

## Freitag, 8. November 2019

---

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

16:00 Uhr **Eröffnung der Konferenz**

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

16:30 Uhr **Peersupervisions Workshop Session am Freitagnachmittag**

Um den Aufbau von Peersupervisionsgruppen und die Arbeit in solchen Gruppen zu fördern, bietet der Verband in diesem Jahr erstmalig Workshops an, in der die Arbeitsweise von Peersupervisionsgruppen vorgestellt und erarbeitet werden soll. Der Verband lädt die Konferenzteilnehmer dazu ein, die Workshops nach ihrer regionalen Zugehörigkeit auszuwählen, damit der Gedanken der Vernetzung sinnvoll mitgetragen werden kann. Geleitet werden die Workshops von erfahrenen Lehrenden aus der dazugehörigen Region. Die Intention dieser parallel stattfindenden Workshops ist es, den Teilnehmer\*innen zu ermöglichen, Peersupervision live zu erfahren und sich inspirieren zu lassen für selbst organisierte Intervisionsgruppen, die dann in der Region entstehen. Die AG QM hat dazu Ideen entwickelt, auf deren Basis die Workshops stattfinden.

16:30 Uhr **Peersupervision und die Arbeitsweise einer Peersupervisionsgruppe (Südbayern)**

*MBSR-Lehrende\*r aus der jeweiligen Region*

16:30 Uhr **Peersupervision und die Arbeitsweise einer Peersupervisionsgruppe (Nordbayern)**

*MBSR-Lehrende\*r aus der jeweiligen Region*

16:30 Uhr **Peersupervision und die Arbeitsweise einer Peersupervisionsgruppe (Baden-Württemberg)**

*MBSR-Lehrende\*r aus der jeweiligen Region*

16:30 Uhr **Peersupervision und die Arbeitsweise einer Peersupervisionsgruppe (Saarland, Rheinland-Pfalz und Hessen)**

*MBSR-Lehrende\*r aus der jeweiligen Region*

16:30 Uhr **Peersupervision und die Arbeitsweise einer Peersupervisionsgruppe (Südliches Nordrhein-Westfalen)**

*MBSR-Lehrende\*r aus der jeweiligen Region*

- 16:30 Uhr **Peersupervision und die Arbeitsweise einer Peersupervisionsgruppe (Nördliches Nordrhein-Westfalen)**  
*MBSR-Lehrende\*r aus der jeweiligen Region*
- 16:30 Uhr **Peersupervision und die Arbeitsweise einer Peersupervisionsgruppe (Thüringen, Sachsen und Sachsen-Anhalt)**  
*MBSR-Lehrende\*r aus der jeweiligen Region*
- 16:30 Uhr **Peersupervision und die Arbeitsweise einer Peersupervisionsgruppe (Brandenburg, Berlin und Mecklenburg-Vorpommern)**  
*MBSR-Lehrende\*r aus der jeweiligen Region*
- 16:30 Uhr **Peersupervision und die Arbeitsweise einer Peersupervisionsgruppe (Niedersachsen und Bremen)**  
*MBSR-Lehrende\*r aus der jeweiligen Region*
- 16:30 Uhr **Peersupervision und die Arbeitsweise einer Peersupervisionsgruppe (Hamburg und Schleswig-Holstein)**  
*MBSR-Lehrende/r aus der jeweiligen Region*
- 18:45 Uhr Ende der Workshop Session am Freitag
- 19:00 Uhr Abendessen im Ayinger Gasthaus
- 20:00 Uhr **Vortrag Prof. Dr. Jens Förster: Haben und Sein – Eine Würdigung beider Seiten menschlichen Handelns.**

Einerseits ist Materialismus prävalent, andererseits sagen zahlreiche Theorien negative Effekte für Gesundheit und Wohlbefinden vorher. Forschung zeigt, dass materialistische Lebenseinstellungen tatsächlich ungünstige Effekte haben – jedoch scheint Besitz das Wohlbefinden eher zu steigern. Je nach Theorie wird Geld daher als Ressource, als Droge oder als Teufelswerk bezeichnet. Seinsziele wie z.B. Religion, Sport, Naturerleben, Selbstverwirklichung, Kunst, Musik, oder soziales Leben zeigen dagegen vor allem positive Effekte, wobei jedoch auch hier in bestimmten Situationen Nachteile gefunden werden konnten. In unserem selbstregulatorischen Ansatz werden Habenziele (materialistische Güter) von Seinszielen (nicht-materialistische Zustände) unterschieden, wobei sowohl Sein als auch Haben funktional sein können und auf grundlegenden menschlichen Bedürfnissen basieren. Diese vorurteilsfreie und wertneutrale Konzeption führte zu neuen Forschungsfragen:

\*Wir zeigen, dass Habenziele deshalb attraktiv sind, weil sie konkreter und einfacher zu erreichen sind als Seinsziele und so besser zur Emotionsregulation taugen – vermutlich jedoch nur kurzfristig. \*Wir zeigen Mittel-Ziel-Relationen: So nutzen Materialist\*innen Freunde oder Freundinnen, um Habenziele zu erreichen, und Narzisst\*innen Konsum, um den Selbstwert zu erhöhen (ein Seinsziel). Angesichts dieser Erkenntnisse erscheint es uns sinnvoll, das Haben stärker zu würdigen. Der achtsame Umgang mit dem, was wir haben, erlaubt nicht nur ein tieferes Verständnis des menschlichen Habenwollens, sondern führt auch zu einer größeren Dankbarkeit dem Leben gegenüber. Zudem zeigen systemische Theorien, dass es einfacher ist, loszulassen, wenn man es würdigt, während Hass und Abwertung Bindungen nur noch verstärkt. Vielleicht gelingt uns durch eine Würdigung des

Habens sogar eine Abkehr vom Materialismus.

**Prof. Dr. Jens Förster** studierte Germanistik, Linguistische Datenverarbeitung, Philosophie und Psychologie in Trier und Schauspiel/Operngesang in Saarbrücken. Er schrieb mehrere Theaterstücke und tourte in den Jahren 1985–2008 mit eigens geschriebenen Shows durch Deutschland. Er promovierte 1994 im Fach Psychologie an der Universität Trier und habilitierte 2000 an der Universität Würzburg. Er forschte als wissenschaftlicher Mitarbeiter und Assistent an den Universitäten Trier und Würzburg und verbrachte zwei Jahre als Post-Doktorand an der Columbia University New York. Er trat 2001 seine erste volle Professur an der Jacobs University Bremen an und lehrte u.a. auch an den Universitäten Trier, Würzburg, Duisburg, und der Newschool for Social Research in New York. An der Universität Amsterdam war er zudem wissenschaftlicher Direktor des Kurt-Lewin-Instituts. Danach lehrte er an der Ruhr Universität Bochum. Er erhielt zahlreiche Preise, u.a. das „Heisenberg-Stipendium“ der DFG. Er hat bisher über 100 wissenschaftliche Artikel in internationalen Fach-Journalen veröffentlicht und fünf populärwissenschaftliche Bücher geschrieben, u.a. „Was das Haben mit dem Sein macht: Die Psychologie von Konsum und Verzicht“. Er ist zudem systemischer Coach (SG), Therapeut (SG) und Supervisor (alle IFW) und gibt Trainings und hält Vorträge zu Themen wie Vorurteile, Kreativität, Selbstmanagement, Motivation, Lebensziele und Krisenintervention. Seit 2017 bildet er systemische Therapeut\*innen und Supervisor\*innen am IF Weinheim aus. 2017 eröffnete er zusammen mit Manfred Nußbaum das „Systemische Institut für Positive Psychologie“ in Köln.

22:00 Uhr Ende des 1. Konferenztages

## Samstag, 9. November 2019

---

09:00 Uhr **Vortrag Dr. Ulrich Ott: Aktuelle Forschung zu Achtsamkeit**

Pro Jahr erscheinen inzwischen über 1.500 wissenschaftliche Publikationen zum Thema Achtsamkeit. Aktuelle Übersichtsartikel mit Metaanalysen fassen den Stand der Forschung in den unterschiedlichen Forschungsfeldern zusammen. Wie wirkt Achtsamkeit auf Gesunde, wie auf verschiedene Patientengruppen? Gibt es Risiken und Kontraindikationen? Welche Wirkungen hat die Praxis von Achtsamkeit auf die Funktionen und Strukturen des Gehirns? Welche Netzwerke im Gehirn werden beim Üben von Achtsamkeit beeinflusst und wie verändern sich dadurch das Erleben und Verhalten? Im Vortrag wird ein Überblick über diese Forschungsfragen und vorliegende Ergebnisse gegeben.

