga angenehm sei, oder dass sich der Geist bzw. der Körper entspannen werde, oder dass man durch die Übung innere Ruhe erlange. (Die Verwendung des Wortes "Entspannung" sollte generell vermieden werden, da wir nicht üben, um uns zu entspannen oder etwas Bestimmtes zu erreichen).
- Weite, d.h. Phasen von Stille und Anleitung in der Waage halten, Sprache sparsam einsetzen.
- Den unpersönlichen Infinitiv benutzen ('wahrnehmen' statt 'nehmen Sie wahr'; 'sich bewusst werden' statt 'werden Sie sich bewusst' usw.), um ein Gefühl von Angeleitet- und Eingeladen-Werden zu vermitteln (und nicht das Gefühl, zu etwas aufgefordert zu werden) und um den Widerstand zu verringern.
- Ab und zu den bestimmten Artikel verwenden statt 'dein' oder 'Ihr' (z. B. 'der Atem' anstatt 'Ihr Atem', damit die Teilnehmenden sich weniger mit dem Körper identifizieren).

Anleitung für Schlüsselmerkmale 2 und 3:

Schlüsselmerkmal 2: Die Lehrende leitet die Übung in einer Weise an, in der die Kernlerninhalte den Teilnehmenden bei jeder Übungspraxis zugänglich sind

Schlüsselmerkmal 3: Die einzelnen Elemente, die beim Anleiten jeder Übung zu berücksichtigen sind, sind auf geeignete Weise vorhanden

Im Folgenden wird die Anleitung zu diesen zwei Schlüsselmerkmalen für jede einzelne Meditationspraxis erklärt.

Rosinenmeditation/Essmeditation

Folgende Lerninhalte sollen durch die Übungsanleitung und in der Inquiry vermittelt werden (Schlüsselmerkmal 2):

- Den Unterschied zwischen achtsamem Gewahrsein und Autopilot in die Erfahrung bringen. Wenn wir uns im Autopilot befinden, können wir nicht bemerken, wie unsere Stimmung sich zu ändern beginnt bzw. schlechter wird oder wie Stress aufkommt. Die Rosinenmeditation kann uns helfen zu erkennen, dass es noch andere Dinge zu sehen gibt, dass es im Leben mehr gibt als nur unsere Vorlieben, Konzepte, Ableitungen, Vorstellungen und Theorien; auch die alltäglichsten Routinetätigkeiten können transformiert werden, wenn man sie langsamer durchführt; unserer Erfahrung in dieser 'neugierig' interessierten offenen Weise Aufmerksamkeit zu schenken, kann uns Aspekte unserer Erfahrung zeigen, die wir vorher nie gesehen haben; die Erfahrung selbst ist dadurch anders.
- Die Erfahrung machen, wie durch die Lenkung des Gewahrseins auf die unmittelbare Erfahrung neue Sichtweisen offenbart werden können, die potentiell die Art und Weise, wie wir mit gewöhnlichen Ereignissen und Verhaltensweisen umgehen, verändern können.
- Die Gegenwart ist die einzige Zeit, in der wir etwas wissen müssen. In dieser Art und Weise zu essen unterscheidet sich von unserer gewöhnlichen Haltung dem Essen gegenüber; Impulse rund um Nahrung sind oft unbewusst, mächtig und außerhalb unserer Kontrolle. *Und:* Die Achtsamkeitspraxis erlaubt es uns, dies klarer und deutlicher wahrzunehmen.
- Die Erfahrung machen, wie der Geist wandert. Der Geist assoziiert permanent die gegenwärtige Erfahrung mit Erinnerungen, einem tieferen Verstehen, Geschichten usw., aber uns ist in der Regel nicht bewusst, wohin uns das führt. Meistens *wählen* wir nicht, wohin unser Geist wandert. Wir können sehen, wie leicht sich schwierige Geisteszustände einschleichen, wenn wir nicht aufmerksam sind. Die Vergangenheit zu analysieren und sich Sorgen über die Zukunft zu machen, kann uns zur 'zweiten Natur' werden.
- Erkennen, dass Achtsamkeitsmeditation keine spezielle oder anspruchsvolle Aktivität ist, sondern ganz gewöhnlich ist und uns jederzeit zur Verfügung steht.

Rosinenmeditation/Essmeditation - wichtige Elemente beim Anleiten (Schlüsselmerkmal 3):

