

„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 **evidenz-basiertes 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 Selbst-bewusstseins 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.

Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U. | Strozzigasse 32-34/Stiege 2/Top 7, 1080 Wien | https://www.geist-reich.jetzt
https://www.linkedin.com/in/klauskirchmayr/ | klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt | T: 0699 126 55 180

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 verbesserst, 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 näheren, gibt es strukturierte Testverfahren, wie z.B. den CliftonStrengths34 (Gallup-Strength Finder), 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:inen, 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 Auswertungs-Bericht 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

- ✓ **Empfehlung** zur Kursbegleitung: „Das Arbeitsbuch zu Achtsamkeit und Charakterstärke" (https://www.hogrefe.com/at/shop/das-mbsp-arbeitsbuch-zu-achtsamkeit-und-charakterstaerken-99647.html) **NICHT in den Kurskosten inkludiert!**

TERMINE | KOSTEN

- Kursabende: 8 x ca. 2 h 15 Min., jeweils am **Montag am Abend**
- Uhrzeit: 18:00 – 20:15 / 20:30 Uhr
- Termine: 8.3., 15.3., (Osterferien), 29.3., 5.4., 12.4., 19.4., 26.4. und 3.5.
- Halbtags-Online-Retreat: Samstag 24.4., 09:00 – 14:00 Uhr *(sehr alltagstauglich!)*
- Gruppengröße: Mind. 4 Personen und max. 12 Personen
- „Kursort“: Online via Zoom
- Kosten: € 495*

**In jedem Kurs gibt es zumindest einen Platz mit einem sogenannten „Sozialtarif“. Geld darf keine Hürde sein warum jemand nicht am Kurs teilnehmen kann. Der Preis wird individuell nach den Möglichkeiten des/der Teilnehmer:in vereinbart.*

DEIN KURSBEGLEITER



Klaus Kirchmayr ist Potenzialentfalter, MBSR-Ausbildner am IAS, Institut für Achtsamkeit und international zertifizierter Supervisor für MBPs (Mindfulness-Based Programs), Achtsamkeits-Trainer, -Coach und (Unternehmens)Berater. MBSR-Lehrer, MBCL-Lehrer, breathworks-Lehrer (MBPM), Deep Rest Meditation-Lehrer, MBSP-Lehrer, Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA), Meditations- und Achtsamkeitspraxis seit 2009, Weiterbildungen in TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness) bei/nach David Treleaven, Ausbildungen in Positiver Psychologie (Basic und Advanced Curriculum) bei Dr. Philip Streit, PERMA-Lead bei Dr. Markus Ebner und DAS (Diploma of Advanced Studies) in Positiver Psychologie an der DHGS (Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport).

https://geist-reich.jetzt/ueber-mich/

ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** per Email bis 6. März 2027 via klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt oder https://geist-reich.jetzt/#kontakt, Telefon: 0699/126 55 180

Nochmals der Hinweis: Wenn du noch keinen Kurs bei mir gemacht hast, führen wir ein obligatorisches **Vorgespräch** via Zoom.