

# GRIT ULRIKE TAUTENHAHN

Jahrgang 1971



*Meine Motivation als Achtsamkeitstrainerin im therapeutischen Kontext:*

***„Achtsamkeit als Basis einer jeden Therapie - auch wenn völlige Gesundheit nicht möglich scheint, Achtsamkeit ermöglicht einen heilsamen Umgang damit“.***

Ulrike ist zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR „Senior-Teacher“, MBCT-MBCL), Physiotherapeutin, Manualtherapeutin mit zwei internationalen Weiterbildungen, Somatic Experiencing Practitioner und Heilpraktikerin. Ihr therapeutischer Schwerpunkt ist einerseits die Arbeit mit Menschen, die unter muskuloskelettalen Beschwerden leiden. Hier liegt ihre Spezialisierung besonders in der Diagnostik und Therapie von Kopf- Kiefer- Nacken- Schulter-Armsyndromen sowie im chronischen Schmerzmanagement.

Andererseits berät und begleitet sie Menschen zu den Themen Achtsamkeit und Stress als auch Menschen, die an Folgen traumatischer Erfahrungen leiden.

## *Berufliche Tätigkeit*

---

|           |  |
|-----------|--|
| Seit 1989 | Physiotherapeutin                                |
| Seit 1997 | Manualtherapeutin OMT                            |
| Seit 2011 | Heilpraktikerin                                  |
| Seit 2009 | Achtsamkeitstrainerin MBSR                       |
| Seit 2012 | Achtsamkeitsbasierte Therapie MBCT/ MBCL         |
| Seit 2020 | Traumatherapie Somatic Experiencing <sup>©</sup> |
| Seit 2022 | Meditations-/Dharmalehrerin (Bodhi College)      |

## *Ausbildung*

---

Physiotherapeutin

Orthopädische Manuelle Therapie (OMT-DGOMT, DVMT<sup>®</sup>)

Master of Manipulative Physiotherapy (University of South Australia, Adelaide/Australia)

Achtsamkeitslehrerin MBSR MBCT MBCL (MBSR-MBCT Verband)

NLP-Practitioner (DVNLP)

Kunsttherapie

Traumatherapie Somatic Experiencing Practitioner nach Peter Levine

Bhodi College Teacher Training Programme (Meditations-/Dharmalehrerin)

## *Dozentin*

---

Seit 2001

Seminare für Physiotherapeuten und Ärzte zu den Themen

Clinical Reasoning/Patientenmanagement, Kopfschmerzsyndrome, chronisches Schmerzmanagement in der Physiotherapie und Achtsamkeit in Prävention und Therapie. Fachvorträge & Workshops für verschiedene Einrichtungen und auf Kongressen.

Seminartätigkeit im Bereich Achtsamkeit & Meditation.

## Veröffentlichungen

---

G.U. Tautenhahn (2013): *Clinical Reasoning in der muskuloskeletalen Physiotherapie* in T.O. Kromer Rehabilitation der oberen Extremität. S.51-60, Springer Verlag.

G.U. Tautenhahn u. T.O. Kromer (2013): *Pathobiologische Mechanismen: Einführung und klinische Anwendbarkeit.* in T.O. Kromer Rehabilitation der oberen Extremität. S.38-51, Springer Verlag.

Coautorin: Kromer, Thilo O., Tautenhahn Ulrike G., de Bie Rob A., Staal J. Bart and Bastiaenen, Caroline H. G. (2009): *Effects of physiotherapie in patients with shoulder impingement syndrome: a systematic review of the literature.* J Rehabil Med 2009; 41: 870–880.

Fachliche Mitarbeit bei der Übersetzung und Geleitwort zur deutschen Auflage des Buches: Jones, M.A. und Rivett, D.A. (Hrsg.): *Clinical Reasoning in der Manuellen Therapie.* Urban & Fischer Verlag München 2006.

Tautenhahn, U (2006): Buchvorstellung: „Clinical Reasoning für Manualtherapeuten“ *Physiotherapie* 6(24); 20-25.

Tautenhahn, U (2000): What is the evidence for the use of lumbar supports? A systematic review of the literature. Master thesis, University of South Australia, Adelaide, Australia.

## Meditationspraxis & Studium des Buddhismus

---

Meditationspraxis seit 2001 mit regelmäßiger langjähriger Retreaterfahrung (Akincano M. Weber, Ven. Ariya Ñani, Bhante Nyanabodhi, Sayadaw U Indaka, Ajahn Khemasiri, Mari Mannschatz u.a.).

Ausbildung zur zertifizierten Lehrerin für Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und Mindfulness-Based-Kognitive-Therapy (MBCT) am Institut für Achtsamkeit (Bedburg, D) mit Vertiefung von MBSR im professional Training bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli. Ausbildung zur Lehrerin für Mindfulness-Bases-Compassionate-Living (MBCL) bei Frits Koster und Eric van den Brink.

Studium des Buddhismus am Bodhi College (Committet Practitioners Programme). 2018 - 2022 Ausbildung zur Meditations- und Dharmalehrerin im „Bodhi College Teacher Training Programm“ bei Christina Feldman, John Peacock, Martine und Stephen Batchelor, Akincano M. Weber, Chris Cullen, Christoph Köck, Yuka Nakamura u.a.) – [www.bodhi-college.org](http://www.bodhi-college.org)