

„Die Entwicklung von Charakterstärken ist für mich die herausragende Erfolgsgeschichte der Positiven Psychologie ... Es ist ein wissenschaftlich fundierter Ansatz, der die Einzigartigkeit jeder menschlichen Person ernst nimmt ...“ (Dr. Peter Malinowski)

## **MBSP - Mindfulness Based Strengths Practice**

*Mit Positiver Psychologie und Achtsamkeit zur Potenzialentfaltung*

**MBSP** - Mindfulness Based Strengths Practice (Achtsamkeitsbasierte Stärkenpraxis) ist ein **evidenzbasiertes Training**, das die Weisheit der Achtsamkeit mit den Prinzipien der persönlichen Stärken kombiniert. Es wurde für Menschen auf ihrem Weg des persönlichen Wachstums entwickelt. Dieses achtsamkeitsbasierte Stärkentraining nimmt dich mit auf eine transformative Reise des Selbstbewusstseins und der positiven Selbstführung.

### **ENTSTEHUNG VON MBSP**

**MBSP** ist ein 8-wöchiges evidenzbasiertes Trainings-Programm, welches 2013 - 2015 von **Dr. Ryan M. Niemiec**, renommierter Psychologe, Autor und Chief Science & Education Officer des **VIA Institute on Character**, dem führenden Institut für Stärkenforschung, entwickelt und erforscht wurde. Es ist das erste und eines der wenigen wissenschaftsbasierten Achtsamkeitsprogramme weltweit, das eine **Alternative zum defizitbasierten Ansatz** bietet, indem es auf die **Ressourcen im Menschen** abzielt und nicht Probleme. Mindfulness-Based Strengths Practice wird mittlerweile von Praktikern und Forschern auf der ganzen Welt genutzt. Es hat bisher Menschen in mehr als 50 Ländern erreicht. **Seit 2021** werden MBSP-Trainer am VIA Institute on Character ausgebildet.

## WIRKUNGSWEISE VON MBSP

Du lernst wie du durch die Verbindung von Achtsamkeit und Stärken – zwei Praktiken, die beide historisch in der Philosophie, Theologie, Psychologie und anderen Disziplinen verwurzelt sind – dein Wohlbefinden steigerst, Beziehungen verbessern, sowie Stress und Herausforderungen des Lebens besser bewältigen kannst. Während des **MBSP** Trainings **wirst du besser verstehen, wer du bist** und wie du deine besten Eigenschaften (Charakterstärken) in Arbeit, Beziehungen, Freizeit und in deinem täglichen Leben zur Geltung bringst. **MBSP** wird dich unterstützen, von einer allgemeinen Unkenntnis der Muster deines Geistes und deiner Charakterstärken zu einer größeren „Wachheit“ gegenüber dir selbst, anderen und der Welt um dich herum zu gelangen.

## STÄRKEN ENTDECKEN MIT DEM VIA-CHARAKTERSTÄRKEN-FRAGEBOGEN

Neben der Möglichkeit, dich deiner eigenen Stärken durch Selbstreflexion zu nähern, gibt es strukturierte Testverfahren, wie der CliftonStrengths34 (Gallup-Strength Finder), der Realize-Test von Alex Linley oder eben den **VIA-Charakterstärken-Fragebogen** (VIA = value in action). Dieser Fragebogen ist von allen Testverfahren dasjenige, mit der stärksten empirischen Validierung. Ein weiterer Vorteil ist, dass das Ergebnis des Reports mit insgesamt „nur“ 24 Charakterstärken vergleichsweise übersichtlich ist und sich somit leichter in den Alltag integrieren lässt. Hinzukommt, dass sich der VIA auf Stärken in allen Lebensbereichen bezieht und somit die ganze Persönlichkeit umfasst. **Der Blick richtet sich explizit auf Stärken!** Auch die am Ende des Reports gelisteten Ergebnisse sind Stärken und keine Schwächen.

## ZIELGRUPPE

Es sind **keine Vorkenntnisse** erforderlich! **MBSP** richtet sich an **alle**, die lernen möchten, **Achtsamkeit und Charakterstärken zu verbinden**, um einen ganzheitlichen, positiven Ansatz zur **Verbesserung von Wohlbefinden und Glück** zu schaffen. Also an alle, die

- die **sich selbst und andere** stärkenorientiert führen möchten,
- die ihre **Gesundheit** und das persönliche **Wachstum stärken** wollen,
- die **Wohlbefinden, Resilienz und Lebensfreude steigern** möchten,
- die nachhaltig **positive Veränderungen** im Leben (beruflich und privat) erreichen möchten.

Für Trainer:innen, Berater:innen, Pädagog:innen oder Führungskräfte kann es besonders hilfreich sein, **ihre eigene Praxis der Achtsamkeit und Stärken zu entwickeln**, bevor sie versuchen, anderen Achtsamkeit/Stärken beizubringen. Diejenigen, die bereits einen MBXX-Kurs gemacht haben, profitieren vom MBSP Training insbesondere durch die Integration der eigenen Charakterstärken in die bereits bestehende Übungspraxis.

