

Freitag, 2. November 2018

14:00 Uhr **Anreise, Anmeldung, Begrüßungskaffee**

16:00 Uhr **Eröffnung der Konferenz**

Begrüßung durch Dipl.-Biol. Günter Hudasch, Vorstandsvorsitzender des MBSR-MBCT Verbandes e.V.

16:30 Uhr **Intervisions-Workshop Session am Freitagnachmittag**

16:30 Uhr **Intervision-Workshop zum neuen Qualitätsmanagement im MBSR-MBCT Verband e.V.**

In diesem Workshop geht es um alle Fragen rund um die Einführung des Qualitätsmanagements. Im Mittelpunkt stehen die Fragen der Teilnehmenden. Sinn und Ziel des Qualitätsmanagements besteht darin, im wachsenden Feld von Achtsamkeitsangeboten ein qualitativ hochwertiges Angebot sicher zu stellen. Ursprung aller Kriterien ist das International Integrity Network mit Teilnehmenden aus den USA, Australien, Südafrika, England und Europa und der Einbindung von EAMBA, des europäischen Netzwerkes der Achtsamkeitslehrerverbände. Es wird allen Fragen von den Kriterien bis hin zu den Umsetzungsprozessen nachgegangen.

***Dr. med. Klaus Kuhn** geboren in Heidelberg, Jahrgang 1956, Studium der Humanmedizin, Facharzt für psychosomatische Medizin, Gebietsbezeichnung Psychoanalyse. Ausbildungen in systemischer und Familientherapie sowie Körperorientierter Psychotherapie. Nach Klinik­tätigkeit im psychosomatischen Bereich seit 2005 niedergelassen in eigener Praxis in Freiburg im Breisgau. Seit der Jugendzeit Interesse an und Beschäftigung mit den Themen Meditation und den Vorgängen und Funktionsweisen der Psyche. Ausbildung zum MBSR- und MBCT-Lehrer 2006 und 2007 bei Linda Lehrhaupt und Petra Meibert.*

***Dipl.-Biol. Günter Hudasch** ist seit 2004 MBSR-Lehrer und Achtsamkeitstrainer. Er absolvierte seine Ausbildung bei Dr. Linda Lehrhaupt (D-Bedburg). Seit der Gründung im Jahr 2005 ist Günter Hudasch Vorsitzender des Berufsverbandes der MBSR- und MBCT-Lehrer in Deutschland (www.mbsr-verband.de). Daneben arbeitet er bundesweit als Organisationsberater, Coach und Achtsamkeitstrainer für Unternehmen.*

16:30 Uhr **Intervision MBCT**

MBCT zu unterrichten, konfrontiert die KursleiterInnen mit besonderen Herausforderungen fachlicher und persönlicher Natur. Die spezifische Dynamik von KlientInnen mit Depression, Angstproblematiken oder anderen affektiven Störungen gehen mit einer Übertragungs- und Gegenübertragungsdynamik einher, die der besonderen Reflexion seitens der Kursleiter bedarf. Der Workshop soll die Aufmerksamkeit für solche Phänomene und andere Besonderheiten in der Arbeit mit der MBCT Klientel schulen. Nach einem kurzen Input zu den spezifischen Beziehungsdynamiken im MBCT Kurs, ist Raum für das Vorstellen von Fallbeispielen aus den eigenen Kursen sowie den vertrauensvollen kollegialen Austausch und gemeinsame Reflexion.

***Dipl.-Psych. Petra Meibert**, MBSR und MBCT-Lehrerin, Ausbilderin und Supervisorin. Mitgründerin und Leiterin des Achtsamkeitsinstitut Ruhr www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de, Autorin verschiedener Bücher und Fachartikel zu MBSR und MBCT. Sie ist außerdem stellvertretende Vorstandsvorsitzende des MBSR-MBCT Verbandes e.V., dem Berufsverband der qualifizierten Achtsamkeitslehrer in Deutschland www.mbsr-verband.de*

***Susanne Bregulla-Kuhn**, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse, Lehranalytikerin*

(DGPT), MBSR-MBCT-MBCL-Lehrerin, niedergelassen in eigener Praxis in Freiburg i. Br.

16:30 Uhr

MBSR Intervention

Wir verbinden uns in diesem Workshop mit dem Potenzial, das wir erfahren können, wenn wir uns mit unserem ganzen Sein in einen vertrauensvollen Raum mit KollegInnen begeben - mit unseren Ängsten, unserer Verletzlichkeit, unserem Nicht-Wissen und Wissen, unserer Freude und Liebe. Das kann eine Ermutigung sein im Umgang mit den fachlichen und persönlichen Herausforderungen, denen wir begegnen, wenn wir Achtsamkeit lehren. Wir erleben miteinander das Inquiry in der Praxis. Ein weiterer Themenschwerpunkt kann aus den Bedürfnissen der Workshop-Teilnehmenden entstehen. Außerdem möchten wir aus unseren eigenen Interventionserfahrungen Impulse geben für die Vernetzung und Zusammenarbeit mit KollegInnen.

Renate Kommert, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin (CBT), MBSR- Lehrerin, langjährig erfahrene Dozentin und Supervisorin – Einzel- und Gruppensupervision - im Forum Achtsamkeit (Odenwald Institut) Homepage: www.meditation-hamburg.net

Antje Ricken, M.A., Erwachsenenpädagogin, Heilpraktikerin, MBI-Lehrerin (MBSR, MBCT, Vertiefungskurse), Zertifiziert beim CfM. Langjährige Team-Erfahrung in gemeinnützigen Bildungsorganisationen in den USA, Großbritannien und Deutschland. Homepage: www.achtsame-heilkunst.de

16:30 Uhr

Achtsamkeit in Psychotherapie und Coaching - Intervention

Im Workshop bieten wir einen unterstützenden, warmherzigen Rahmen für einen achtsamen Austausch unter Kolleg*innen. Mitzubringen ist die Lust die eigenen Erfahrungen mit Achtsamkeit in den Feldern Psychotherapie und Coaching miteinander teilen zu wollen, gemeinsam zu forschen, Ideen auszutauschen, Fragen zu stellen.

Dipl.-Psych. Julia Augustin, MBSR/ MBCTlehrerin, Supervisorin, Gestaltpsychotherapeutin, NLP-Trainerin, Coach.

Dr. med. Martina Aßmann, Ärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie (Verhaltenstherapie), MBSR/MBCT Lehrerin, www.mbct-hamburg.de

16:30 Uhr

Vertiefungskurse - Intervention

Der 8-Wochen Kurs ist absolviert, welche Möglichkeiten der Praxis gibt es für danach? Wie kann es weiter gehen? Welche Erfahrungen haben wir als AnbieterInnen von Fortsetzungskursen gesammelt? Welche Themen für eine Intervention sind beim Durchführen eines Aufbaukurses aufgetaucht? Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, Fragen und Kompetenzen einzubringen und im Miteinander Themenfelder zu erforschen.