- Hygienevorschriften: Benutzen Sie einen Löffel, eine saubere Schüssel und eine noch ungeöffnete Packung Rosinen. Öffnen Sie die Packung, schütten Sie die Rosinen vor den Augen der Teilnehmenden aus der Packung und halten Sie dabei Küchenpapier bereit.
- Bieten Sie die Option an, die Rosine nicht zu essen, dafür aber mit anderen Sinneswahrnehmungen zu erforschen.
- Entscheiden Sie, ob Sie den Teilnehmenden nur eine Rosine anbieten, oder zwei oder drei. Sie können die Variante wählen, die erste Rosine unter Anleitung interaktiv in der Gruppe zu benutzen, mit der Einladung, dass die Teilnehmenden Wörter in die Gruppe rufen dürfen, welche Empfindungen die Rosine in ihnen auslöst, um ihnen einen „Geschmack“ davon zu geben, worum es bei dieser Meditation geht; die nächste Rosine können Sie die Teilnehmenden in Stille essen lassen, während Sie anleiten. Die dritte Rosine können Sie in Stille ohne jegliche Anleitung essen lassen (wenn Sie die Übung mit nur einer Rosine durchführen, bitten Sie die Teilnehmenden die Rosine in Stille zu essen, während Sie anleiten).
- Laden Sie die Teilnehmenden ein, den Gedanken loszulassen zu wissen, dass dies eine Rosine ist und stattdessen die Rosine als etwas Neues, 'Frisches' zu betrachten - wie ein Kind, das seine erste Erfahrung damit macht.
- Betonen Sie eine Haltung von Neugierde, Interesse und Erkunden, so wie ein Wissenschaftler es erforschen würde.
- In der Inquiry gibt es verschiedene Bereiche, die mit den Teilnehmenden untersucht werden können:
 - Ermutigen Sie unmittelbares Wahrnehmen der Empfindungen aus der Erfahrung mit allen Sinnen
 - Weisen Sie auf mögliche Beobachtungen hin, dass es sich vielleicht anders angefühlt hat als die gewöhnliche Alltagserfahrung beim Essen einer Rosine
 - Unterstützen Sie die Gruppe beim Sammeln von Beobachtungen über die Natur des Geistes, die Art, wie wir gewöhnlich aufmerksam sind und was dies mit unserem Wohlbefinden zu tun hat. An dieser Stelle können besonders die folgenden Themen im Gruppengespräch auftauchen:
- Die Erlaubnis sowie auch Optionen und Möglichkeiten, die Praxis anzupassen oder abubrechen, werden während der Anleitung in geschickter Weise angeboten.

Bodyscan

Folgende Lerninhalte sollen durch Anleitung zur Verfügung gestellt werden (Schlüsselmerkmal 2):

- Direktes erfahrungsbasiertes Kennenlernen von Körperempfindungen
- Lernen, absichtsvoll darüber zu sein, wie wir aufmerksam sind
- Sich in geeigneter Weise dem Geist zuwenden, wenn er beginnt zu wandern (erkennen und zurückholen)
- Anleitung, wie man mit Schwierigkeiten umgeht (Schläfrigkeit, Unbehagen usw.), indem man gut für sich sorgt (eine persönliche Wahl trifft). Schwierigkeiten nicht als Problem sehen. Die Erlaubnis geben, die Übung abubrechen, sich zu bewegen/die Position zu ändern oder die Aufmerksamkeit auf ein anderes Meditationsobjekt zu lenken.
- Auf den Körper achten, präsent sein, wie die Dinge von Moment zu Moment sind, ohne etwas ändern zu müssen, es gibt keine Ziele, die erreicht werden müssen und keine richtige Art und Weise, wie sich der Körper anfühlen soll.
- Anleitung, Empfindungen und Zustände des Geistes, einschließlich Langeweile, Irritationen, Impulse usw. zu *bemerken* und ihnen gegenüber *eine andere Haltung einzunehmen*.

Bodyscan - wichtige Elemente beim Anleiten (Schlüsselmerkmal 3):

- Die Lehrende sollte eine Position einnehmen, von der aus sie zur Sicherheit den gesamten Raum sowie alle Teilnehmenden im Blick hat, gut zu hören ist und gleichzeitig in Kontakt mit ihrer eigenen Bodyscan-Praxis sein kann.
- Zu Beginn verschiedene Haltungen anbieten: Liegen, Astronautenstellung, Sitzen oder Stehen. Weiterhin die Möglichkeit einladen, die Augen zu öffnen, während der Übung die Position zu verändern (besonders um ein Gefühl von Eingefrorensein oder bewegungslos still daliegen zu müssen zu vermeiden). Es kann beruhigend und beschützend sein, sich mit einer Decke zuzudecken.
- Die Übung mit Aufmerksamkeit auf den Körper als Ganzes beginnen und beenden.
- Besondere Aufmerksamkeit auf einzelne Körperempfindungen; Beispielwörter anbieten, die Empfindungen beschreiben, wie etwa warm, kalt, Schwere, Kribbeln, Taubheitsgefühl, Leichtigkeit usw.
- Den Teilnehmenden Optionen anbieten, z.B. jederzeit zu einem neutralen Anker zurückkommen zu können oder die Augen zu öffnen, um die Aufmerksamkeit zu stabilisieren oder wenn sie bemerken, dass sie sich überwältigt fühlen; erinnern Sie sie während der Übung daran.
- Den Teilnehmenden vermitteln, dass sie sich erlauben dürfen, dass die Abwesenheit eines bestimmten Gefühls oder einer Empfindung genau so wichtig ist wie ihre Anwesenheit.
- Die Teilnehmenden anleiten, dass sie die jeweils angesprochene Körperregion mit ihrer Aufmerksamkeit loslassen, bevor sie sich die nächste Körperregion bewusst machen, bzw. klar kommunizieren, wenn das Gewahrsein auf einen Aspekt beibehalten werden soll, während die Aufmerksamkeit zur nächsten Körperregion gelenkt wird.
- Seien Sie klar und genau beim Anleiten, wohin und wie die Teilnehmenden ihre Aufmerksamkeit lenken sollen. Seien Sie sehr aufmerksam in der Wortwahl: Sie soll vermitteln, dass die Teilnehmenden eine Wahl haben, beispielsweise 'und wenn du möchtest, ...' oder 'schauen, wie es ist, sich jetzt ... zuzuwenden'.
- Die Anleitungen variieren - zwischen dem Fokussieren der Aufmerksamkeit auf einen kleinen Teil des Körpers und einer Ausdehnung der Aufmerksamkeit auf eine größere Körperregion wie z. B. den Rumpf oder den ganzen Körper.
- Während der Übung immer wieder einmal anleiten, wie man mit Ablenkungen umgehen kann. Anerkennen, dass Gedanken und Gefühle hervorgerufen werden können; es geht nicht darum, sie wegzuschieben. Einfach zu der Körperregion, die gerade erforscht wird, zurückkehren.
- Anerkennen, dass Empfindungen sich verändern: sie kommen und gehen, bleiben eine Weile, werden intensiver, lösen sich auf - mal subtiler, mal stärker.
- Anleitung anbieten, die die Teilnehmenden einlädt, sich auf ein direktes 'Sein mit' Körperempfindungen einzulassen, anstatt sie aus einer gewissen Distanz zu betrachten.
- Eine fein balancierte Anleitung anbieten, in der sowohl die Einladung zum 'Sein mit', Erlauben und Annehmen als auch zu Erforschen, Neugierde, Lebendigkeit und Abenteuer mitschwingt.

