

Kompetenzmodell für dipl. MeditationsleiterIn RfBs

Der/die TeilnehmerIn des Diplomlehrgangs verfügen nach Abschluss folgende Kompetenzen:

1. Fachlich

- Kennt die verschiedenen Traditionen und Meditationsformen und kann einzelne Meditationen ihnen zuordnen
- Kennt religiöse und nichtreligiöse Praktiken der Meditation
- Kennt die wichtigsten Meditations-Strömungen und -Entwicklungen der Neuzeit
- Kann Meditation von anderen kontemplativen Methoden unterscheiden
- Weiss was Meditation körperlich, mental und emotional auslöst
- Kennt die Absicht der Meditationsanwendung

2. Didaktisch/Methodisch

- Kann eigene Meditationen methodisch kreieren und beschreiben
- Kann Meditationen erklären, anleiten und besprechen
- Kann auf Fragen (auch kritische) eingehen und sie beantworten
- Kann die notwendigen Bewusstseinsstufen ansprechen und aktivieren
- Kann sich selbst beobachten und sich dadurch ständig verbessern

3. Kommunikativ

- Kann sich für die TeilnehmerInnen öffnen und sie abholen
- Kann bei den TeilnehmerInnen Interesse und Neugier wecken
- Kann die TeilnehmerInnen in eine Entspannung führen
- Kann die TeilnehmerInnen mit seiner Stimme/Gestik erreichen

4. Spirituell

- Kann Erfahrungen mit Körperempfindungen, Emotionen, Gefühlen und tiefen Meditationszuständen machen
- Kann zwischen seiner Persönlichkeit (Musteransammlung) und dem Selbst (wahrer Kern) unterscheiden