Dipl.-Ing. Michael Kammlander ist seit 2006 MBSR-Lehrer, 2009-2017 Mitglied im Vorstand des MBSR-Verbandes, Heilpraktiker (Psychotherapie), Paar-Coach, Meditationslehrer, D.I. Architektur, Fotograf i.A., Köln. Seit 2007 bietet er ein gemeinsam mit Martina Holfelder-Kammlander entwickeltes Fortsetzungs-Jahrestraining nach dem MBSR-Kurs an, die 'Inseln der Achtsamkeit'.

16:30 Uhr

AKiJu - Achtsamkeit und Mitgefühl in Schulen stärken

In diesem Workshop werden zwei Projekte vorgestellt und diskutiert, die Achtsamkeit in Schulen stärken:

Projekt von Dr. Nils Altner: In einem NRW-Landesmodellprojekt haben wir in den Kollegien der 21 Grundschulen der Stadt Solingen am MBSR orientierte Kurse durchgeführt und evaluiert. Im Workshop werden das Vorgehen sowie erste Ergebnisse bezüglich der Entwicklungen bei den LehrerInnen, den SchülerInnen und der Schulkultur vorgestellt. Gemeinsam werden daraus ableitbare Perspektiven für die Gestaltung von Bildungseinrichtungen im digitalen Zeitalter diskutiert.

Achtsamkeit in der Grundschule - Projekt Sonnenblume (Erasmus +) - vorgestellt durch die Projektpartnerin Sarina Hassine: In einem von der EU geförderten Projekt wurden über drei Jahre (2015-2018)

Achtsamkeitstrainings in zwei Grundschulen (Belgien/Luxemburg) angeboten. Pädagog*innen und Schüler*innen durchliefen mehrere Trainings zur Selbsterfahrung und Übung. Die Pädagog*innen bringen die achtsame Haltung als Botschafter*innen in die Schule und führen die Übungen mit den Kindern fort. Filmvorführung: Es wurde ein halbstündiger Dokumentarfilm mit Interviews und Trainings-/Klassenraum-Situationen gedreht. Ein schriftlicher Leitfaden steht online zur Verfügung. Der Verein AKiJu e.V. ist dabei Projektpartner gewesen. Für weitere Fragen und/oder Erläuterungen sind ebenfalls ein Achtsamkeitstrainer aus Belgien und eine Achtsamkeitstrainerin aus Luxemburg sowie die Projekt-Koordinatorin, Astrid Semaille, anwesend.

Vera Kaltwasser informiert über das AISCHU Pogramm.

Dr. Nils Altner, Dr. phil., Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler an der Universität Duisburg-Essen, Vater von zwei Kindern, begeisterter Waldläufer, Gärtner, MBSR Kursleiter der ersten Stunde und MBSR Ausbilder, www.achtsamkeit.com

*Sarina Hassine (*1977) bietet Achtsamkeitstrainings für Erwachsene in Berlin an, ebenso Kurse für Eltern, Trainings für Pädagog*innen (u.a. AiSchu) und Familien-Retreats. Gründerin Arbeitsgruppe 'Achtsamkeit in Schule und Kita', Mitarbeit Verein AKiJu e.V., www.mindfulnessberlin.de; www.achtsamkeit-mit-kindern-berlin.de*

18:45 Uhr

Ende der Workshop Session am Freitag

19:00 Uhr

Abendessen im Atrium des Mercure Hotel MOA

20:00 Uhr

Vortrag Dr. Natalie Knapp: Mit der Unsicherheit Freundschaft schließen - Eine Ermutigung

In den vergangenen 30 Jahren hat sich die Welt mit großer Geschwindigkeit verändert. Die Globalisierung der Märkte, virtuelle Technologien und die flächendeckende Einführung des Internets haben unseren Alltag und das Berufsleben umgestaltet. Das ist notwendigerweise „learning by doing“. Denn in Zeiten des Umbruchs hat niemand Routine. Wir fühlen uns unsicher, verletzlich und angreifbar. Doch solche Übergangsphasen aktivieren auch unser schöpferisches Potential. Sie erinnern uns daran, dass wir die Fähigkeit besitzen, die Welt und unser Leben mitzugestalten. Und sie zwingen uns dazu, uns auf das zu besinnen, was wirklich zählt.

Dr. Natalie Knapp ist Philosophin, Publizistin und Autorin populärer Sachbücher. Sie hält Vorträge, gibt Seminare und leitet Akademiewochen für Führungskräfte. Bei Rowohlt erschienen ihre Bücher »Der unendliche Augenblick: Warum Zeiten der Unsicherheit so wertvoll sind« (2015), »Kompass neues Denken: Wie wir uns in einer unübersichtlichen Welt orientieren können« (2013) und »Der Quantensprung des Denkens: Was wir von der modernen Physik lernen können« (2011).

22:00 Uhr Ende des 1. Konferenztages

Die Inhalte des Konferenzprogramms sind produkt- und/oder dienstleistungsneutral gestaltet. Potenzielle Interessenkonflikte werden im Rahmen der Konferenz gegenüber den Teilnehmern offen gelegt werden. Es erfolgt kein Sponsoring der Veranstaltung, die Konferenz ist eine reine Eigenveranstaltung des MBSR-MBCT Verband e.V. Die Teilnahmegebühr beträgt 250,00 Euro. Bei den erwarteten 250 Teilnehmern deckt dieser Beitrag die Kosten für Raummiete, Technik und Verpflegung. Die Honorare der Referenten sowie deren Übernachtungs- und Reisekosten trägt der MBSR-MBCT Verband e.V. aus den Mitteln seines Etats.

Samstag, 3. November 2018

09:00 Uhr **Vortrag Prof Dr. Götz Mundle: Sucht - Wenn das Belohnungssystem die Führung übernimmt**

Das Belohnungssystem stellt einen wichtigen Teil unseres Gehirnes dar, welches für das Überleben der Menschheit von zentraler Bedeutung war. Übernimmt das Belohnungssystem jedoch die Führung und ist das Streben alleine auf Belohnung ausgerichtet, gerät das Leben aus dem Gleichgewicht. Das Bewusstsein wird von ungezügelm Verlangen, d.h. Craving, dominiert, Handlungen werden von gierigen, süchtigen Impulsen bestimmt und geleitet. Eine achtsame, bewusste Lebensführung ist nicht mehr möglich, die Entwicklung von Abhängigkeitserkrankungen ist häufig die Folge. Damit Menschen mit Suchterkrankungen wieder achtsam und bewusst mit ihren süchtigen Impulsen umgehen könnten, wurde von Sarah Bowen und Alan Marlatt auf der Basis des MBSR Programmes von John Kabat Zinn ein achtsamkeitsbasiertes Therapieprogramm für Abhängigkeitserkrankungen entwickelt. Das 8-wöchige Behandlungsmanual "Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit (MBRP)" verbindet Behandlungselemente der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR), der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie für depressive Patienten (MBCT) mit Elementen der Suchttherapie, insbesondere der Motivationsbehandlung und Rückfallprävention. Ziel des Behandlungsprogrammes ist ein neuer achtsamer Umgang mit süchtigen, gierigen Impulsen. Die Fähigkeit, diese Impulse und damit verbundene Gedanken und Gefühle freundlich und mitfühlend wahrnehmen zu können, ohne diesen folgen zu müssen, stellt eine wichtige Voraussetzung im Umgang mit unserem Belohnungssystem dar.