**Dr. Ulrich Ott** ist Diplom-Psychologe und erforscht an der Universität Gießen veränderte Bewusstseinszustände. Sein Forschungsschwerpunkt sind Effekte von Meditation und Yoga auf das Gehirn, die er am Bender Institute of Neuroimaging mittels Magnetresonanztomographie untersucht. Außerdem unterrichtet er Meditation und Yoga in verschiedenen Ausbildungszentren.

10:30 Uhr Pause mit Kaffee und herzhaften Snacks

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

11:00 Uhr

### Online-Kurse – MBSR, Achtsamkeit und die digitale Welt

Viele Menschen können oder wollen nicht an längeren Präsenzkursen teilnehmen, da sie bspw. beruflich viel unterwegs oder familiär stark eingespannt oder auch in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Mittlerweile gibt es für diese Zielgruppe eine Vielzahl an Gesundheits- und Achtsamkeits-Apps oder auch Online-Achtsamkeitstrainings. Kann Achtsamkeit aber überhaupt online vermittelt werden und wenn ja, was ist dafür nötig? Am Beispiel von existierenden Onlineangeboten werden wir Inhalte und technische Voraussetzungen vorstellen und unsere eigenen Erfahrungen mit Onlineangeboten mit euch teilen. Wir möchten außerdem mit euch über die Chancen, Beschränkungen und Rahmenbedingungen von funktionierenden Onlineangeboten diskutieren und darüber, welche Richtung die Digitalisierung hier grundsätzlich nehmen soll und kann. Inhalte des Workshops sind die Grenzen und Möglichkeiten von Onlinekursen für Anbietende und für Teilnehmende, Tipps und Vorgaben für Zertifizierungen (ZPP) und weitere Fragen rund um den Aufbau von Onlineangeboten: Was brauche ich? Worauf muss ich achten? Wie kann ich die Qualität sichern? Was geht, was geht nicht?

**Andreas Meyer**, Jahrgang 1970, Diplom Ingenieur (FH), ist seit über 20 Jahren als Software-Architekt und -Entwickler tätig. Daneben unterrichtet er Informatik für Wirtschaftsingenieure an der FHM Hannover und beschäftigt sich seit langem privat und beruflich mit Themen der Digitalisierung in allen Lebensbereichen.

**Christina Sprenger**, Jahrgang 1972, Diplom Sozialpädagogin, Achtsamkeits- und MBSR-Lehrerin, Mediatorin, langjährige Berufserfahrung als Sozialpädagogin und Führungskraft in verschiedenen Bereichen, seit 2017 Referentin für Kinder- und Jugendhilfe beim Caritasverband für die Diözese Hildesheim in Teilzeit, seit 2007 freiberufliche Tätigkeit als Mediatorin, Coach und Trainerin sowie Achtsamkeitslehrerin. Christina und Andreas praktizieren seit vielen Jahren Meditation und Achtsamkeit und haben gemeinsam mehrere (auch zertifizierte) Onlinekurse zu diesem Thema umgesetzt.

11:00 Uhr

### Achtsamkeit und Dankbarkeit

In diesem Workshop werden nach einer kurzen Einführung in die Leitgedanken des Benediktinermonches David Steindl-Rast zum Thema Dankbarkeit zwei einfache Methoden zum gemeinschaftlichen Training der Achtsamkeit vorgestellt: Die Dankbarkeitsdyaden und der achtsame Dialog nach David Bohm im Kontext der Dankbarkeit. Beide Übungen haben sich auf Retreats, bei Kursen zur Vertiefung der Achtsamkeit und in vielfältigen Lokalgruppen des "Netzwerkes Dankbar-leben" bewährt. Ein Ziel des Workshops ist die Vermittlung der Fähigkeit, diese Methode in der eigenen Arbeit mit der Achtsamkeit anzuwenden.

**Johannes Latzel** ist als homöopathischer Arzt, Psychotherapeut, und als MBSR-Lehrer tätig. Gemeinsam mit seiner Frau Susanne leitet er den "Tanz mit der Stille", ein Training der Dankbarkeit und Achtsamkeit in Verbindung mit dem von David Steindl-Rast inspirierten internationalen "Netzwerk Dankbar-leben", sowie Retreats zum Thema Achtsamkeit und Dankbarkeit. Er gehört zum Initiativteam der jährlichen "Woche der Stille" in der Stadt Freiburg. Einen weiteren Teil seiner Arbeit bilden die Erforschung neuer homöopathischer Arzneien aus dem Umfeld schamanischer Medizin indigener Völker und neuer Wege der Traumatherapie.