Sitzmeditation

(Hinweis: Die Form/Länge dieser Praxis entwickelt sich im Laufe der Kurseinheiten in spezifischer Art und Weise. Die Bewertung der Einhaltung der Übungsform und die Ausrichtung der Übung auf die Ziele der Kurseinheit wird in Domäne 1 beschrieben.)

Folgende Lerninhalte sollen durch Anleitung zur Verfügung gestellt werden (Schlüsselmerkmal 2):

- Sich im gegenwärtigen Moment durch Körperempfindungen, Geräusche oder einen anderen spezifischen Aufmerksamkeitsfokus ankern
- Geschickt mit dem wandernden Geist umgehen
- Sich mit Sanftheit zuwenden, freundliches Interesse fördern, Akzeptanz üben
- Achtsam bemerken, wie sich etwas 'anfühlt' (angenehm/unangenehm/neutral) und die Reaktionen darauf
- Aversion bemerken, das 'Unerwünschte' wahrnehmen
- Die Flexibilität der Aufmerksamkeit, die im Bodyscan geübt wurde, weiterentwickeln: wie mit dem Objektiv einer Kamera den Fokus mal enger, mal weiter stellen
- Achtsamkeit auf den natürlichen Fluss von Erfahrungen
- Die Fähigkeit kultivieren, vollständig mit der Erfahrung zu sein UND gleichzeitig eine Beobachterposition einzunehmen
- Lernen die Erfahrung anzunehmen, wie sie ist, anstelle von mentalen Etikettierungen, Geschichten über die Erfahrung usw.
- Lernen, wiederkehrende Muster im Geist zu sehen und wie sie sich entwickeln, wie sie sich äußern usw.
- Tiefer in die Natur menschlicher Erfahrung blicken.
- Lernen, gut für sich selbst zu sorgen: d.h. das Gefühl überwältigt zu sein oder abzudriften anerkennen. Maßnahmen, um darauf zu antworten: die Position wechseln, die Augen öffnen, Energie tanken durch einen tiefen und bewussten Atemzug oder die Übung beenden/verändern.

Wichtige Elemente beim Anleiten (Schlüsselmerkmal 3):

Sitzhaltung...

- Praktische Tipps für eine unterstützende Sitzhaltung auf einem Stuhl, Hocker oder Kissen geben, um die Absicht der Übung zu vermitteln und den Übergang in diese Zeit der absichtsvollen Kultivierung des Sein-Modus zu erleichtern

Anker...

- Verankern im gegenwärtigen Augenblick, indem man sich mit einem spezifischen Aspekt der Erfahrung verbindet. In der Anleitung einladen, sich einen zuverlässigen, zugänglichen und neutralen Anker zu wählen - z.B. Füße, Hände, Kontaktstellen (z.B. Hüften und Sitzunterlage), Atem oder Geräusch. Im Verlauf der Kurseinheiten den Teilnehmenden immer wieder unterschiedliche Möglichkeiten anbieten, um die jeweilige Wirkung verschiedener Anker zu bemerken
- Eine Sprache wählen, die die direkte Verbindung mit dem Anker fördert anstatt dass man daran denken muss

Körperempfindungen...

- Übergang vom Anker - Erweitern der Aufmerksamkeit rund um die Empfindungen des Ankers (bzw. von den Ohren/Geräuschen) hin zu einer Aufmerksamkeit auf Empfindungen des Körpers als Ganzes
- Sehr genaues Anleiten, wie und wo man die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Körperbereich lenkt
- Klare Anleitung anbieten, welche Optionen es gibt, um mit Unbehagen / Schmerz / Intensität umzugehen, ob diese nun physischer oder emotionaler Natur sind

Geräusche...

- Die Geräusche so aufnehmen, wie sie kommen und gehen; die Geräusche als Geräusche hören (z.B. Lautstärke, Tonfall, Länge usw. wahrnehmen); Geräusche als Ereignisse des Geistes betrachten; Schichten von Bedeutungsgehalt bemerken, die wir der unmittelbaren Erfahrung von Geräuschen hinzufügen

Gedanken und Gefühle...

- Mit Gedanken ähnlich umgehen wie mit Geräuschen - bemerken, wie sie auftauchen und wie sie wieder gehen
- Wiederkehrende Muster erkennen und bemerken, wie diese sich entwickeln und im Geist 'abgespielt' werden
- Metaphern verwenden, um verständlicher zu machen, was hier eingeladen wird
- Die Herausforderung anerkennen (keine spezifische Idee darüber entwickeln, wie wir Gedanken sehen 'sollten')
- Den Anker, zu dem man zurückkommt, einsetzen, wenn der Geist unruhig wird oder wenn die Aufmerksamkeit verloren geht
- Die Aufmerksamkeit weiten, um Gefühle mit einzuschließen, diese benennen und bemerken, wie sie sich als Körperempfindungen äußern

Achtsamkeit auf die gesamte Bandbreite an Erfahrungen (offenes Gewahrsein)...