***Prof. Dr. med. Götz Mundle** ist Leiter des Zentrums für Seelische Gesundheit – Oberberg City Berlin Kurfürstendamm. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Tiefenpsychologe und Verhaltenstherapeut sowie Supervisor für beide Verfahren. Weiterhin hat er Ausbildungen zum MBRP Therapeuten bei Sarah Bowen, MBCT Therapeuten bei Zindel Segal und MSC Therapeuten bei Christoph Germer absolviert. Er ist Autor des Buches „Achtsamkeit in der Suchttherapie“, welches 2017 erschienen ist und erstmals im deutschsprachigen Raum einen Überblick über achtsamkeitsbasierte Ansätze in der Suchttherapie gibt. "Zwischenräume eröffnen, Menschen berühren und inspirieren – das sind die kleinen Wunder des therapeutischen Alltags."*

10:30 Uhr Pause mit Kaffee und herzhaften Snacks im Atrium des Mercure Hotel MOA

11:00 Uhr **Workshop Session am Samstagvormittag**

11:00 Uhr

Achtsamkeit und nachhaltiger Konsum

Was hat Achtsamkeit potentiell mit (nachhaltigem) Konsum zu tun? Auf den ersten Blick keine offensichtliche Parallele, gibt es auf den zweiten Blick viele Zusammenhänge zu erforschen. Genau das wollen wir im Workshop gemeinsam tun. Zum einen durch die Auseinandersetzung mit der vielfältigen Erfahrung der TeilnehmerInnen in der Gruppe, zum anderen durch die Vorstellung des Forschungsprojektes BiNKA – Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining. In dem vom BMBF geförderten Projekt der Technischen Universität Berlin (2015–2018) und weiteren Partnern wurde ein konsumfokussiertes Achtsamkeitstraining entwickelt, mit verschiedenen Zielgruppen durchgeführt und begleitend erforscht. Ergebnisse dieser Forschung werden im zweiten Teil thematisiert, sowie zukünftige Möglichkeiten der Integration gemeinsam diskutiert.

***Laura Sophie Stanzus** studierte BWL und Corporate Social Responsibility in England bevor sie an die Technischen Universität Berlin kam. Ihr Promotionsthema „Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining“ (BiNKA), entwickelte sie im Rahmen eines Projektes zum Thema nachhaltig leben und arbeiten, sowie aufbauend auf ihren persönlichen Interessen und Erfahrungen. Nach Ende der Koordination des Projektes sowie der Leitung der qualitativen Studie befindet sie sich nun in den letzten Zügen der Doktorarbeit und freut sich auf alles, was danach kommt, inklusive weiterhin achtsames Verspeisen selbstgebackener Kekse und anderer Achtsamkeitspraxen.*

11:00 Uhr

Achtsamkeit in Teams und Organisationen: U-Prozess in der Praxis (Teil 1)

Die Theorie U und ihre Anwendung in der Prozessbegleitung (Generative Facilitation) bieten viele Inspirationen für die Praxis, wie Achtsamkeit am Arbeitsplatz und in der Arbeit mit Menschen und Organisationen erfolgreich angewendet werden kann. Im ersten Workshop erleben wir die Theorie U praktisch und stimmen wir unsere inneren Instrumente für eine achtsame Wahrnehmung und Kommunikation in der Arbeit mit Teams und Organisationen – als eine der Essenzen und zentrale Basis in der Arbeit mit dem U-Prozess. Nach einem Impuls gehen wir direkt in die Praxis und erleben eine inspirierende Übung (Mindfulness in action) am Beispiel des achtsamen Zuhörens, welche Teams und Organisationen nachhaltig und kraftvoll darin unterstützt, Veränderungs- und Innovationsprozesse sowie tieferen Kontakt und Dialog in achtsamer und schöpferischer Weise zu gestalten. Abschliessend werden verschiedene Anwendungsmöglichkeiten und Varianten für die eigene Arbeit vorgestellt und erkundet.

***Christine Wank** ist eine international erfahrene Facilitatorin, systemische Organisationsberaterin, Trainerin und Coach für die Bereiche Leadership, Innovation und Transformation. Sie ist die Gründerin des in Berlin ansässigen Generative Facilitation Institute, welche Menschen in ihrer Arbeit der Ermöglichung und Gestaltung von Innovationen und Transformationen weiterbildet und stärkt, indem sie die innere und äußere Dimensionen von Facilitation verbinden und die Intelligenz von Kopf, Herz und Hand integrieren. Als Senior Facilitator des Presencing Institute und Leiterin ihrer Firma Facilitate U berät sie zudem Menschen und Organisationen aus dem öffentlichen, privaten und gemeinnützigen Sektor und hat in den vergangenen 15 Jahren mit Führungskräften und Teams aus mehr als 50 Nationen erfolgreich zusammen gearbeitet. In ihrer Arbeit sowie ihren Trainings verbindet sie systemische und hypnosystemische Ansätze mit Impulsen aus Theorie U, Generative Change, Mindfulness, Embodiment und den Neurowissenschaften zu einem ganzheitlichen Ansatz für schöpferische Prozessbegleitung (Generative Facilitation), welche die Kreativität von Menschen und Organisationen fördert und Lernen aus der Zukunft ermöglicht.*

11:00 Uhr

Buddha und MBSR. Zuflucht zur Wachheit - die buddhistischen Wurzeln revisited

Im Herzen der Praxis von Achtsamkeit liegt das Erwachen aus automatisierter Unaufmerksamkeit und aus Mustern emotionaler und kognitiver Gewohnheiten, die Stress und Leid mit sich bringen. Vertrautheit mit dem Boden in dem die Wurzeln des MBSR stecken kann unser eigenes Verständnis vertiefen und damit unser Vermitteln der Prinzipien von Achtsamkeit bereichern. Teil dieses „Bodens“ ist die frühe buddhistische Tradition. In diesem Workshop wollen wir Licht auf einige zentrale Lehren aus dieser Tradition richten, die unsere eigene Praxis als auch unser Unterrichten nähren könnten.

