

---

## 2023 CBCT®-LEHRERZERTIFIZIERUNGSÜBERSICHT

**Zentrum für kontemplative Wissenschaft und mitgeföhlbasierte Ethik an der Emory Universität in Kooperation mit dem Tibethaus Deutschland e.V.**

### **Fälligkeitsdatum der Bewerbung: 1. Mai 2023**

Es können maximal 7 Bewerber\*innen für das CBCT-Lehrerzertifizierungsprogramm aufgenommen werden.

**Ausbildungsstart: 16. Juni 2023.** Einzelheiten zum Zeitplan finden Sie im Folgenden.

**Orte:** Vorwiegend Online per Zoom. Das erste Treffen vom 16. Juni bis 18. Juni findet im Tibethaus in Frankfurt am Main statt.

### **Programmübersicht:**

Im Jahr 2005 startete das Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics (CCSCBE) an der Emory Universität eine Forschungsstudie, um zu untersuchen, ob Mitgeföhlstraining als Methode zur Bekämpfung der zunehmenden Depressionsrate unter Studierenden eingesetzt werden kann. Die Ergebnisse dieser Studie deuten darauf hin, dass die Praxis der Mitgeföhlsmeditation die neuroendokrinen, entzündlichen und verhaltensbezogenen Reaktionen auf psychosozialen Stress reduziert, die zuvor mit der Entwicklung psychischer Störungen und physischer Krankheiten in Verbindung gebracht worden waren. Diese vielversprechenden Ergebnisse erregten die Aufmerksamkeit von führenden Persönlichkeiten in den Bereichen Bildung, Medizin und dem Pflegesystem in Atlanta. In den darauffolgenden Jahren haben Wissenschaftler:innen eine Reihe von Forschungsprojekten initiiert, in denen die Wirksamkeit der CBCT®-Intervention bei gesunden Erwachsenen, Grundschulkindern, Jugendlichen in Pflegefamilien, Männern mit HIV+, Überlebenden von Traumata und Krebs und verschiedenen anderen Gruppen untersucht wurde.

Um den Anforderungen der wachsenden Forschungsprogramme gerecht zu werden, hat Prof. Negi 2011 das CBCT-Zertifizierungsprogramm für Lehrer:innen ins Leben gerufen. Das Programm richtet sich an Personen mit einer langjährigen kontemplativen oder meditativen Praxis, die ihr Wissen über CBCT vertiefen und als CBCT-Lehrer:innen für laufende Forschungsprojekte oder für die Öffentlichkeitsarbeit in ihrem persönlichen oder beruflichen Umfeld dienen möchten. Diejenigen, die an einer Lehrer:innenzertifizierung interessiert sind, kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen und wenden CBCT in zahlreichen Situationen an. Zu dieser Gruppe gehören Lehrpersonal, Therapeut:innen, Sozialarbeiter:innen, Ärzt:innen, Krankenschwester/Krankenpfleger, Gemeindeorganisator:innen, Wissenschaftler:innen und Hochschulstudierende. Sie alle haben bereits den Grundkurs absolviert und hoffen, CBCT zu einem wichtigeren Teil ihres Lebens zu machen.

Wenn eine Institution CBCT anbieten möchte, z.B. indem sie ihre Mitarbeiter:innen CBCT als Teil ihrer bezahlten Aufgaben unterrichten lässt oder indem sie CBCT für Einzelpersonen anbietet, die die Institution direkt für den Unterricht bezahlen, ist eine institutionelle Vereinbarung mit der Emory

Universität erforderlich, zusätzlich zu der Zertifizierungsvereinbarung, die für einzelne Ausbilder:innen erforderlich ist. Bitte erkundigen Sie sich direkt beim Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, wenn Sie mehr über die institutionelle Vereinbarung erfahren möchten.

Jede/r CBCT Lehrer:in hat einen prozentualen Anteil von 10% des jährlichen Honorars/der jährlichen Einnahmen eines jeden CBCT Kurses ab einer Teilnehmerzahl von 50 Personen, den er gibt, an das Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics der Emory Universität zu entrichten. Weitere Details folgen in der CBCT-Lehrerzertifizierungsvereinbarung der Stufe 1, die zum Zeitpunkt der Zertifizierung von Emory und der/m Lehrenden unterzeichnet wird.