- Offene Aufmerksamkeit auf alles legen, was sich von Moment zu Moment entfaltet bzw. sich zeigt im Atem, Körper, in den Gedanken, Geräuschen, Gefühlen usw.
- Wiederkehrende Muster im Körper und im Geist registrieren
- So oft wie nötig zum gewählten Anker zurückkommen

Achtsame Körperbewegungen

Achtsame Körperbewegungen - wichtige Elemente beim Anleiten (Schlüsselmerkmal 2):

- Aufbauen auf den Grundlagen des Bodyscan: Lernen, wie wir Achtsamkeit auf Körpererfahrungen und Körperempfindungen bringen und sie unmittelbar wahrnehmen
- Das Gewahrsein auf den Körper in Bewegung erleben, so wie wir ihn oft im Leben bewegen
- Dem Körper mit Freundlichkeit begegnen
- Lernen, dass Bewegungen und Haltungen eine Verkörperung von Lebenserfahrungen und Lebensprozessen darstellen
- Sehen, wie sich gewohnheitsbedingte Tendenzen zeigen
- Mit körperlichen Grenzen/Intensität genau so arbeiten wie im Umgang mit emotionalen Erfahrungen; die Erfahrung machen, wie körperliche Bewegung die emotionale Erfahrung verändern kann
- Lernen und erforschen, mit der Akzeptanz des gegenwärtigen Moments zu arbeiten, einschließlich unserer physischen Grenzen, und erlernen, wie wir auf neue Art und Weise mit dem Schmerz umgehen können - keine "perfekte" Körperstellung, nichts, was man anstreben müsste; ist es vielmehr möglich, sich heute auf diesen Körper und seine Bedürfnisse einzulassen, mit Staunen und behutsamer Freundlichkeit?
- Neue Möglichkeiten lernen, wie wir gut für uns selbst sorgen können

Wichtige Elemente beim Anleiten (Schlüsselmerkmal 3):

Ein Hauptanliegen beim Anleiten von Körperübungen ist, dass die Teilnehmenden beim Üben auf einen sicheren und respektvollen Umgang mit ihrem Körper achten; um dies sicherzustellen, sind folgende Punkte zu beachten:

- Zu Beginn der Übungspraxis eine klare und präzise Anleitung zum Umgang mit körperlichen Grenzen geben
- Während der Übung immer wieder daran erinnern, dass die Teilnehmenden im Rahmen der aktuellen eigenen körperlichen Möglichkeiten praktizieren
- Anleitung insbesondere für folgende Themen anbieten:
 - Mögliche angepasste Varianten zu den angeleiteten Körperbewegungen
 - Immer wieder daran erinnern, nur so lange in einer Haltung zu bleiben, wie es für den einzelnen Teilnehmenden richtig ist, unabhängig davon, wie lange die Lehrende oder die anderen Kursteilnehmenden eine Stellung halten können
 - Daran erinnern, dass es in Ordnung ist, eine Übung nicht durchzuführen und in dieser Zeit entweder etwas anderes zu tun oder zu sitzen/liegen und dabei eventuell die Übung mental mitzumachen
- Die Teilnehmenden immer wieder ermuntern, auf der sicheren Seite zu bleiben
- Die Teilnehmenden immer wieder dazu ermutigen, auf die Weisheit ihres Körpers zu hören und dieser zu erlauben sich durchzusetzen, gleichgültig welche Anleitung die Lehrende gibt
- Die Teilnehmenden daran erinnern, nicht in Konkurrenz mit sich oder anderen zu treten

Anleitung zum Atmen...

Eine hilfreiche Anleitung zum Atmen umfasst folgende Punkte:

- Die Teilnehmenden bitten, in der Bewegung voll und frei so zu atmen, wie es sich für sie am natürlichsten anfühlt
- Anleitung sich in die Haltungen hinein zu entspannen und mit oder in die Körperbereiche mit der größten Intensität zu atmen

Sicherstellen, dass die Anleitung auf eine Weise geschieht, die zu einem tiefen Gewahrsein der Moment-zu-Moment-Erfahrung einlädt, einschließlich...

- Die Teilnehmenden einladen, das Erforschen / Ausprobieren / Entdecken auf der einen Seite und gleichzeitig das Annehmen / Seinlassen / 'Sein mit' zu erforschen und zu entdecken.
- Innerhalb einer angeleiteten Haltung und auch zwischen den einzelnen Übungsteilen ausreichend Zeit und Raum geben, um genau zu bemerken, was gerade geschieht
- Eine präzise Sprache verwenden, so dass die Teilnehmenden sich ganz auf die Hinwendung nach innen fokussieren können und nicht umherschauen müssen, um zu prüfen, ob sie etwas nicht beachtet oder umgesetzt haben.

Drei-Schritte-Atemraum (Kernübung in MBCT; wird oft auch in anderen achtsamkeitsbasierten Verfahren eingesetzt)

Der Drei-Schritte-Atemraum - folgende Lerninhalte sollen durch Anleitung zur Verfügung gestellt werden (Schlüsselmerkmal 2):

Der Lerninhalt ist in den drei Schritten dieser Übung enthalten. Jeder dieser drei Schritte muss klar vermittelt werden. Die Teilnehmer werden auf die Übung eingestimmt, indem sie aus dem Autopiloten aussteigen; dann schließen sich die folgenden drei Schritte an:

Schritt 1: Gewahrsein - alle gegenwärtigen Erfahrungen (Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen) registrieren und da sein lassen.