***Christoph Köck**, verbrachte 17 Jahre seines Lebens als Mönch in der Theravada – Tradition, vornehmlich in Klöstern Ajahn Chahs in Thailand und Europa. Langjährige Lehrtätigkeit für Buddhismus und Meditation, MBSR, Personenzentrierter Psychotherapeut in freier Praxis in Wien. www.christoph-koeck.at*

11:00 Uhr

Sucht & Achtsamkeit - Das MBRP Programm

Ziel des Workshops ist eine Einführung in die achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit (Bowen, Chawla, Marlatt 2012). Das Therapiemanual verbindet auf innovative Weise achtsamkeitsbasierte Übungen mit Elementen kognitiver Suchttherapie und Rückfallprävention. Nach einer Darstellung von Grundlagen und Wirkprinzipien von Achtsamkeit werden die Inhalte und Struktur der 8 Therapiesitzungen vorgestellt. Anhand von praktischen Übungen wird ein erster Einblick in die Wirkmechanismen von Achtsamkeit und Meditation gegeben. Neue Wege im Umgang mit Craving und süchtigen Verhaltensmustern werden aufgezeigt.

Der Workshop vermittelt anhand von Theorie und praktischen Übungen, z.B. Nüchtern Atmung oder Wellenreiten, einen ersten Einblick und Grundkenntnisse des MBRP Programms.

***Prof. Dr. Götz Mundle** ist Leiter des Zentrums für Seelische Gesundheit – Oberberg City Berlin Kurfürstendamm. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Tiefenpsychologe und Verhaltenstherapeut sowie Supervisor für beide Verfahren. Weiterhin hat er Ausbildungen zum MBRP Therapeuten bei Sarah Bowen, MBCT Therapeuten bei Zindel Segal und MSC Therapeuten bei Christoph Germer absolviert. Er ist Autor des Buches „Achtsamkeit in der Suchttherapie“, welches 2017 erschienen ist und erstmals im deutschsprachigen Raum einen Überblick über achtsamkeitsbasierte Ansätze in der Suchttherapie gibt. „Zwischenräume eröffnen, Menschen berühren und inspirieren – das sind die kleinen Wunder des therapeutischen Alltags.“*

11:00 Uhr

Wa(h)re Achtsamkeit - wie (über)leben wir den Hype und seine Folgen?

Achtsamkeit ist auch in Deutschland zum Mega-Trend geworden, und das verändert die Landschaft, in der wir uns als Achtsamkeitspraktizierende und Achtsamkeitslehrende bewegen, auf vielfältige Weise. Je nachdem in welchen Rollen wir auf dem Weg sind, betrifft uns der Achtsamkeitshype - oder dessen Abflauen - persönlich und professionell auf unterschiedlichen Ebenen. Wir werden uns in diesem Workshop in der Meditation und im Austausch den vielleicht manchmal schwierigen Emotionen und Gedanken zuwenden, die von diesen Entwicklungen in uns hervorgerufen werden. Im konstruktiven Miteinander wollen wir offen und wertschätzend Verletzlichkeiten und Widersprüche erkunden, die in uns entstehen können. Welche Rolle möchte ich einnehmen in diesem Achtsamkeitsboom? Gibt es etwas zu beschützen und wenn ja was und wie mache ich das: in mir, im Kontext mit KollegInnen, in den Institutionen - im ganzen Feld der MBIs? Auf diese Weise ist der Workshop eine Einladung, dir deiner eigenen Gefühle gewahr zu sein, sie anzuerkennen und im Verbundensein mit KollegInnen ethische und heilsame Wege durch den Achtsamkeits-Boom zu suchen.

***Renate Kommert**, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin (CBT), MBSR- Lehrerin, langjährig erfahrene Dozentin und Supervisorin – Einzel- und Gruppensupervision - im Forum Achtsamkeit (Odenwald Institut) Homepage: www.meditation-hamburg.net*

Antje Ricken, M.A., Erwachsenenpädagogin, Heilpraktikerin, MBI-Lehrerin (MBSR, MBCT, Vertiefungskurse), Zertifiziert beim CfM. Langjährige Team-Erfahrung in gemeinnützigen Bildungsorganisationen in den USA, Großbritannien und Deutschland. Homepage: www.achtsame-heilkunst.de

11:00 Uhr

Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft

Auf der Basis des von Jon Kabat Zinn entwickelten MBSR-Programms werden im Rahmen des Thüringer Modellprojekts *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* zielgruppenspezifische Kursformate konzipiert, erprobt und evaluiert. Diese richten sich an Studierende (MBST- *Mindfulness Based Student Training*), Lehrende (MBTT – *Mindfulness Based Teacher Training*), Mitarbeiter (MBET – *Mindfulness Based Employee Training*) und Führungskräfte (ML@U – *Mindful.Leadership@University*) von Thüringer Hochschulen. Der Workshop erläutert den Projektansatz und gibt einen Überblick über die Achtsamkeitsangebote, die an den Partnerhochschulen in Jena (Ernst Abbe Hochschule, Friedrich Schiller Universität) und Ilmenau (Technische Universität) sowie an der Universität Erfurt derzeit umgesetzt werden. In Dyadenarbeit und in Kleingruppen werden wir uns darüber hinaus mit den Besonderheiten akademischer Achtsamkeitsformate sowie mit Wahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken befassen, die sich auf die Bedeutung von Achtsamkeit im Kontext der sich gegenwärtig vollziehenden Digitalisierung des Hochschulsystems beziehen.

Prof. Dr. Mike Sandbothe lehrt als Professor für Kultur und Medien an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. Er ist Leiter des AOK-PLUS-Innovationsprojekts *Gesundes Lehren und Lernen an der Ernst Abbe Hochschule Jena* (www.eah-jena.de/gll). Zusammen mit PD Dr. Reyk Albrecht (Friedrich-Schiller-Universität Jena) bildet er das Leitungsteam des Thüringer Modellprojekts *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* (www.achtsamehochschulen.de). Dieses wird von der Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen AOK PLUS und dem Thüringer Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und Digitale Gesellschaft gefördert. Derzeit befindet Prof. Sandbothe sich im Zertifizierungsprozess der Ausbildung zum MBSR-Trainer beim Institut für Achtsamkeit (Bedburg).

Lena Saniye Güngör, M.Sc. ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Thüringer Modellprojekt *'Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft'*. Sie hat von 2015 bis 2018 an der Friedrich-Schiller-Universität Jena Psychologie mit dem Masterschwerpunkt *Arbeit, Bildung und Gesellschaft* studiert. Derzeit absolviert sie ein zweites Studium im Studiengang *Angewandte Ethik und Konfliktmanagement der Friedrich-Schiller-Universität Jena* und arbeitet an einer Masterarbeit zum Thema *moralische Relevanz von ressourcensparendem Verhalten angesichts des Klimawandels*.