11:00 Uhr

## Achtsamkeit und Salutogenese -ein tentativer Quergang auf heilsamen Pfaden

In diesem Workshop wird der stress- und ressourcentheoretisch fundierte Ansatz der *Salutogenese* erläutert, in dem Gesundheit als ein dynamischer Prozess verstanden wird. Aaron Antonovsky konzipierte Gesundheit als einen lebenslangen Prozess in der Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des Lebens, dem Jon Kabat-Zinn sein Konzept der *Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion* als seine Antwort auf die „Katastrophen des Lebens“ widmete. Es werden „heilsame Pfade“ vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen in Meditationssequenzen und Dyadenarbeit betrachtet, um salutogenetische Wirkfaktoren der Achtsamkeit zu verdeutlichen. Die neue Perspektive der Salutogenese hat inzwischen große Resonanz in vielen Gesundheitsdisziplinen gefunden und damit sowohl die Praxis als auch die Forschung stark stimuliert. Inzwischen legen Studienbefunde zudem nahe, dass unterschiedliche achtsamkeitsbasierte Interventionen einen Einfluss auf das Kernkonstrukt der Salutogenese, das Kohärenzerleben (SOC) haben. Kabat-Zinns Studien zeigen über einen Verlauf mehrerer Jahre, dass eine Steigerung des SOC und der Stressresistenz anlässlich der Teilnahme seiner Patient\*innen am achtwöchigen Achtsamkeitsprogramm zu belegen sind. Diese positiven Effekte und weitere Befunde legen aus wissenschaftlicher Sicht nahe, dass die Stabilisierung des Kohärenzgefühls als salutogenetisch wirksamer Faktor der Achtsamkeit betrachtet werden kann.

**Rüdiger-Felix Lorenz**, *Graduierter Gestaltanalytiker für Integrative Psychotherapie, Eurozertifikat (ECP) - European Certificate of Psychotherapy. Langjährige Tätigkeit im klinischen Feld der Psychiatrie, niedergelassen als Psychotherapeut für tiefenpsychologische Psychotherapie und Leiter des Zentrums für Gesundheitsförderung in Hannover. Zertifizierter MBSR-Trainer und Absolvent des Studiengangs Buddhistische Philosophie. Lehrbeauftragter an der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung und dem Fritz Perls Institut für Integrative Therapie und Kreativitätsförderung sowie Lehrbeauftragter an der Hochschule Magdeburg-Stendal und der Comenius-Universität in Bratislava / Slowakei. Langjähriger Kongresskoordinator und Gutachter Kongress „Armut und Gesundheit“, Gesundheit Berlin-Brandenburg. Gesundheitswissenschaftler und Buchautor mehrerer Fachpublikationen zum Thema Salutogenese.*

11:00 Uhr

## Das 2-Tageskonzept des MBSR-Verbandes

Der Fachgruppe Achtsamkeit in Unternehmen ist es gelungen, ein 2-tägiges Grundlagenseminar zu Achtsamkeit in Unternehmen zu erstellen und erfolgreich bei der ZPP anerkennen zu lassen. Das Konzept ist dann für Mitglieder bei der ZPP, wie auch schon der Kompaktkurs und der 8-Wochen-MBSR-Kurs, zugänglich. Dieses Konzept ist als Kennenlern-Workshop konzipiert um Interesse für anschließende Kurse und Praxis zu wecken. In diesem Workshop soll dieses Konzept vorgestellt, erläutert und diskutiert werden.