Schritt 2: Sammlung - die Aufmerksamkeit zu den Empfindungen innerhalb eines Ankerpunktes an eine bestimmten Körperstelle bringen (z.B. Atem, Füße, Hände usw.).

Schritt 3: Ausdehnung - die Aufmerksamkeit auf den Körper als Ganzes ausdehnen, dabei gleichzeitig mit den Empfindungen des Ankers in Kontakt bleiben und sich für die Wahrnehmung der ganzen Bandbreite von Erfahrungen öffnen.

Der Drei-Schritte-Atemraum – wichtige Elemente beim Anleiten (Schlüsselmerkmal 3):

Anleitung der Körperhaltung – die Wirkung einer aufrechten und würdevollen Sitzhaltung erklären. Wenn dies nicht möglich ist (z. B. beim erweiterten Drei-Schritte-Atemraum zur Anwendung in schwierigen Situationen), die Teilnehmenden dazu einladen, im ersten Schritt bereits das *Gewahrwerden* ihrer Sitzhaltung als hilfreich zu erleben.

Präzise sein bei der Vermittlung der drei Übungsschritte während der Anleitung.

Hinweise:

Der Drei-Schritte-Atemraum und andere Übungen müssen von der Kursleitung in einer Art und Weise vermittelt werden, welche die Teilnehmenden darin unterstützt, auch zu Hause zu üben und den Prozess in ihren Alltag zu integrieren. Dieser Aspekt des Unterrichtens wird in **Domäne 5** bewertet (Vermittlung der Kursthemen durch interaktive Inquiry und didaktisches Unterrichten). Im folgenden sind Beispiele dafür aufgeführt, wie dies in Bezug auf den Drei-Schritte-Atemraum umgesetzt werden soll:

- **Die Teilnehmenden darauf vorbereiten, die Übungen in ihren Alltag zu integrieren** - die Teilnehmenden ermuntern, die Übung mit einer bestimmten Aktivität in ihrem Alltag zu verankern
- *Es ist hilfreich, die Übung einmal anzuleiten und erst danach die drei Abschnitte zu erklären, möglicherweise mit Hilfe eines Flipcharts*
- **Die Teilnehmenden ermutigen, den Drei-Schritte-Atemraum als natürlichen ersten Schritt zu verwenden** (z.B. immer wenn sich etwas schwierig anfühlt oder Verwirrung besteht; es kann eine gute Übung sein, den Drei-Schritte-Atemraum im Kurs dann einzusetzen, wenn starke Gefühle erforscht worden sind oder wenn es anderweitig nötig ist, sich wieder in der Erfahrung des gegenwärtigen Moments zu anknüpfen)
- **Klarheit entwickeln** bei der Anwendung des Drei-Schritte-Atemraums im MBCT-Kurs (ausführliche Informationen: siehe Segal u.a., 2013)

Domäne 5: Vermittlung der Kursthemen durch interaktive Inquiry und didaktisches Unterrichten

Überblick: In dieser Domäne wird die Fertigkeit evaluiert, wie den Teilnehmenden die Kursthemen interaktiv vermittelt werden. Die Themen werden manchmal explizit von der Lehrenden benannt und betont, während sie an anderen Stellen implizit aufscheinen. Diese Domäne umfasst die Inquiry, den Gruppendialog, den Einsatz von Geschichten und Gedichten, Gruppenübungen, Einführung der Teilnehmenden in Sitzungs- und Kursthemen sowie didaktische Elemente.

Ein großer Teil jeder Sitzung wird für interaktive Unterrichtsprozesse verwendet. Dazu gehören: Besprechen der Erfahrungen in den Achtsamkeitsübungen während der Sitzung und zu Hause (Inquiry); Herausarbeiten der Erfahrungen, die während und nach den Gruppenübungen gemacht wurden; und didaktisches Unterrichten in einer interaktiven und partizipatorischen Weise. Dieser erforschende Weg, sich der Erfahrung zu nähern, beleuchtet die üblichen gewohnheitsmäßigen Tendenzen und Muster des menschlichen Geistes und bietet an, sich auch jenseits des Kursprogramms im Untersuchen der Erfahrungen und im Umgang mit ihnen zu üben. Die Schwierigkeiten der Teilnehmenden (z. B. Vermeidung, Stress, emotionale Reaktivität) in den Sitzungen sind gute Gelegenheiten, um Kursthemen zu vermitteln. Die Art und Weise, wie der Lehrende in diesen Momenten damit umgeht, sollte sowohl bei der Gesamtbewertung als auch bei der Evaluation speziell in dieser Domäne stark gewichtet werden.

Vier Schlüsselmerkmale sind bei der Evaluation dieser Domäne zu beachten:

- 1. Erfahrungsbezogener Fokus - die Teilnehmenden werden darin unterstützt, die verschiedenen Elemente unmittelbarer Erfahrung und ihrer Interaktion untereinander zu bemerken und zu beschreiben; die Unterrichtsthemen sind logisch mit diesen unmittelbaren Erfahrungen verknüpft.*
- 2. Die einzelnen Schichten des Inquiry-Prozesses erforschen (unmittelbare Erfahrung, Reflektion der unmittelbaren Erfahrung und beide mit einem erweiterten Lernen verbinden); der Hauptfokus liegt hier mehr auf dem Prozess als auf dem Inhalt*
- 3. Lernthemen durch geschicktes Unterrichten vermitteln und eine ganze Bandbreite von Lernansätzen verwenden, darunter Inquiry, didaktisches Unterrichten, erfahrungsbezogene Übungen, Gruppenübungen, Geschichten, Gedichte und Aktionsmethoden usw.*
- 4. Gewandtheit, Vertrauen und Leichtigkeit*

Hinweise:

- i. Obwohl die Kursthemen über alle Kurselemente hinweg vermittelt werden, umfasst diese Domäne nur die Kompetenz des Lehrenden während des **Inquiry-Prozesses, des didaktischen Unterrichts und bei Gruppenübungen** (d.h. nicht beim Anleiten von Achtsamkeitsübungen).