### **CBCT Lehrer:innen-zertifizierung im Tibethaus Deutschland e.V.:**

Im deutschsprachigen Raum gibt es wenige säkulare Mitgefühlsprogramme. Das CBCT-Programm sticht besonders hervor, da es besonders fundiert und eine gute Grundlage ist, um Mitgefühl in einem Stufenprozess zur Blüte zu bringen. Das Tibethaus als ein Kulturinstitut fühlt sich dem CBCT Programm in seinem säkularen und kontemplativen Ansatz besonders nahe. CBCT ermöglicht sowohl eine Vertiefung auf Ebene des Wissens als auch der Erfahrung. Das Tibethaus fokussiert sich besonders auf den Brückenschlag zwischen fundierter Theorievermittlung und des Schaffens von Erfahrungsräumen und ist somit ein idealer Ort, das CBCT-Zertifizierungsprogramm in Deutschland anzubieten.

### **Lehren von CBCT zu Forschungszwecken:**

Von CBCT-Lehrer:innen wird erwartet, dass sie jegliche Forschung zu CBCT mit dem Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics koordinieren, wie es in der Zertifizierungsvereinbarung für CBCT-Lehrer der Stufe 1 ausführlich beschrieben ist.

Sollten Sie im Rahmen der Forschung CBCT einbeziehen wollen, wenden Sie sich in jedem Fall bitte an [aguilar-raab@tibethaus.com](mailto:aguilar-raab@tibethaus.com).

### **Zertifizierungsprogramm:**

Die Lehrerzertifizierung (manchmal auch Level 1 genannt) erlaubt es einer Person, CBCT entweder in einem Forschungskontext oder in einem Nicht-Forschungskontext zu unterrichten.

Zertifizierte Lehrer:innen haben Zugang zu englischsprachigen Lehrhandbüchern und -materialien, Werbeliteratur und Vorlagen sowie zur webbasierten Datenbank mit CBCT-bezogenen Audioaufnahmen, Handouts und anderen Referenzmaterialien und -ressourcen. Sie erhalten das Passwort für die schriftlichen und aufgezeichneten Online-Materialien, die sie mit allen Studierenden teilen können, die in ihren CBCT-Kursen eingeschrieben sind. Das Zentrum verfügt über eine App, die diese Materialien zur Verfügung stellt. Die Lehrkräfte können ihren Kursteilnehmer:innen über ein

Passwort Zugang zu dieser App gewähren. Das Tibethaus wird ebenfalls eine Sammlung an Unterlagen und Folien sowie Meditationsanleitungen auf Deutsch zur Verfügung stellen.

Zertifizierte Lehrkräfte erhalten Unterstützung bei der beruflichen Entwicklung durch Weiterbildungsangebote, darunter CBCT-Auffrischkurse und Retreats der Emory Universität zu kostenlosen oder ermäßigten Preisen.

Zertifizierte Lehrer:innen werden auf der CBCT-Website aufgeführt, um ihren aktiven Zertifizierungsstatus zu bestätigen; sie haben das begrenzte Recht, den Namen und das Logo von CBCT in ihrem professionellen Material und ihrer Werbung zu verwenden; sie dürfen sich selbst als zertifizierte/r CBCT-Lehrerin bezeichnen; und sie dürfen angeben, dass sie von der Emory Universität zertifiziert sind.

Nach Abschluss der Anforderungen für die CBCT-Lehrerzertifizierung (Stufe 1) ist der letzte Schritt die Unterzeichnung der offiziellen CBCT-Lehrerzertifizierungsvereinbarung der Stufe 1 mit der Emory Universität. Eine Kopie der vollständigen Vereinbarung ist auf Anfrage erhältlich.

#### **Ausblick: Erweiterung der Zertifizierung zum Senior Instructor:**

Die Senior Instructor Zertifizierung ist für Lehrer:innen gedacht, die viele Jahre Erfahrung im Unterrichten von CBCT als zertifizierte Instrukturen (Level 1) gesammelt haben. Der Senior Instructor Status ist nicht erforderlich, um CBCT in der Forschung oder in den meisten anderen Kontexten zu unterrichten. Die Hauptvorteile dieser Stufe sind:

- das Anbieten von CBCT-Grundkursen, die als Voraussetzung für die Bewerbung für das CBCT-Lehrerzertifizierungsprogramm gelten, wenn sie auch von einem offiziellen institutionellen Partner angeboten werden, und
- die Möglichkeit, sich selbst als "Senior Instructor" für CBCT zu bezeichnen.