**MBSP** umfasst Erfahrungsaustausch im Plenum und in Kleingruppen, eine Vielzahl von Meditationen, experimentelle Aufgaben, Übungen zur Förderung von Stärkenbewusstsein und Stärkennutzung, Vorträge, Impulse, Übungsmaterial und Aufgaben für zu Hause sowie deinen persönlichen Auswertungsbericht zu Charakterstärken (als PDF zum Download).

## DAS LEISTUNGSPAKET | WAS BEKOMMST DU VON MIR?

- ✓ **Verpflichtendes**, persönliches Vorgespräch (ca. 30 Min.), wenn wir uns noch nicht kennen.
- ✓ **Umfangreiches Paket an Audios** zur Vertiefung der Achtsamkeits- und Stärkenpraxis
- ✓ **Umfangreiches Paket an Arbeits- und Reflexionsblättern** zur raschen Integration in den Alltag
- ✓ **Laufender Kontakt** während des Trainings zur persönlichen Unterstützung

## TERMINE | KOSTEN

- Kursabende: 8 x ca. 2 h 15 Min., jeweils am **Donnerstag am Abend**
- Uhrzeit: 19:00 – 21:15 / 21:30 Uhr
- Termine: 22.1., 29.1., 12.2., 19.2., 26.2., 5.3., 12.3. und 19.3.
- Halbtags-Online-Retreat: Samstag 28.2., 09:00 – 14:00 Uhr (*sehr alltagstauglich!*)
- Gruppengröße: Mind. 6 Personen und max. 16 Personen
- „Kursort“: Online via Zoom
- **€ 525,- (inkl. USt) für Privatpersonen, Vereine, NPOs, NGOs**
- **€ 525,- zzgl. USt für Organisationen und Selbständige (mit Vorsteuerabzugsfähigkeit!)**

**!! Ein Super-Early-Bird-Tarif von € 475,- gilt bis 30.11.2025 !!**

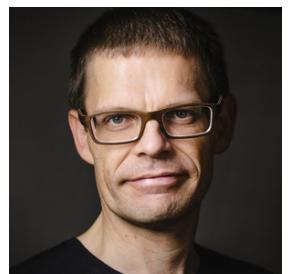
## DEINE KURSBEGLEITER:INNEN

Hanna Tempelhagen ist zertifizierte MBSP-Trainerin bei Dr. Ryan Niemiec am VIA Institute on Character, erfahrende MBSR-Lehrende (Level 2 von 3), trainierte MSC-Lehrende, Coach und Expertin für Mentale Gesundheit. Die Expertise der ehemaligen Beraterin für Digitale Transformation basiert auf >6 Jahren Unterrichten von achtsamkeits- und mitgefühlsbasierten Verfahren (u.a. >40 MBSR Kurse, >10 MSC Trainings, Retreats, Dozentin) sowie >10 Jahren Meditationspraxis in unterschiedlichen Traditionen. Erste Berührungen mit den 24 Charakterstärken hatte sie im Rahmen ihres Masterstudiums „Positive Psychologie und Coaching“ an der DHGS in Kooperation mit der DGPP. Die Integration der eigenen Stärken in die bestehende Achtsamkeitspraxis war für Hanna ein Game-Changer. Der Weg der Ausbildung ist die logische Konsequenz aus dieser „Aha-Erfahrung“. Hanna ist außerdem Pionierin für Mindful Running und Mindful Performance. Sie hat ein eigenes Trainingsprogramm entwickelt, in dem die erfolgreiche Läuferin (u.a. 4-fache deutsche Meisterin) zeigt, wie gesunde Leistungsfähigkeit aufgebaut und erhalten werden kann.



Infos: <https://themindfulspaces.com/de/ueber-uns>

**Klaus Kirchmayr** ist Potenzialentfalter, MBSR-Ausbildner am Institut für Achtsamkeit (IAS) und international zertifizierter Supervisor für MBPs (Mindfulness-Based Programs), Achtsamkeits-Trainer, -Coach und (Unternehmens) Berater. MBSR-Lehrer-Ausbildung nach Jon Kabat-Zinn am IAS, MBCL-Lehrer-Ausbildung nach Erik van den Brink und Frits Koster am IAS, breathworks-Lehrer (MBPM), Deep Rest Meditation-Lehrer (nach Nicole Stern), Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA), Meditations- und Achtsamkeitspraxis seit 2009, Weiterbildungen in TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness) bei/nach David Treleaven, EUPPA-zertifizierter Trainer für Positiver Psychologie bei Dr. Philip Streit, PERMA-Lead bei Dr. Markus Ebner und MBSP-Trainer (VIA Institute on Character und DGPP) seit Oktober 2025.



Infos: <https://geist-reich.jetzt/#ubermich>

## ANMELDUNG

Bitte direkt im **Kurskalender** buchen mit/ohne Bezahlfunktion: <https://geist-reich.jetzt/kursekalender/> oder **schriftlich** per Email bis 20. Jänner 2026 (22:00 Uhr) via [klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt](mailto:klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt) oder <https://geist-reich.jetzt/kursformate/#Kontakt>