11:00 Uhr

Positive Neuroplastizität PNT nach Rick Hanson

Das Training in positiver Neuroplastizität wurde vom Neuropsychologen Rick Hanson entwickelt. Auf den Grundlagen von Neurobiologie und Evolutionspsychologie können wir lernen dem Negativitäts-Bias unseres Gehirns entgegen zu wirken und durch das „Säen von Blumen“, unsere Ressourcen, im „Garten des Geistes“ wachsen zu lassen. Das Modell der drei Bedürfnissysteme *Sicherheit, Zufriedenheit* und *Verbundenheit*, lose assoziiert mit evolutionär entwickelten Hirnteilen, hilft uns besser zu erkennen, welche Ressourcen wir persönlich brauchen. Der Workshop stellt die Modelle und theoretischen Annahmen von Rick Hanson vor und bietet die Möglichkeit, die neuronale Installation von Ressourcen in praktischen Übungen, den „H.E.A.L. Prozess“, kennen zu lernen.

Dipl.-Psych. Eileen Gallagher-Adam, psychologische Psychotherapeutin Geb. 1958. Studium der Psychologie 1987-1991 Mitarbeiterin in der Therapieforchung zur kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlung von Depression der Universität Konstanz. 1991 Niederlassung als Verhaltenstherapeutin in Konstanz, seitdem durchgängig tätig in eigener Praxis. 1993 Coachingausbildung bei Dehner Academy Konstanz. Seitdem Tätigkeit als Trainer und Coach. 1995 bis heute Dozentin und Supervisorin in der Ausbildung von Verhaltenstherapeuten. 1998-2000 Systemische Ausbildung beim IGST Heidelberg. 1999 Approbation als Psychologische Psychotherapeutin. 2006/2007 Ausbildung zur MBSR-, MBCT-Lehrerin

und seitdem regelmäßiges Kursangebot. 2015 Arbeit mit Positiver Neuroplastizität im Foundations of Wellbeing Programm. 2018 Persönliche Autorisierung für das PNT durch Rick Hanson

11:00 Uhr

MBCP Mindfulness-Based Childbirth and Parenting - eine besondere Art der Vorbereitung auf die Geburt und das Leben mit einem neugeborenen Menschen

Im April 2018 wurde im „Europäischen Zentrum für Achtsamkeit (EZfA)“ in Freiburg die weltweit erste Präsenzausbildung zum Thema MBCP-„Mindfulness-Based Childbirth and Parenting – Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit“ beendet. 21 Fachfrauen (überwiegend Hebammen, aber auch Doulas, Geburtsvorbereiterinnen und Yogalehrerinnen) sind nun ausgebildet, so dass sie ihr Wissen auf diesem Gebiet als MBCP-Kursleiterinnen an werdende Eltern weitergeben können. MBCP ist ein sehr erweiterter Geburtsvorbereitungskurs auf der Basis eines MBSR-Kurses. In diesem Workshop erhalten die TeilnehmerInnen einen Einblick in die wichtigsten Inhalte des MBCP-Programms, erfahren aber auch (selbst) etwas über die einzigartige Möglichkeit dieser Vorbereitung auf die Geburt und den Start als Eltern und Familien. Es werden die verschiedenen Kursformate, die Struktur der MBCP-Ausbildung, die aktuellen Studienergebnisse, Artikel zum Thema sowie Rückmeldungen von Eltern und AusbildungsteilnehmerInnen vorgestellt. Ebenso der aktuelle Stand des europäischen und weltweiten MBCP-Netzwerkes.

***Dr. Clarissa Schwarz** ist seit 1982 Hebamme, außerdem ausgebildete Lehrerin und Gesundheitswissenschaftlerin. Sie war 13 Jahre an Hochschulen tätig, zuletzt als Professorin in Bochum. Seit 2013 ist sie in Berlin wieder als freiberufliche Hebamme tätig und bietet MBCP- und MBSR-Kurse an. Außerdem leitet sie zusammen mit Mela Pinter die erste deutschsprachige Weiterbildung zur MBCP-Kursleiterin. www.clarissa-schwarz.de, clarissa.schwarz@gmail.com*

***Mela Pinter, M.Sc.** ist Hebamme, M.Sc. Midwifery und ist seit mehr als 20 Jahren als Haus- und Geburtshaushebamme tätig www.mayenrain.de. Seit 2013 gibt sie MBCP-Kurse für werdende Eltern in unterschiedlichen Formaten. Zusammen mit Frau Dr. Clarissa Schwarz leitet sie die deutschsprachige MBCP-Weiterbildung am Europäischen Zentrum für Achtsamkeit in Freiburg www.ezfa.eu. Sie ist außerdem tätig als Geschäftsführerin der MBCP-DACH gGmbH, die es sich zum Ziel gemacht das MBCP-Programm im deutschsprachigen Raum bekannt zu machen und Forschungsarbeiten dazu zu ermöglichen.*

13:00 Uhr

Ende der Workshop Session am Samstagvormittag

13:00 Uhr

Mittagessen im Atrium des Mercure Hotel MOA

14:30 Uhr

Vortrag Rebecca Crane PhD: Keeping the Inquiry Alive - investing in our learning as a mindfulness-based teacher // Die Inquiry aufrechterhalten – in unser Lernen als Achtsamkeits-Lehrer investieren (in Englisch mit Übersetzung)

Developing skills in a complex craft such as teaching mindfulness-based programs is a lifelong endeavour. If we are able to create the conditions in our daily lives for this, it becomes an inspiring and meaningful ongoing engagement. How do we keep our learning and inspiration alive? How do we stay close to our core intentions and motivations for becoming a mindfulness-based teacher? What inner and outer conditions in our lives are needed to enable us to sustain the process? What are the core skills, knowledge and qualities we are investing in developing? How does this personal maturation influence the wider maturation of this young field? In this talk I will share current field and personal perspectives on these important themes. Die Entwicklung der Fähigkeiten eines solch komplexen Handwerks wie dem Lehren achtsamkeitsbasierender Programme bedeutet sich lebenslang zu bemühen. Wenn wir es schaffen unsere Alltagsbedingungen dafür zu gestalten, entfaltet sich daraus eine anhaltend inspirierende und bedeutsame Bindung. Aber wie erhalten wir uns unser Lernen und

unsere Inspiration? Wie bleiben wir fortgehend in Kontakt mit unseren Grundabsichten und unserer Motivation ein Achtsamkeits-Lehrer zu werden? Welche inneren und äußeren Lebensbedingungen braucht es, damit wir den Prozess aufrechterhalten können? Welche Kernkompetenzen, welche Kenntnisse und welche Eigenschaften investieren wir in diese Entwicklung? Wie beeinflusst die persönliche Reifung gleichzeitig auch die gesamte Reifung dieses jungen Bereichs? In diesem Vortrag werde ich die aktuelle Perspektive des Bereiches sowie meine persönliche Perspektive auf diese wichtigen Themen teilen.