- ii. Diese Domäne evaluiert die Kompetenz, mit der die Lehrende die Unterrichtsthemen vermittelt - die Behandlung der Themen an sich wird in **Domäne 1** (Umsetzung, Zeiteinteilung und Organisation des Sitzungscurriculums) bewertet.
- iii. Die Verkörperung von Achtsamkeit durch den Lehrenden untermauert das interaktive Unterrichten auf zentrale Weise und sollte in **Domäne 3** ('Verkörperung von Achtsamkeit') evaluiert werden.
- iv. Die Inquiry baut darauf auf, dass zwischen der Lehrenden und dem Teilnehmenden eine gute Arbeitsbeziehung (**Domäne 2** - Beziehungskompetenz) und ein kompetentes Halten der Gruppe (**Domäne 6** - Halten der Lernumgebung in der Gruppe) besteht.

Domäne 5: Vermittlung der Kursthemen durch interaktive Inquiry und didaktisches Unterrichten

	Beispiele
Inkompetent	<p>Der Unterrichtsprozess ist unklar und ist nicht vereinbar mit den Prinzipien eines achtsamkeitsbasierten Unterrichtens.</p> <p>Beispiele: Der Lehrende unternimmt keinen Versuch, die spezifischen Elemente unmittelbarer Erfahrungen zu beleuchten; der Lehrende ist mit dem Unterrichtsstoff nicht vertraut; er beruft sich auf didaktisches Unterrichten, Debattieren oder Überzeugungsarbeit; der Inquiry Prozess kann Schaden verursachen.</p>
Anfänger	<p>Mindestens eines der vier Schlüsselmerkmale ist auf einer Stufe vorhanden, die für angemessenes MBI-Unterrichten wünschenswert ist, aber es gibt erhebliche Inkonsistenz Grade bei allen Schlüsselmerkmalen.</p> <p>Beispiele: Stark inkonsistente Versuche, die spezifischen Aspekte unmittelbarer Erfahrung zu beleuchten; der Unterrichtsprozess verläuft hauptsächlich in einer Schicht (d.h. die Lehrende sammelt die unmittelbaren Erfahrungen der Teilnehmenden ein, webt sie aber nicht in die Lernthemen des Kurses ein); im Unterrichtsprozess werden einige Kursthemen vermittelt, aber es besteht beträchtliche Inkonsistenz; der Unterrichtsstil ist lustlos und uninspiriert und fließt nicht; die didaktische Herangehensweise macht den Unterricht für die Teilnehmenden nicht lebendig.</p>
Fortgeschrittener Anfänger	<p>Mindestens zwei der vier Schlüsselmerkmale sind auf der Stufe 'Kompetent' vorhanden, aber Schwierigkeit bzw. Inkonsistenz ist bei anderen Schlüsselmerkmalen deutlich vorhanden; der Unterrichtsprozess ist angemessen, aber auf Basisniveau. Die Sicherheit der Teilnehmenden ist nicht gefährdet und es gibt keine Aspekte des Inquiry Prozesses, die für Teilnehmende destruktiv sind.</p> <p>Beispiele: Der Lehrende verwendet bestimmte Aspekte unmittelbarer Erfahrungen und bringt sie mit den Lernthemen in Zusammenhang, aber es ist mangelnde Gewandtheit und Klarheit bei der Vermittlung der Themen vorhanden; fehlende Vertrautheit mit dem Lernstoff; der Lernstoff ist für die Teilnehmenden nicht relevant; die Unterrichtsansätze vermitteln einige Lernthemen, aber nur auf Basisniveau.</p>
Kompetent	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer guten Kompetenzstufe mit einigen kleinen Inkonsistenzen vorhanden.</p>

	<p>Beispiele: Der Unterrichtsprozess vermittelt in der Regel die Kernthemen in einer verständlichen und zugänglichen Weise; die Lehrende verwendet wirkungsvoll eine Reihe von Unterrichtsmethoden, um die Lernthemen lebendig werden zu lassen; die Lehrende ist angemessen gewandt und vertraut mit dem Lernstoff; es gibt einige Inkonsistenzen oder Lücken, z.B. integriert die Lehrende die unmittelbaren Erfahrungen der Teilnehmenden nicht vollständig in den Lernstoff.</p>
Erfahren	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind durchgängig vorhanden.</p> <p>Beispiele: Der Lehrende ist bestens vertraut mit dem Lernstoff; die unmittelbare Erfahrung der Teilnehmenden wird umfassend in den Unterricht integriert; der Unterricht ist 'lebendig' und Lernen findet offensichtlich statt; die kreative Bandbreite von Unterrichtsansätzen wird genutzt, um die Lernthemen in überzeugender Weise in den Fokus zu bringen.</p>
Fortgeschritten	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer hohen Kompetenzstufe vorhanden.</p> <p>Beispiele: Sehr hohe und inspirierende Unterrichtskompetenz, die mit Präzision und Einfühlungsvermögen beim Erarbeiten der Erfahrungselemente gezeigt wird; die Lehrende arbeitet in einer interaktiven und partizipatorischen Weise mit der Gruppe, um die Erfahrungen zu explorieren; die Bandbreite der wichtigsten Lernthemen wird in einer äußerst zugänglichen und inspirierenden Weise vermittelt und bei günstiger Gelegenheit mit der persönlichen unmittelbaren Erfahrung der Teilnehmenden und der Lehrenden verknüpft; die Lehrende ist mit dem Unterrichtsstoff in vielerlei Hinsicht tief vertraut; das Unterrichten fühlt sich 'lebendig' und außerordentlich ansprechend an. Für den Assessor ist es schwer, weiteren 'Lernbedarf' für das Feedback zu finden.</p>

