

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 einerseits mit viel Freude als zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR „Level3-Senior-Teacher“, MBCT-MBCL) und ausgebildete Meditationslehrerin tätig. Andererseits begleitete sie Menschen therapeutisch mit ihrem langjährigen und reichen Erfahrungsfeld als Physio- und Manualtherapeutin mit zwei internationalen Weiterbildungen, Traumatherapeutin (Somatic Experiencing[®]) und Heilpraktikerin.

Ihr therapeutischer Schwerpunkt ist einerseits die Arbeit mit Menschen, die unter Beschwerden am Bewegungsapparat leiden. Hier liegt ihre Spezialisierung besonders in der Diagnostik und Therapie von Kopf- Kiefer- Nacken- Schulter-Armsyndromen sowie im chronischen Schmerzmanagement.

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

Als Meditationslehrerin lehrt sie Meditation im Kontext frühbuddhistischer Geistes-und Herzensschulung.

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 [©]
Seit 2022	Meditations-/Dharmalehrerin (Bodhi College)

Ausbildung

Physiotherapeutin

Orthopädische Manuelle Therapie (OMT-DGOMT, DVMT[®])

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

Achtsamkeitslehrerin MBSR MBCT MBCL (MBSR „Level3-Senior-Teacher“)

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.

Seit 2009

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 frühen 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