***Rebecca Crane PhD** directs the Centre for Mindfulness Research and Practice at Bangor University and has played a leading role in developing its training and research programme since it was founded in 2001. She teaches and trains internationally in both Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Her research and publications focus on how the evidence on mindfulness-based interventions can be implemented with integrity into practice settings. She has written Mindfulness-Based Cognitive Therapy Distinctive Features 2017, co-authored Mindfulness-Based Cognitive Therapy with People at Risk of Suicide, 2017 and is a Principle Fellow with the Higher Education Academy.*

***Dr. Rebecca Crane** ist Direktorin des Centre for Mindfulness Research and Practice der Universität Bangor, Wales. Seit der Gründung des Zentrums in 2001 trägt Rebecca Crane maßgeblich zur Entwicklung der Ausbildungs- und Forschungsprogramme bei. Sie arbeitet weltweit als Lehrerin und Ausbilderin für MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) und MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Ihre Forschung und ihre Veröffentlichungen beschäftigen sich im Schwerpunkt damit, wie die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Interventionen mit Integrität in die Praxis umgesetzt werden können. Sie ist Autorin von „Mindfulness-Based Cognitive Therapy“ (2017), Mitverfasserin von „Mindfulness-Based Cognitive Therapy with People at Risk of Suicide“ (2017) und „Principal Fellow“ der Higher Education Academy.*

16:00 Uhr Pause mit Kaffee und Kuchen im Atrium des Mercure Hotel MOA

16:30 Uhr **Workshop Session am Samstagnachmittag**

16:30 Uhr **The Skills of the Mindfulness-Based Practitioner// Die Fähigkeiten des Achtsamkeitspraktizierenden (in Englisch ohne Übersetzung)**

This workshop will build on the previous talk by enabling us to individually and collectively inquire into our development as mindfulness-based practitioners. We will use the Mindfulness-Based Interventions: Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC) as a map to investigate the range of competencies involved in the direct work of teaching. We will deepen our familiarity with these through personal, and then small group reflection on how we relate to the different aspects of the teaching process. We will then broaden out to acknowledge the range of skills required around the teaching to enable this work to happen - public speaking, leading, managing, administering, marketing and more. Through reflective process, dyad and small group work we will aim to catalyse a personal and collective inquiry into the multi-faceted work of being a mindfulness-based practitioner.

Dieser Workshop baut auf dem vorhergehenden Vortrag auf und ermöglicht es uns, unsere Entwicklung als Achtsamkeitspraktizierende/r einzeln und gemeinsam zu erkundigen. Hierbei werden wir die Achtsamkeits-basierende Interventionen: Bewertungskriterien für Lehrende aus dem MBI:TAC nutzen, um das Kompetenzspektrum, das sich mit der direkten Arbeit der Lehrtätigkeit befasst, zu untersuchen. Wir werden unsere Vertrautheit mit diesen Kompetenzen vertiefen, indem wir erst persönlich und dann in kleinen Gruppen darüber reflektieren, wie wir zu unterschiedliche Aspekten des Lehrprozesses stehen. Anschließend werden wir unseren Fokus ausweiten auf die Fähigkeiten, die das Unterrichten erst möglichen machen: z.B. öffentliches Sprechen, Anleiten, Management, Verwalten, Marketing und andere. Mithilfe von Reflexion, Dyaden und

Kleingruppenarbeit werden wir das Ziel verfolgen, sowohl ein persönliches wie auch ein kollektives *Inquiry* in die vielseitige Arbeit des Achtsamkeitspraktizierenden einzubringen.

Rebecca Crane PhD directs the Centre for Mindfulness Research and Practice at Bangor University and has played a leading role in developing its training and research programme since it was founded in 2001. She teaches and trains internationally in both Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Her research and publications focus on how the evidence on mindfulness-based interventions can be implemented with integrity into practice settings. She has written *Mindfulness-Based Cognitive Therapy Distinctive Features* 2017, co-authored *Mindfulness-Based Cognitive Therapy with People at Risk of Suicide*, 2017 and is a Principle Fellow with the Higher Education Academy. **Dr. Rebecca Crane** ist Direktorin des Centre for Mindfulness Research and Practice der Universität Bangor, Wales. Seit der Gründung des Zentrums in 2001 trägt Rebecca Crane maßgeblich zur Entwicklung der Ausbildungs- und Forschungsprogramme bei. Sie arbeitet weltweit als Lehrerin und Ausbilderin für MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) und MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Ihre Forschung und ihre Veröffentlichungen beschäftigen sich im Schwerpunkt damit, wie die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Interventionen mit Integrität in die Praxis umgesetzt werden können. Sie ist Autorin von „Mindfulness-Based Cognitive Therapy“ (2017), Mitverfasserin von „Mindfulness-Based Cognitive Therapy with People at Risk of Suicide“ (2017) und „Principal Fellow“ der Higher Education Academy.

16:30 Uhr

Achtsamkeit in der Palliativarbeit und Sterbebegleitung

In allen besonders schweren Lebenssituationen, wie beispielsweise- nach schweren Diagnosestellungen, etwa bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen- in als bedrohlich erlebten Erkrankungssituationen wie bei anhaltender Luftnot- wenn die Körper- und Lebenskräfte sich bei ernsten Erkrankungen ihrem Ende zuneigen und- in Lebensabschieds- und Sterbeprozessenkönnen die vielfältigen Elemente der Achtsamkeitsarbeit eine große Hilfe für die Unterstützung, Entlastung und Begleitung dieser Menschen und oft auch ihrer Angehörigen sein. In diesem Workshop werden an Beispielen Möglichkeiten für die Anwendung von verschiedenen Achtsamkeitsmethoden und -meditationen vorgestellt. Ein Intervisionsteil wird Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und Besprechen von Fragen aus der eignen palliativen Arbeit geben. Abschließend werden praktische Aspekte und „hilfreiche Interventionen“ für eine achtsame palliative Arbeit und Sterbebegleitung zusammengefasst werden.

Dipl.-Psych. Sigrid Rupprecht arbeitet als Psychologin und Gerontologin seit 1997 in einer Klinik für Innere Medizin und Geriatrie mit Menschen in Krisen- und Belastungssituationen, bei kognitiven Einbußen und Demenz. Sie ist MBSR-, MBCT- und MBCL-Lehrerin (2008, 2010 und 2016 am Institut für Achtsamkeit in Bedburg) und setzt Elemente dieser Arbeit insbesondere in der palliativen und psychoonkologischen Arbeit sowie in der Sterbebegleitung ein.
www.mbsr-nuernberg-erlangen.de

16:30 Uhr

Lernen mit und von "schwierigen" Teilnehmenden und anderen Herausforderungen/Instabilitäten im MBSR-Kurs

Ganz gleich, ob wir frisch dabei sind oder auf viele Jahre als MBSR-Lehrende zurückblicken: „Irgendwas ist immer!“ Unsere Teilnehmenden fordern uns heraus – manche mehr, manche weniger. In diesem Workshop laden wir zu einem Perspektivwechsel ein und möchten gemeinsam erforschen, wann wir eine/n Teilnehmende/n als „schwierig“ bezeichnen. Welcher Schwierigkeit in uns begegnen wir dann? Wir möchten dazu anregen, diesen grundlegenden Faden des MBSR auch für uns selbst immer wieder aufzunehmen und „dem Schwierigen bewusst zu begegnen“ – in einer Haltung von Neugier und Freundlichkeit! Beispielhaft können konkrete Situationen aus dem Kursgeschehen gerne eingebracht werden. Ergänzend werden wir Inputs zu pädagogischen Interventionen und Haltungen geben.