Domäne 6: Halten der Lernumgebung der Gruppe

Übersicht: Der gesamte Unterrichtsprozess findet in einem Gruppenkontext statt, der bei effektiver Umsetzung zum Motor wird, der die Teilnehmenden mit der Allgemeingültigkeit der zu erforschenden Prozesse in Kontakt bringt und gleichzeitig Raum schafft für die unendliche Vielfalt und Einzigartigkeit der Teilnehmenden. Die Lehrende schafft ein 'Lerngefäß' bzw. eine Lernumgebung, in der die Gruppe 'gehalten' wird und der Unterricht wirkungsvoll stattfinden kann. Die Lehrende geht verantwortungsbewusst mit dem Gruppenprozess um: Sie verwendet einen geeigneten Führungsstil beim Unterrichten; sie kümmert sich in der Gruppe um die Themen Sicherheit, Vertrauen und Grenzen; sie verwendet einen Unterrichtsstil, bei dem jeder Einzelne innerhalb des Gruppenkontextes berücksichtigt wird und sorgt dafür, dass die Bedürfnisse des Einzelnen und der Gruppe im Gleichgewicht sind; sie nutzt den Gruppenprozess, um allgemeingültige Lernthemen zu behandeln; sie arbeitet am Prozess der Gruppendynamik und geht auf diese ein, indem sie die unterschiedlichen Phasen der Gruppenbildung, Entwicklung und Abschluss betreut. Die Lehrende hat die Fähigkeit, sich auf Stimmungsveränderungen in der Gruppe und Besonderheiten 'einzustimmen', in Kontakt zu gehen und angemessen darauf einzugehen. Außerdem stellt sich die Lehrende, je nachdem, wo MBI angeboten wird, auf den Kontext der Zeiten und der besonderen Bedürfnisse der Population ein. Dazu können Traumata gehören, aber auch offensichtliche oder eher versteckte Unterschiede (Nationalität, Klasse, Bildungsstand, Geschlechtsidentität, nationale oder regionale soziale oder politische Einflüsse und mehr). Wenn der Kurs beispielsweise für ein Team von Arbeitskollegen angeboten wird, erkennt der Lehrende potenzielle Machtprobleme, die das Teilen von sensiblen Themen erschweren können, und arbeitet daran, ein Gleichgewicht zwischen dem Bedürfnis nach Privatsphäre und der Möglichkeit, sich tiefgehend auszutauschen, angemessen zu gestalten. In herausfordernden Zeiten sozialer Unruhen, politischer Unsicherheit oder wirtschaftlicher Turbulenzen muss ein Lehrender möglicherweise die aktuellen Umstände erfassen und würdigen, sich aber gleichzeitig an die Kursvorgaben und Inhalte der Übungen halten. Dies festigt die Fähigkeit der Teilnehmenden, auch in besonders schwierigen Zeiten praktizieren zu können.

Vier Schlüsselmerkmale sind bei der Evaluation dieser Domäne zu beachten:

- 1. Lerngefäß - Schaffen und Aufrechterhalten einer wertvollen Lernumgebung, die durch umsichtigen Umgang mit Themen wie Grundregeln, Grenzen und Vertraulichkeit einen sicheren Rahmen erhält, die aber gleichzeitig auch ein Ort ist, an dem die Teilnehmenden erforschen und Risiken eingehen können.*
- 2. Gruppendynamik - klarer Umgang mit den gruppendynamischen Prozessen im Verlauf der acht Wochen - insbesondere der Umgang mit der Gruppe in Bezug auf Anfang, Abschluss und Herausforderungen.*
- 3. Vom persönlichen zum universellen Lernen - die Lehrende öffnet konsequent den Lernprozess in Richtung Verbundenheit mit der Universalität und dem gemeinsamen Menschsein der zu erforschenden Prozesse.*
- 4. Der Führungsstil bietet nachhaltiges 'Halten' der Lernumgebung an, demonstriert Autorität und Wirksamkeit, ohne dass den Teilnehmenden die Sichtweisen der Lehrenden 'übergestülpt' werden.*

Domäne 6: Halten der Lernumgebung der Gruppe (Fortsetzung)