**Martina Assmann**, *Dr. med., Ärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie (Verhaltenstherapie), MBSR/MBCT Lehrerin.*

11:00 Uhr

## Interpersonal Mindfulness

Wir sind Wesen mit sozialer Beziehung und Kommunikation. Diese Beziehungen können sowohl eine Quelle von Freude, Wertschätzung und Erfüllung sein als auch eine Quelle von Spannung, Beurteilung, Konflikten und Angst. Viel von dem Stress, den wir erfahren, entsteht in Beziehungen. Wann immer Stress Trennung verursacht, ist Achtsamkeit ein kraftvoller Weg zurück in den Kontakt. Die Interpersonelle Achtsamkeitspraxis hilft uns, nicht nur mehr Achtsamkeit in Beziehungen zu kultivieren, sondern auch im Kontakt mit uns und anderen. Es bietet die Möglichkeit, gewohnheitsmäßige Muster der Ich-Bezogenheit zu beobachten - und loszulassen und so die Achtsamkeitspraxis in das tägliche Leben zu integrieren. Das 8-wöchige Interpersonal Mindfulness Programm wurde als Follow-Up Programm für MBSR- und MBCT-Kurse entwickelt und bietet eine Mischung aus Einzelmeditationspraxis und Praxis in Dyaden. Dabei wird das Modell des Einsichtsdialoges von Gregory Kramer benutzt. Dieser Workshop ist eine Einführung in Interpersonelle Achtsamkeit. Selbst in diesem kurzen Zeitraum

bietet es die Gelegenheit, ein tieferes Selbstverständnis zu erfahren, sich einzustimmen und einzulassen und Beziehungen zu verbessern.

***Lot Heijke**, MBSR Dozentin, Supervisorin und Yogalehrerin. Als Meditationslehrerin in der vipassana Tradition begleitet sie auch regelmässig Schweigeretreats. Interpersonal mindfulness ist für sie die tiefgehendste Praxis in ihrem Leben. Liebevoller Güte, Leichtigkeit und Humor sind für sie sehr wichtige Elemente sowohl in ihrer eigenen Übung als auch in ihrer Art zu lehren. [www.presentmind.net](http://www.presentmind.net)*

11:00 Uhr

## **Analog trifft digital – Möglichkeiten der Ergänzung von MBSR-Kursen und Meditationsapps**

In der heutigen, von digitalen Medien geprägten Zeit, gibt es für nahezu jedes menschliche Bedürfnis ein entsprechendes digitales Angebot. So auch im Bereich der Meditation bzw. der Achtsamkeit. Anleitungen zu unterschiedlichsten Achtsamkeitsübungen sind von zahlreichen Anbietern jederzeit über YouTube, Podcasts und Meditationsapps abrufbar. Insbesondere in der zunehmenden Nutzung von Meditationsapps spiegelt sich das große Bedürfnis wider, im oft durchgetakteten Alltag Momente des Innehaltens zu schaffen. Daher wollen wir mit diesem Workshop einen Raum des Austauschs zwischen der „analogen Welt“ (MBSR-Lehrer\*innen, MBSR-Verband) und der „digitalen Welt“ (Meditationsapps "7Mind" und "Bambu") entstehen lassen. Hierfür haben wir mit Manuel Ronnefeldt einen der Gründer der Meditationsapp "7Mind" und Yasmin Nicholson von "Bambu" eingeladen. Einleitend werden die beiden kurz auf die Idee der Gründung sowie die Erfahrungen bei der Erstellung und der Nutzung der "7Mind"- und "Bambu-App" eingehen. Die Geschäftsführer des MBSR-Verbandes, Agnes Kick, wird den Workshop moderieren und sich gemeinsam mit Manuel, Yasmin und den WorkshopteilnehmerInnen aus der Gruppe zu Fragen wie diesen austauschen: - Wie stehst Du zur Nutzung von Meditationsapps?

- Nutzt Du selbst eine Meditationsapp?
- Empfiehlst Du Meditationsapps an Teilnehmer\*innen von MBSR-Kurse
- Empfindest Du Meditationsapps als Konkurrenz oder als Ergänzung zu Deinen MBSR-Kursen?
- Welche Kooperationsmöglichkeiten zwischen App Anbietern und MBSR-Lehrenden können zukünftig entstehen?