Karin Krudup, Pädagogin, seit 2002 MBSR-Lehrerin, MBCT- und MBCL –Lehrerin, seit 2010 Ausbilderin für MBSR in den Weiterbildungen des Instituts für Achtsamkeit in Deutschland, Schweiz und Österreich, seit 2013 Dozentin in der MBCL-Weiterbildung des Instituts, seit 2015 Projektmitglied an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena in dem Projekt "Gesund Lehren und Lernen".

Dipl.-Sozialpäd. Edith Paulsen, Zusatzausbildungen mit gestalttherapeutischem Hintergrund und Focusing, seit 1995 tätig in der Psychosozialen Frauenberatungsstelle donna klara.MBSR/MBCT seit 2003/2007 in angestelltem und freiberuflichem Kontext, MBCL Weiterbildungseigene Meditationspraxis seit 1996 (Assistenz- und Lehrzeit bei Sylvia Kolk, später Bhante Sujiva, Carol Wilson, Fred von Allmen, Ursula Flückiger).

16:30 Uhr

Indikationen und Kontraindikationen für den MBCT-Kurs

Wer MBSR- oder MBCT-Acht-Wochenkurse unterrichtet, stellt sich immer wieder aufs Neue die Frage, ob das eigene Angebot für die jeweils anfragende Person geeignet ist, vor allem, wenn Depressionen oder Angsterkrankungen vorliegen. Neben dem individuellen Krankheitsverlauf spielen bei diesen Überlegungen Erwartungen und Ziele der Teilnehmer eine wesentliche Rolle. In diesem Workshop möchten wir der Frage nachgehen, wie wir als MBI-Lehrende innerhalb des Vorgesprächs diesen Klärungsprozess gestaltet und mit dem potenziellen Teilnehmer transparent besprechen können. Dazu werden wir Impulse zu Indikationen und Kontraindikationen für die Teilnahme an einem MBCT-Acht-Wochenkurs geben, die wir dann gemeinsam im kollegialen Austausch aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, ergründen und diskutieren wollen. Hierzu sind MBSR-Kollegen ebenso eingeladen, wie MBCT-Kollegen. Fragen und Anliegen aus der eigenen Kurstätigkeit sind willkommen.

Dipl.-Psych. Heike Alsleben, Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie), MBI-Lehrerin (MBSR, MBCT & MBCL) mit regelmäßiger Kurstätigkeit. Mitarbeiterin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf, Co-Leitung der Spezialambulanz für Angst- und Zwangsstörungen. Fachleiterin MBCT, Dozentin und Supervisorin am Institut für Achtsamkeit Bedburg. Aktueller Buchtitel: 'Achtsame Wege aus der Depression', (erscheint im Juli 2018) in der Reihe 'Achtsam leben' des Scorpio Verlags. Weitere Informationen: www.heike-alsleben.de

Dr. med. Martina Aßmann, Ärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie (Verhaltenstherapie), MBSR/MBCT Lehrerin, www.mbct-hamburg.de

16:30 Uhr

Wahre Beziehung – echter Dialog

Trotz dem allgemeinemenschlichen Bedürfnis nach Zugehörigkeit, und Gehört-/Gesehenwerden erleben wir, dass es sowohl in unserem persönlichen Alltag, wie auch im grösseren sozialen Kontext herausfordernd ist, gesunde und wertschätzende Beziehungen zu pflegen und aufrechtzuerhalten. Welches sind die Qualitäten, die eine „gesunde“ Beziehung prägen – sowohl zu uns selbst, wie auch im Zusammensein mit anderen? Wie können wir unsere eigene stille Achtsamkeitspraxis ausweiten, um mehr Präsenz, Mitgefühl und Wertschätzung in Beziehungen zu erleben? Was hindert uns daran, uns wirklich zu öffnen für eine gesunde Beziehung?

Dipl. Psychologische Beraterin pca-acp Béatrice Heller, MBSR-Lehrerin (zertifiziert vom CFM Center for Mindfulness, Mass.) und Ausbilderin. Mitgründerin und Leiterin des CFM Zentrum für Achtsamkeit, Zürich (seit 2009). Lehrerin für „Interpersonelle Achtsamkeit“ (IMP). Autorin: „Achtsamkeit, mit offenen Augen durch's Leben“. Über zwanzigjährige Meditationspraxis in verschiedenen buddhistischen Traditionen und Studium der buddhistischen Psychologie.

16:30 Uhr

Achtsamkeit in Teams und Organisationen: U-Prozess in der Praxis (Teil 2)

Die Theorie U und ihre Anwendung in der Prozessbegleitung (Generative Facilitation) bieten viele Inspirationen für die Praxis, wie Achtsamkeit am Arbeitsplatz und in der Arbeit mit Menschen und Organisationen erfolgreich angewendet werden kann. Im zweiten Workshop erleben wir den U-Prozess in der Praxis in einem persönlichen Deep Dive, der eigenen Reise entlang des U zur Erkundung der eigenen besten Zukunftsmöglichkeit. Der anschließend vorgestellte U-Prozess dient hierbei als eine hilfreiche Rahmung und Orientierung sowohl für Individuen, Teams und Organisationen, um tiefgreifende Veränderungs- und Innovationsprozesse in wirksamer und achtsamer Weise zu gestalten. Abschliessend werden verschiedene Anwendungsmöglichkeiten und Varianten für die eigene Arbeit mit Menschen und Organisationen vorgestellt und erkundet. Der Workshop kann auch ohne vorherige Kenntnisse besucht werden.

