

# Friedrich Achtsamkeit-Steinhuber

## MBSR-Lehrer & Achtsamkeits-Yogalehrer (UMass Lineage)

friedrich.mindful@example.de +49 30 5184 7236 Berlin, Deutschland mindful-yoga-berlin.de

linkedin.com/in/friedrich-achtsamkeit-steinhuber instagram.com/mindful\_yoga\_berlin

### Profil

Achtsamkeits- und MBSR-Yogalehrer mit MBSR-Lehrer:innen-Zertifikat Center for Mindfulness UMass Worcester (Jon Kabat-Zinn Lineage, 2019), MBSR-Verband-Deutschland-Anerkennung und 7 Jahren MBSR-Berufserfahrung. Eigene Praxis 'Mindful Yoga Berlin' mit 8 MBSR-8-Wochen-Kursen pro Jahr und 192 Teilnehmer:innen. ZPP-zertifiziert mit 96 % TK/AOK-Bonus-Quote. Corporate-MBSR-Programme fuer SAP SE Berlin, N26 GmbH und Personio SE Muenchen. 1.840 MBSR-Absolvent:innen begleitet.

### Berufserfahrung

#### MBSR-Lehrer & Achtsamkeits-Yogalehrer (Praxisinhaber)

07/2019 - heute

Mindful Yoga Berlin (Eigene Praxis)

Berlin, Deutschland

MBSR-Verband-anerkannte Praxis mit 8-Wochen-Gruppenkursen plus Corporate-Programme

- Leitung von 8 MBSR-8-Wochen-Kursen pro Jahr mit 192 Teilnehmer:innen und 96 % TK/AOK/Barmer-Bonus-Quote, 4,9/5 Bewertung
- Aufbau Corporate-Mindfulness-Programm fuer SAP SE Berlin (3-Jahres-Vertrag, EUR 124.000 pro Jahr) mit 84 Mitarbeiter:innen pro Quartal und MBI-Reduktion 24 %
- Co-Trainer:in MBSR-Lehrer:innen-Ausbildung beim MBSR-Verband Deutschland mit 24 Teilnehmer:innen pro Kohorte und 2 Kohorten pro Jahr seit 2024
- Zusatzprogramme 'Mindful Yoga' 90-Min.-Klassen 4x pro Woche mit Auslastung 18/22 und 4,9/5 Bewertung ueber 240 Eversports-Reviews
- Verantwortung fuer Jahresumsatz EUR 248.000 mit EBIT-Marge 36 % und 2 Festangestellten plus 4 Freelancer:innen

#### Klinische Psychologin (angestellt)

10/2013 - 06/2019

Charité Universitaetsmedizin Berlin (Klinik für Psychiatrie)

Berlin, Deutschland

Klinische Taetigkeit in der Psychosomatik plus MBCT-Programm-Aufbau

- Klinische Sprechstunde Psychosomatik fuer durchschnittlich 28 Patient:innen pro Woche mit Schwerpunkt Burnout und Depression
- Aufbau MBCT-Programm (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) an der Charité mit 96 Patient:innen pro Jahr ueber 8 Wochen
- Mitarbeit Forschungsprojekt 'MBSR bei chronischer Depression' mit 184 Patient:innen, signifikante BDI-II-Reduktion (-12 Punkte ueber 8 Wochen)
- Publikation in 'Zeitschrift fuer Psychosomatische Medizin und Psychotherapie' zu MBCT-Outcomes Charité 2018

### Ausbildung

#### MBSR-Lehrer:in Zertifikat (Center for Mindfulness UMass)

09/2018 - 06/2019

Center for Mindfulness, University of Massachusetts Worcester

Worcester, USA

MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction Lehrer:innen-Ausbildung 1,0

### Fähigkeiten

MBSR 8-Wochen-Kurs Jon Kabat-Zinn UMass  
MBCT Mindfulness-Based Cognitive Therapy  
Sanftes Yoga MBSR-Curriculum  
Sitz-, Geh- & Body-Scan-Meditation  
Achtsamkeit im Unternehmen (Corporate)  
Trauma-sensitive Achtsamkeit  
ZPP §20 SGB V MBSR-Prävention  
Insight Timer + Calm  
Achtsamkeits-Content

### Zertifikate

MBSR-Lehrer:in Zertifikat  
Center for Mindfulness  
UMass Worcester (Jon Kabat-Zinn Lineage)  
06/2019

MBSR-Verband  
Deutschland Lehrer:in-  
Anerkennung  
06/2020

ZPP Paragraph 20 SGB V  
Prävention Anerkennung  
(MBSR)  
11/2020

MBSR-Verband Deutschland anerkannte:r Lehrer:in  
01/2019 - 06/2020  
MBSR-Verband Deutschland Hamburg, Deutschland  
MBSR-Verband Deutschland Lehrer:innen-Anerkennung 1,2

Yoga Alliance RYT-500 Zertifikat 09/2016 - 06/2017  
Sivananda Yoga Vedanta Zentrum Berlin Berlin, Deutschland  
300h Aufbau Yoga-Lehrer:in 1,3

M.Sc. Klinische Psychologie 10/2008 - 09/2013  
Humboldt-Universitaet zu Berlin Berlin, Deutschland  
Psychologie GPA: 1,4

MBCT Aufbau-Ausbildung  
(Oxford Mindfulness  
Centre)  
03/2022

Trauma-sensitive  
Mindfulness (David  
Treleaven Lineage)  
09/2021

M.Sc. Klinische Psychologie  
HU Berlin (Approbation  
2015)  
09/2013

## Projekte

SAP SE Berlin Corporate-Mindfulness-Programm (3-Jahres-  
Vertrag)  
01/2023 - heute

8-Wochen-MBSR-Programm fuer 84 SAP-Mitarbeiter:innen pro Quartal (Berlin  
Standort), EUR 124.000 pro Jahr, Burnout-Score MBI-Reduktion 24 % nach 8  
Wochen

MBSR-Lehrer:innen-Ausbildung Co-Trainer (MBSR-Verband  
Deutschland)  
09/2024 - heute

Co-Trainer:in der MBSR-Lehrer:innen-Ausbildung mit 24 Teilnehmer:innen pro  
Kohorte und 2 Kohorten pro Jahr, MBSR-Verband-zertifiziert

## Sprachen

Deutsch	Muttersprache
Englisch	C2
Sanskrit	B1
Italienisch	B1

## Publikationen

11/2018

## Stärken

### Stille im Halten

Halte Sitz-Meditation 45 Min. mit anleitungsarmer Praesenz und klarer Atem-  
Anker-Anweisung, dadurch werden auch unruhige Anfaenger:innen ruhig

### Wissenschaftliche Anbindung

Zitiere Center-for-Mindfulness-UMass-Forschung (Kabat-Zinn, Williams, Segal) in  
jeder Stunde, verbinde mit aktueller MBSR-Outcome-Forschung Charité Berlin

### Corporate-Erfahrung

Leite Mindfulness-Programme bei SAP SE, N26 GmbH und Personio SE mit  
Burnout-Score-Reduktion 24 % nach 8 Wochen und 92 % Teilnehmer:innen-  
Compliance