***Manuel Ronnefeldt** ist Gründer und Geschäftsführer von 7Mind - Deutschlands größter Meditations-App mit 1,5 Millionen Nutzern. Er gründete 7Mind vor fünf Jahren, gemeinsam mit Jonas Leve und Paul Kohtes, während seines Studiums an der Universität Witten/Herdecke. Seit über 10 Jahren hat er eine eigene Meditationspraxis - ganz analog und ohne App.*

***Yasmin Nicholson**. Als Teil des BamBu Teams kümmert sich Yasmin um den deutschsprachigen Raum. Sie baut eine Gemeinschaft von Partnern auf, um die vielen Vorteile der Achtsamkeitsmeditation auf authentische und zugleich spielerische Art und Weise näher zu bringen. Aus eigener Motivation hat sie vor 2 Jahren die Meditation entdeckt, und lebt seitdem ein wesentlich entspannteres Leben.*

11:00 Uhr

## **Neuroforschung im MBSR-Kurs**

Über neurowissenschaftliche Forschungsbefunde zu hören, kann Kursteilnehmer motivieren und sie neugierig machen, die Veränderungen an sich selbst noch genauer zu betrachten. Zudem fördert es das Verständnis unseres menschlichen Körpers, der mit seinen Funktionsweisen unser Erleben und unser Handeln prägt. Aber welche Forschungsstudien könnten sinnvollerweise im MBSR-Kurs eingebracht werden? Im Workshop werden aktuelle Erkenntnisse aus der Achtsamkeitsforschung vorgestellt und es wird dargestellt, wo und wie sie im MBSR-Kurs vermittelt werden könnten.

*Dr. Ulrich Ott ist Diplom-Psychologe und erforscht an der Universität Gießen veränderte Bewusstseinszustände. Sein Forschungsschwerpunkt sind Effekte von Meditation und Yoga auf das Gehirn, die er am Bender Institute of Neuroimaging mittels Magnetresonanztomographie untersucht. Außerdem unterrichtet er Meditation und Yoga in verschiedenen Ausbildungszentren.*

11:00 Uhr

### **Outdoor Meditation – Achtsamkeit in der Natur**

In der Hektik des Alltags ist die Sehnsucht nach Natur oft groß. Outdoor Meditation kann den Kontakt mit sich selbst, den anderen und dem größeren Netz des Lebens wiederherstellen. Dieser transformativen Kraft können wir uns öffnen, indem wir still werden und die Natur mit allen Sinnen erforschen. Wer neugierig ist, kann entdecken, dass es selbst im urbanen Raum möglich ist, gänzlich in die Natur einzutauchen. Achtsames Gewahrsein ermöglicht es, sich auch in städtischen Parks mit der einzigartigen Schönheit und den Wundern der natürlichen Welt zu verbinden und Oasen der Ruhe inmitten der Unruhe zu finden. Der Workshop findet draußen statt und lädt vor allem zu praktischen Übungen und Erfahrungsaustausch ein. Anwendungsformate wie Outdoor Meditation in der Mittagspause, Achtsamkeitstage in der Natur, Meditatives Wandern, Bildungsurlaub und Einzelcoaching werden bei Interesse kurz vorgestellt. **Bitte beachten:** Da der Workshop größtenteils draußen stattfindet, empfehlen wir die Beachtung des Wetterberichts und der Mitnahme von entsprechend witterungsgemäßen Kleidungsstücken.

*Sonja Boxberger, Naturliebhaberin und Mutter von zwei Kindern. Achtsamkeitstrainerin mit den Schwerpunkten MBSR, Mindful Parenting und Outdoor Meditation. Autorin des Artikels „Achtsamkeit in der Natur“ im Buch „Rieche das Feuer, spür den Wind. Wie Achtsamsein in der Natur uns und die lebendige Welt stärkt“ (Hg. Nils Altner KVC Verlag 2016). [www.sonja-boxberger.de](http://www.sonja-boxberger.de)*

13:00 Uhr

Ende der Workshop Session am Samstagvormittag

13:00 Uhr

Mittagessen im Ayinger Gasthaus

14:30 Uhr

### **Podiumsdiskussion - Achtsamkeit - Wie kann die Integration gelingen von Weisheit des Körpers - Ruhe des Geistes - Mitgefühl des Herzens?**

Wie können sich diese Qualitäten einweben als Grundlage in das Unterrichten, die Kooperation und die Verbindung untereinander? In dieser Podiumsdiskussion wollen wir ins Gespräch kommen über Fragen wie: Inwieweit sind Freundlichkeit und Mitgefühl eine selbstverständliche Grundlage von Achtsamkeit? Wo finden sie statt? Wie werden sie ausgedrückt? Ist Achtsamkeit denkbar als Kontrolle des Geistes? Müssen wir nach Mathieu Ricard Achtsamkeit umbenennen in mitfühlende Achtsamkeit? Welche inneren Haltungen und Worte finden wir für Qualitäten, die so in unserem Sprachschatz nicht vorhanden sind, angesichts der Tatsache, dass das Wort Achtsamkeit eine „Verflachung“ erfahren hat und zunehmend aus dem ursprünglichen Kontext herausgelöst wird?