	Beispiele
Inkompetent	Die Lernumgebung der Gruppe wird unwirksam und unsicher geführt.
Anfänger	<p>Mindestens eines der vier Schlüsselmerkmale ist auf einer Stufe vorhanden, die für angemessenes MBI-Unterrichten wünschenswert ist, aber es gibt erhebliche Inkonsistenz Grade bei allen Schlüsselmerkmalen.</p> <p>Beispiele: Der Lehrende achtet nicht angemessen auf Grenzen und auf die Sicherheit der Gruppe; es mangelt ihm an Fähigkeiten Gruppenphasen bzw. den Gruppenprozess zu steuern; der Führungsstil ist ineffektiv oder unangemessen; die Hinbewegung von der persönlichen Geschichte zu allgemeingültigen Lernthemen fehlt.</p>
Fortgeschrittener Anfänger	<p>Mindestens zwei der vier Schlüsselmerkmale sind auf der Stufe 'Kompetent' vorhanden, aber einige Schwierigkeiten bzw. Inkonsistenz sind bei anderen Merkmalen deutlich; die Sicherheit der Teilnehmenden ist nicht gefährdet; kein Aspekt des Prozesses ist unsicher für die Teilnehmenden.</p> <p>Beispiele: etwas Inkonsistenz beim Behandeln von Aspekten des Gruppenprozesses; der Kommunikationsstil während der Inquiry kann so sehr auf den Einzelnen fokussiert sein, dass das Gewährsein des Gruppenprozesses verloren geht; das Gewährsein von normalen gruppenspezifischen Prozessen wird nicht deutlich in den Unterricht integriert; der Führungsstil ist angemessen, ihm mangelt es aber vielleicht an 'Durchsetzungskraft'; kein durchgängiges 'Halten' der Lernumgebung für die Gruppe.</p>
Kompetent	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer guten Kompetenzstufe mit einigen kleinen Inkonsistenzen vorhanden.</p> <p>Beispiele: Sensibilität und Gewährsein des Gruppenprozesses wird in der Regel in den Unterricht integriert; angemessener Umgang mit dem Thema Sicherheit; die Lehrende kann die Lernumgebung gut halten, wodurch sich die Teilnehmenden auf den Prozess einlassen können; die individuellen Erfahrungen werden im Kontext des erweiterten Lernens gehalten; der Führungsstil ist klar und wird im Allgemeinen gut gehalten.</p>
Erfahren	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind durchgängig vorhanden.</p> <p>Beispiele: Der Lehrende zeigt gut entwickelte Fertigkeiten im Umgang mit der Lernumgebung der Gruppe und fördert sie; er bezieht die Gruppe geschickt in das Feld seines Gewährseins mit ein; er ist mit den Themen, die in der Gruppe auftauchen, in Kontakt und reagiert angemessen darauf; respektvoller Übergang von der persönlichen Geschichte zu allgemein gültigen Themen; der Führungsstil ist ansprechend, vertrauensvoll und wirkungsvoll.</p>
Fortgeschritten	<p>Alle Schlüsselmerkmale sind auf einer hohen Kompetenzstufe vorhanden.</p> <p>Beispiele: Die Lehrende zeigt herausragende Fähigkeiten, mit der Gruppe zu arbeiten, indem sie eine sehr einfühlsame und geschickte Art hat mit dem Gruppenprozess umzugehen und gleichzeitig die Bedürfnisse des Einzelnen berücksichtigt; stark ansprechender Führungsstil. Für den Assessor ist es schwer, weiteren 'Lernbedarf' für das Feedback zu finden.</p>

Evaluation der Kompetenz von Lehrenden achtsamkeitsbasierter Verfahren

Lehrende/r:

Datum und Nummer der Kurseinheit:

Assessor/in:

Datum der Evaluierung:

Videoaufnahme

Live-Beobachtung

EVALUATIONSKRITERIEN FÜR DAS UNTERRICHTEN ACHTSAMKEITSBASIERTER VERFAHREN - ÜBERSICHTSSEITE							
Domäne	Schlüsselmerkmale (Verwenden Sie die folgende Seite, um qualitatives Feedback zu geben)	Inkompetent 1	Anfänger 2	Fortgeschr. Anfänger 3	Kompetent 4	Erfahren 5	Fortgeschritten 6
Umsetzung, Zeiteinteilung und Organisation des Sitzungscurriculums -	<i>Einhaltung des Lehrplans Beim Befolgen: Responsivität und Flexibilität Angemessenheit der Themen und des Inhalts Organisationsgrad der Lehrenden, Vorbereitung des Raums und der Materialien Der Grad, in dem die Sitzung 'fließt' und zeitlich gut strukturiert ist</i>						
Beziehungskompetenz	<i>Authentizität und Wirksamkeit Kontakt und Akzeptanz Mitgefühl und Herzenswärme Neugierde und Respekt Wechselseitigkeit</i>						
Verkörperung von Achtsamkeit	<i>Fokus auf den gegenwärtigen Moment Responsivität im gegenwärtigen Moment Gelassenheit und Wachheit Grundhaltungen Der/die Lehrende als Person</i>						
Anleiten von Achtsamkeitsübungen	<i>Sprache - präzise und raumgebend Lerninhalte für jede Übung vorhanden Wichtige Elemente beim Anleiten</i>						
Vermittlung der Kursthemen durch interaktive Inquiry und didaktisches Unterrichten	<i>Erfahrungsbezogener Fokus Ebenen innerhalb des Inquiry-Prozesses Unterrichtskompetenz/Vermittlung der Lerninhalte Gewandtheit Wirksamkeit des Unterrichts</i>						
Halten der Lernumgebung in der Gruppe	<i>Lerngefäß Gruppendynamik Gemeinsames Menschsein Führungsstil</i>						

EVALUATIONSKRITERIEN FÜR DAS UNTERRICHTEN ACHTSAMKEITSBASIERTER VERFAHREN - KOMMENTARSEITE		
Domäne	Stärken des Unterrichtens	Lernbedarf
1. Umsetzung, Zeiteinteilung und Organisation des Sitzungscurriculums		
2. Beziehungskompetenz		
3. Verkörperung von Achtsamkeit		
4. Anleiten von Achtsamkeitsübungen		
5. Vermittlung der Kurs-themen durch interaktive Inquiry und didaktisches Unterrichten		
6. Halten der Lernumgebung in der Gruppe		