#### **Zusammenfassung Zertifizierungsprozess Level 1 (s. Details auf den folgenden Seiten)**

##### **a. Komponenten der Lehrerzertifizierung Level 1:**

1. Retreat/Workshop (insgesamt 5 Tage)
2. Praktikum (mind. 8-wöchiges Online-Seminar, plus Intensiv-Wochenende)
3. Begleitetes Co-Teaching (früher "Teaching Assistantship" genannt)

##### **b. Komponenten der Senior Teacher Certification:**

1. Anfertigen/Überprüfung des Lehrportfolios
2. Mündliche Prüfung

##### **a. Komponenten der Lehrerzertifizierung Level 1**

Die CBCT-Lehrer:innen-zertifizierung erfordert die Teilnahme am dreiteiligen Lehrer:innen-zertifizierungs-programm: Retreat/Workshop, Praktikum und begleitetes Co-Teaching. Die ersten beiden Teile werden in einer Gruppe absolviert, um eine unterstützende Umgebung für die Erforschung und Entwicklung der CBCT-Lehrfähigkeiten zu schaffen. Der dritte Teil wird einzeln oder zu zweit zusammen mit einer/m zertifizierten CBCT-Lehrer:in durchgeführt.

## **1. Zweitägiger Retreat / dreitägiger Workshop**

### **Dreitägiger Workshop:**

Termin: 16. Juni – 18. Juni 2023

Uhrzeiten: Freitag, 16. Juni: 10 bis 19 Uhr; Samstag, 17. Juni: 9 bis 19 Uhr; Sonntag, 18. Juni: 9 bis 15.30 Uhr

Ort: Tibethaus Deutschland e.V., Georg-Voigt-Str. 4, 60325 Frankfurt

Veranstalter: Tibethaus Deutschland e.V. unter Leitung von Dr. Corina Aguilar-Raab

Sprache: Deutsch

### **Zweitägiger Retreat:**

Termine: 24. Juni - 25. Juni 2023

*Uhrzeiten: täglich 9:00 Uhr bis ca. 15:30 Uhr (USA East Coast-Zeit)*

Uhrzeiten in Deutschland: 15:00 Uhr bis voraussichtlich 21:30 Uhr

Ort: Online über Zoom

Veranstalter: Emory Universität

Sprache: Englisch und Deutsch in Simultanübersetzung

Dieser Retreat und der Workshop bieten den Teilnehmer:innen die Möglichkeit, Ihre CBCT-Meditationspraxis zu vertiefen und erste Fähigkeiten zum Unterrichten des CBCT-Protokolls zu entwickeln. Die ersten Tage sind der intensiven Praxis und Reflexion gewidmet ("Retreat"). Andere Teilnehmer:innen, die bereits an CBCT teilgenommen haben, können ebenfalls an dem Retreat teilnehmen. Die letzten Tage sind ein Kompetenz-Workshop, der nur den Teilnehmer:innen der Lehrer:innen-zertifizierungskohorte offensteht. In diesem Workshop beginnen wir damit, das CBCT-Protokoll in all seinen Teilen zu erläutern, wobei der Schwerpunkt auf dem Grundgedanken der Sequenz und den praktischen Aspekten des Lehrens und Anleitens kontemplativer Praktiken liegt.

## **2. Praktikum**

### **2.1 Praktikum über 8 Wochen**

Termine: 26. Juni bis 14. August 2023, jeweils Montagabend

Uhrzeiten: 18.30 Uhr bis 20 Uhr (CBCT-Kurs) und jeweilige Nachbesprechung 20 Uhr bis 21.30 Uhr

Ort: Online über Zoom

Veranstalter: Tibethaus Deutschland e.V. unter Leitung von Dr. Corina Aguilar-Raab

Sprache: Deutsch

*Geschätzter Zeitaufwand für alle Aufgaben und Sitzungen: 10-15 Stunden pro Woche.*

### **2.2 Praktikum-Intensivwochenende**

Termin: Freitag, 22. September - Samstag, 23. September 2023

Uhrzeiten: Freitag, 18 -21 Uhr, Samstag, 9.00- 19.30 Uhr

Ort: Online per Zoom

Veranstalter: Tibethaus Deutschland e.V. unter Leitung von Dr. Corina Aguilar-Raab

Sprache: Deutsch

### **2.3 Abschließendes zweitägiges Retreat und eintägiger Workshop:**

#### **Zweitägiges Retreat**

Termin: 21. und 22. Oktober 2023

*Uhrzeiten: täglich 9:00 Uhr bis 15:30 Uhr (USA East Coast-Zeit)*

Uhrzeiten in Deutschland: 15:00 Uhr bis voraussichtlich 21:30 Uhr

Ort: Online über Zoom

Veranstalter: Emory Universität

Sprache: Englisch und Deutsch in Simultanübersetzung

#### **Eintägiger Workshop**

Termin: 28. Oktober 2023

Uhrzeiten: 10 - 18 Uhr mit anschließendem Abschlussfest

Ort: Online über Zoom

Veranstalter: Tibethaus Deutschland e.V. unter Leitung von Dr. Corina Aguilar-Raab