*mit Prof. Dr. Ulrich Ott, Dr. Prof. Dr. Angela Geissler, Bhante Nyanabodhi und Renate Kommert*

16:00 Uhr

Pause mit Kaffee und Kuchen

## 16:30 Uhr Workshop Session am Samstagnachmittag

### 16:30 Uhr Wie wirkt Achtsamkeit am Arbeitsplatz?

Es gibt viele Behauptungen über das Potenzial von Achtsamkeit, die Arbeitsergebnisse von Mitarbeitern und Führungskräften zu verbessern. In diesem Vortrag gebe ich einen Überblick über einige der wichtigsten und innovativsten Forschungsarbeiten auf dem Gebiet der Achtsamkeit am Arbeitsplatz, um die Frage zu beantworten: Was wissen wir über seine Wirksamkeit? Ich werde mich speziell auf die Forschung zu Führungsverhalten und arbeitsrelevante Ergebnisse wie Leistung und Zusammenarbeit konzentrieren sowie einen Überblick über die Art der Trainings geben, die in Unternehmen angeboten werden. Basierend auf diesen Erkenntnissen werde ich Wege aufzeigen, wie wir das Feld in Theorie, Forschung und Praxis weiterentwickeln können. Danach können Themen von Teilnehmer/innen aufgegriffen und in Kleingruppenarbeit vertieft werden.

**Silke Rupprecht.** *Ich arbeite als Head of Research für den Trainingsanbieter Kalapa Academy. Zuvor war ich als Postdoktorandin am Medical Centre for Mindfulness at Radboud University in Nijmegen tätig und leitete einen ThinkTank zu Achtsamkeit am Arbeitsplatz am Oxford Mindfulness Centre. In meiner Forschung interessiert mich, wie sich Achtsamkeitstraining in beruflichen Kontexten auswirken. Ich bin MBSR-Trainerin und habe an der Stressklinik in Hamburg, Achtsamkeitstherapien mit Patienten durchgeführt. Meine Doktorarbeit habe ich über die Wirksamkeit von MBSR auf das Wohlbefinden und die Unterrichtsqualität von Lehrkräften geschrieben.*

### 16:30 Uhr Mindful Leadership - Die Führung macht den Unterschied

Angesichts der Veränderungen in der Arbeitswelt und dem steigenden Druck durch Digitalisierung und globalisierten Wettbewerb suchen immer mehr Unternehmen nach Wegen, um mit den aktuellen Herausforderungen umzugehen. Daher ist Achtsamkeit einerseits im Rahmen der Personalentwicklung eine viel gefragte Kompetenz und zugleich ein Wert, der in der Kultur von Unternehmen an Bedeutung gewinnt. Führungskräfte sind der größte Hebel, wenn es darum geht, Achtsamkeit nachhaltig im Unternehmen zu verankern. Gleichzeitig hat diese Zielgruppe dem Thema gegenüber oft Vorbehalte. Im Workshop erhalten Sie Antworten auf Fragen wie: Was bedeutet Mindful Leadership? Wie kann ich Führungskräfte erfolgreich an Bord nehmen? Wie sehen mögliche Ansätze und Trainings-Inhalte aus, die die Rolle und Funktion der Führungskraft sowie den Kontext der Organisation berücksichtigen? „Mindful Leadership ist eine Art der Führung die Achtsamkeit als die Basiskompetenz des täglichen Führungs-Handelns begreift. Ein Mindful Leader nutzt und fördert diese Kompetenz bei sich und bei seinen Mitarbeitern und schafft Rahmenbedingungen im Kontext der Organisation um achtsam-produktives Zusammenarbeiten zu ermöglichen.“ Jan Eßwein