***Christine Wank** ist eine international erfahrene Facilitatorin, systemische Organisationsberaterin, Trainerin und Coach für die Bereiche Leadership, Innovation und Transformation. Sie ist die Gründerin des in Berlin ansässigen Generative Facilitation Institute, welche Menschen in ihrer Arbeit der Ermöglichung und Gestaltung von Innovationen und Transformationen weiterbildet und stärkt, indem sie die innere und äußere Dimensionen von Facilitation verbinden und die Intelligenz von Kopf, Herz und Hand integrieren. Als Senior Facilitator des Presencing Institute und Leiterin ihrer Firma Facilitate U berät sie zudem Menschen und Organisationen aus dem öffentlichen, privaten und gemeinnützigen Sektor und hat in den vergangenen 15 Jahren mit Führungskräften und Teams aus mehr als 50 Nationen erfolgreich zusammen gearbeitet. In ihrer Arbeit sowie ihren Trainings verbindet sie systemische und hypnosystemische Ansätze mit Impulsen aus Theorie U, Generative Change, Mindfulness, Embodiment und den Neurowissenschaften zu einem ganzheitlichen Ansatz für schöpferische Prozessbegleitung (Generative Facilitation), welche die Kreativität von Menschen und Organisationen fördert und Lernen aus der Zukunft ermöglicht.*

16:30 Uhr

Achtsame Körperarbeit mit Qigong Yangsheng

"Achtsame Körperarbeit mit Qigong Yangsheng" – Qigong-Übungen sind Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und können körperliche, seelische und geistige Funktionen regulieren und stärken. Sie fördern die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, bewirken eine Haltung von innerer Ruhe und kraftvoller Entspannung. Die Bewusstheit vom eigenen Körper nimmt zu, der Atem findet seinen natürlichen Rhythmus, und das Qi, die individuelle Lebenskraft kann sich entfalten. In diesem Workshop erfahren sie die Grundlagen des Qigong und lernen ausgewählte Übungen des Qigong Yangsheng.

***Barbara Majowski** war 9 Jahre lang Unternehmerin und erlernte berufsbegleitend in einer dreijährigen Ausbildung das Qigong bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Darauf folgten Weiterbildung in den Formen Qigong Yangsheng, Neiyanggong, Yoga, Shaolin Kung Fu und später die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Coaching, Entspannungspädagogik sowie Achtsamkeitstraining. Seit 2011 ist sie deutschlandweit tätig als Seminarleiterin und Trainerin für Unternehmen, Kliniken und Privatpersonen. Als Dozentin unterrichtet sie bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. und der Campus Naturalis Akademie in Berlin.*

16:30 Uhr

Effekte der Achtsamkeitspraxis auf kognitive Funktionen: Das Potential von MBSR für Patienten mit kognitiven Defiziten

Die positiven Effekte der Achtsamkeitspraxis sind inzwischen gut dokumentiert, insbesondere für emotionale Funktionen wie z.B. das Stresserleben. Inzwischen liegen allerdings auch zahlreiche Befunde vor, die positive Effekte von MBSR für kognitive Leistungen dokumentieren, wie etwa bestimmte Gedächtnisleistungen. Obwohl damit ein Einsatz von MBSR bei Patienten mit kognitiven Störungen naheliegt, steckt der Einsatz

achtsamkeitsbasierter Verfahren bei Patienten mit kognitiven Störungen noch in den Kinderschuhen. Im ersten Teil des Workshops soll der Literaturstand gezeigt und besprochen werden, im zweiten Teil werden in Kleingruppen anwendungsbezogene Aspekte des Themas vertieft und abschließend gemeinsam diskutiert.

Prof. Dr. Thomas Beblo. *Ich bin Diplom-Psychologe und leite seit 1999 die Forschungsabteilung der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bethel. Seit 2006 habe ich zusätzlich einen Lehrauftrag an der Universität Bielefeld für das Fachgebiet der Psychologie. Seit 2010 bin ich MBSR-Lehrer und gebe Kurse für Patienten, Studierende und Mitarbeiter der Klinik, seit 2018 unterrichte ich auch MBCT für Patienten mit Depression. Im MBSR-Institut Freiburg bin ich mit dem Schwerpunkt „Wissenschaft“ in die MBSR-Lehrer Ausbildung involviert.*

18:30 Uhr Ende der Workshop Session am Samstagnachmittag

19:00 Uhr Abendessen und Ausklang im Atrium des Mercure Hotel MOA (optional)

22:00 Uhr Ende des 2. Konferenztages

Die Inhalte des Konferenzprogramms sind produkt- und/oder dienstleistungsneutral gestaltet. Potenzielle Interessenkonflikte werden im Rahmen der Konferenz gegenüber den Teilnehmern offen gelegt werden. Es erfolgt kein Sponsoring der Veranstaltung, die Konferenz ist eine reine Eigenveranstaltung des MBSR-MBCT Verband e.V. Die Teilnahmegebühr beträgt 250,00 Euro. Bei den erwarteten 250 Teilnehmern deckt dieser Beitrag die Kosten für Raummiete, Technik und Verpflegung. Die Honorare der Referenten sowie deren Übernachtungs- und Reisekosten trägt der MBSR-MBCT Verband e.V. aus den Mitteln seines Etats.

Sonntag, 4. November 2018

09:00 Uhr **Vortrag Christoph Köck: Wozu Schweigeretreats?**

Retreats – Schweigeseminare haben sich etabliert als eine Praxisform in der sich Menschen für eine zeitlang, oft mit anderen gemeinsam, zurückziehen, um sich intensiv der Praxis der Achtsamkeit zu widmen. Gerade in einer Zeit in der Geschäftigkeit im Leben der meisten Menschen zuzunehmen scheint, bietet sich die Form eines Retreats an, die Möglichkeiten einer kontinuierlichen formalen Achtsamkeitspraxis auszuloten. Reflexionen über den Wert solcher Auszeiten, den Nutzen und möglichen Grenzen dieser Praxisform.

Christoph Köck, *verbrachte 17 Jahre seines Lebens als Mönch in der Theravada – Tradition, vornehmlich in Klöstern Ajahn Chahs in Thailand und Europa. Langjährige Lehrtätigkeit für Buddhismus und Meditation, MBSR, Personenzentrierter Psychotherapeut in freier Praxis in Wien. www.christoph-koeck.at*

10:30 Uhr Pause mit Kaffee und herzhaften Snacks im Atrium des Mercure Hotel MOA

11:00 Uhr **Mitgliederversammlung des MBSR-MBCT Verband e.V. (Hierzu erfolgt eine gesonderte Einladung)**

13:00 Uhr Ende der 12. Jahreskonferenz des MBSR-MBCT Verband e.V.

Die Inhalte des Konferenzprogramms sind produkt- und/oder dienstleistungsneutral gestaltet. Potenzielle Interessenkonflikte werden im Rahmen der Konferenz gegenüber den Teilnehmern offen gelegt werden. Es erfolgt kein Sponsoring der Veranstaltung, die Konferenz ist eine reine Eigenveranstaltung des MBSR-MBCT Verband e.V. Die Teilnahmegebühr beträgt 250,00 Euro. Bei den erwarteten 250 Teilnehmern deckt dieser Beitrag die Kosten für Raummiete, Technik und Verpflegung. Die Honorare der Referenten sowie deren Übernachtungs- und Reisekosten trägt der MBSR-MBCT Verband e.V. aus den Mitteln seines Etats.