Sprache: Deutsch

Das **Praktikum** bietet den Teilnehmer:innen die Möglichkeit, ihre Kenntnisse und ihr Verständnis des Protokolls durch Lektüre, Diskussion, Schreiben und Lehrbeispiele zu vertiefen, und zwar im eines live online stattfindenden 8-wöchigen CBCT-Kurses, der von Dr. Corina Aguilar-Raab geleitet wird. Das Praktikum ist in erster Linie durch Online-Interaktionen strukturiert und kann daher von jedem Ort aus absolviert werden. Am Ende des Praktikums treffen sich alle Teilnehmer:innen zu einem Intensivwochenende online, um pädagogische Strategien und Fähigkeiten zu üben.

Während der 8 Wochen werden in regelmäßigen Abständen, in der Regel zweimal pro Woche, Online-Arbeiten mit Fälligkeitsdaten eingereicht. Die Teilnehmer:innen treffen sich wöchentlich für 1,5 Stunden per Videokonferenz mit der gesamten Gruppe im Anschluss an den CBCT-Kurs, um den Kurs, die Lektüre und die Aufgaben zu besprechen. Das Praktikum umfasst eine wöchentlich zugewiesene Lektüre, Hintergrundmaterial für das Protokoll als auch wissenschaftliche Studien zur Untersuchung von Mitgefühl und kontemplativer Praxis. Die Aufgaben geben den Teilnehmer:innen die Möglichkeit, ihren eigenen Lehrplan mit Musterunterrichtsplänen und Meditationsskripten für jedes Thema zu erstellen. Es gibt auch schriftliche Aufgaben zur Beantwortung hypothetischer Schüler:innenfragen. Während des gesamten Praktikums üben die Teilnehmer:innen täglich das CBCT-Protokoll und führen ein Praxistagebuch, um ihre Einsichten in das CBCT-Protokoll und die Art und Weise, wie sie es präsentieren, zu vertiefen.

**WICHTIG:** Die Teilnehmer:innen werden in diesen 8 Wochen mindestens 10 Stunden pro Woche aufwenden (einige Teilnehmer:innen haben berichtet, dass sie eher 15 Stunden pro Woche aufwenden), um die Aufgaben zu erledigen, die wöchentlichen Kurse zu besuchen. Die Intensität und die Erwartungen an das Engagement sind vergleichbar mit denen eines Seminars auf Hochschulniveau.

Das Praktikum endet mit einem abschließenden Kohortentreffen - bei einem Wochenend-Workshop, bei dem Beispielübungen und geführte Meditationen vorgestellt und besprochen werden. Nach dem Wochenend-Workshop bereiten die Teilnehmer:innen ein umfassendes Teaching Statement vor und reichen es ein, in dem sie ihre Sichtweise und Herangehensweise an das Unterrichten von CBCT erläutern, Ziele für die weitere Entwicklung ihrer Lehrfähigkeiten und -methoden setzen und Absichten für die Vermittlung von CBCT an bestimmte Bevölkerungsgruppen oder die Einbindung in die eigene berufliche Entwicklung festlegen.

### **3. Beaufsichtigtes Co-Teaching**

Termine: Unterschiedlich. In der Regel handelt es sich um einen 10-wöchigen Kurs, der nach erfolgreichem Abschluss des Praktikums beginnt und von Fall zu Fall zu vereinbaren ist.

Um die Lehrerzertifizierung abzuschließen, unterrichten die Teilnehmer:innen in der Regel einen 10-wöchigen Kurs gemeinsam mit einer/m erfahrenen CBCT-Lehrer:in. In Zusammenarbeit mit dem/den Leiter(n) der Lehrerzertifizierung und der/m Co-Lehrer:in entwickeln die Teilnehmer:innen persönliche Ziele für ihre eigene Entwicklung als Lehrer:in und überprüfen diese Ziele regelmäßig während des Kurses, um den Fortschritt zu bewerten. Außerdem erhalten sie von dem/der Co-Lehrer:in und der/m Leiter:in der Lehrer:innenausbildung Feedback und Anleitung zu Unterrichtsstrategien und -ansätzen, die auf den gesetzten Zielen und der Einhaltung des Protokolls basieren. Die Kursteilnehmer:innen reichen wöchentlich Unterrichtsnotizen und Reflexionen ein, entwickeln ihre persönliche Praxis zusammen mit den Teilnehmer:innen, die sie unterrichten weiter, und werden gebeten, ein Tagebuch über ihre Gedanken zu ihrem Unterricht und ihrer Praxis zu führen.

Die Co-Teaching Kurse finden online per ZOOM statt und werden vom Tibethaus Deutschland e.V. organisiert und angeboten. Ein 10-wöchiger Kurs wird von mindestens 2 angehenden CBCT-Lehrer:innen zusammen unterrichtet.

Die Termine sind:

- 20.11.2023-5.2.2024 (ohne Weihnachtsferien), 18:30 bis 20:00 Uhr (jeweils 1. und letzter Termin 18:30-20:30 Uhr);
- 10.1.-13.3.2024; 18:30 bis 20:00 Uhr (jeweils 1. und letzter Termin 18:30-20:30 Uhr);
- 3.6.-5.8.2024 18:30 bis 20:00 Uhr (jeweils 1. und letzter Termin 18:30-20:30 Uhr);

Die Termine werden unter den angehenden CBCT Lehrer:innen nach Rücksprache aufgeteilt.

#### **Kosten:**

Die Kosten für das gesamte Lehrer:innenzertifizierungsprogramm betragen **5.200 Euro** und können in einer einmaligen Zahlung oder in 2 Raten (halbjährlich) an das Tibethaus Deutschland e.V. entrichtet werden. Sollte Ihnen dieser Turnus der Ratenzahlung nicht möglich sein, bitten wir um eine kurze Anfrage.

Es fallen etwaige Kosten für den Erwerb von Fachliteratur an, von denen einige käuflich erworben werden sollten. Bitte planen Sie hierfür ein Budget ein.

#### **Zahlungs- und Stornierungsbedingungen:**

Die gesamten Ausbildungsgebühren müssen bis spätestens 15. Juni 2023 (erste Rate oder Gesamtbetrag), die 2. Rate zum 15. Dezember 2023 an die bei Anmeldung angegebene Bankverbindung überwiesen werden.

Es gelten die allgemeinen Stornierungsbedingungen des Tibethauses Deutschland e.V.  
<https://tibethaus.com/agb-datenschutz.html>.

## Informationen zu Bewerbung

### I. Bewerbungsverfahren

#### a. Voraussetzungen:

Um sich für die Lehrer:innenzertifizierung bewerben zu können, müssen interessierte Teilnehmer:innen die folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- (1) Sie müssen den CBCT-Grundkurs (8-wöchiger oder Wochenend-Intensivkurs **und**
- (2) mindestens ein Jahr lang regelmäßig meditiert haben; **und**
- (3) an mindestens einem einwöchigen, von einer/m Lehrer:in geleiteten Retreat (oder einem gleichwertigen Seminar) teilgenommen haben.

*Anmerkung: Diese Anforderungen beruhen auf der Beobachtung, dass eine persönliche kontemplative Praxis von zentraler Bedeutung ist für die Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf die Konzepte und Praktiken des CBCT und für die kontinuierliche Entwicklung der/s Lehrer:in/Lehrers. Einige Pädagog:innen und Kliniker:innen mit viel Erfahrung in Bereichen wie Psychologie, Neurowissenschaften, Sozialarbeit oder Pädagogik haben vielleicht viel Übung darin, Studierende und/oder mit Klient:innen in einem therapeutischen Umfeld zu arbeiten, haben aber noch nicht die Erfahrung in kontemplativer Praxis. In diesen Fällen können Personen zugelassen werden, bevor sie das erforderliche Retreat besucht haben. Wird ein/e Praktikan:in mit dieser Ausnahme zugelassen, wird von ihr/ihm erwartet, dass sie/er einen Retreat absolviert, bevor sie/er für das „Supervised Co-Teaching“ in Frage kommt.*

**b. Bewerbung:** s. separates Bewerbungsformular

#### **c. Einreichungsprozess:**

- **Fälligkeit des Antrags: 1. Mai 2023**

Die Prüfung und die Benachrichtigung über die Annahme erfolgt **bis zum 21. Mai 2023**.

Bitte beachten Sie: Es können maximal 7 Teilnehmer\*innen im ersten Ausbildungsgang 2023 angenommen werden.

Dr. Corina Aguilar-Raab wird mit jedem\*r Bewerber\*in ein persönliches Interview führen. Nach Eingang der Bewerbung wird sie Kontakt per Email für die Terminfindung für ein Online-Meeting aufnehmen.

*Bitte beachten Sie: Das Tibethaus behält sich vor, die hier genannten Termine für die gesamte Kursdauer, die Veranstaltungsorte und Unterrichtszeiten zu ändern, soweit dringende Gründe dies erfordern (z.B. Krankheit der Dozentin, bzw. aktuelle Covid 19 Regelungen o.a.).*