**Jan Eßwein** ist professioneller Vortragsredner, Trainer für Führungskräfte, Systemischer Business-Coach und Berater. Er übt Achtsamkeitsmeditation seit 1995 und ließ sich 2005 am Institut für Achtsamkeit zum MBSR-Lehrer zertifizieren. 2006 praktizierte er ein halbes Jahr Vipassana Meditation in einem Schweigekloster in Nepal. Im Gräfe und Unzer Verlag veröffentlichte er drei Bücher zum Thema Achtsamkeit, unter anderem den Bestseller Achtsamkeitstraining. Mit über 200.000 verkauften Büchern hat er maßgeblich zur Verbreitung des Themas in Deutschland beigetragen. Seit vielen Jahren berät er Unternehmen bei der Einführung von Achtsamkeit und arbeitet dabei erfolgreich mit Führungskräften. [www.janesswein.de](http://www.janesswein.de)

16:30 Uhr

### **Achtsamkeit und Weisheit mit Kindern. Wenn durch die psychische Abwehr des Kindes tiefe Fragen aufsteigen.**

Durch die Präsenz und Stille, die wir mit Kindern im Kindergarten, in der Schule oder in unseren Achtsamkeitskursen teilen, öffnen sich unvermeidbar die psychischen Abwehrkonfigurationen der Seele der Kinder. Und hervor tritt das durch Unruhe, Traurigkeit oder Wut Abgewehrte. Die unbeantworteten Sorgen und Fragen suchen im Achtsamkeitslehrer und in der Gruppe einen Container, der diese Gefühle und Fragen wenn nicht beantworten, so doch halten kann. Nur wenn wir genau dazu bereit sind, ist es überhaupt verantwortbar, mit Achtsamkeitsübungen die kindliche Abwehrstruktur durchlässig werden zu lassen, was unweigerlich und immer passiert. Wie können wir Verantwortung dafür übernehmen, dass die in der Stille aufsteigenden stressverschärfenden Themen sich beruhigen und angesehen integrierbar werden? Im Workshop geht es um die Frage, wie wir Achtsamkeitsübungen mit Kindern mit (Lebens-)Weisheit verbinden können, wie wir reife Erwachsene sein können, die im Raum der Stille mit den Kindern die Tiefenstruktur des Lebens berühren und so in den Masken und Metamorphosen kindlicher Unruhe und Angst Sinn und Frieden im Herzen entstehen können? Und warum ist diese Frage in der Arbeit mit Kindern anders zu stellen als in einem MBSR/MBCL/MBCT-Kurs, in dem diese Themen ja auch immer (oft unbemerkt oder zurückgewiesen) auftauchen?

**Prof. Dr. Thomas Steininger**, Kinder- und Jugendlichen-Psychoanalytiker, Theologieprofessor, Schulpsychologe, MBSR/MBCL/MBCT-Lehrer, Achtsamkeitslehrer "Der Klang der Stille. Achtsamkeit mit Kindern"- Fortbildung, IAS, Lehrtherapeut am Mainzer Psychoanalytischen Institut, Fußballfan.

16:30 Uhr

### **Achtsamkeit im U-Prozess nach Otto Scharmer**

Wie können wir als Achtsamkeitslehrende Organisationen verändern, so dass Menschen dort erfüllter und sinnstiftender arbeiten? Wandel kann gelingen, wenn wir die Qualität unserer Aufmerksamkeit verändern. Otto Scharmer hat die Theorie U als „Bewusstwerdungsprozess“ entwickelt, um Organisationen und Unternehmen zu innovativen Veränderungen zu verhelfen. Auch der U Prozess kann uns an einen inneren Platz nicht urteilender und verbundener Präsenz führen, aus dem heraus wir wahrhaft Neues in die Lebens- und Arbeitswelt bringen können. Wir wollen in dem Workshop die Matrix des U Prozesses mit Elementen der Achtsamkeit anreichern und gemeinsam forschen, wie beide Konzepte und Haltungen sich gegenseitig bereichern können.

**Tatini Petra Schmidt**, geb. 1965, Beraterin & Coach für Emotionale Weisheit und Kulturwandel in Unternehmen / Heilpraktikerin· MBSR-Lehrerin und -ausbilderin· International zertifizierte MSC-Lehrerin (mindful self-compassion)· Lehrbeauftragte für Achtsamkeit an der Bergischen Universität Wuppertal· Dozentin für Naturheilkunde· Lehrtrainerin für integrative Entspannungsverfahren [www.einfach-achtsam.de](http://www.einfach-achtsam.de), [www.institut-fuer-achtsamkeit-und-veraenderungskultur.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit-und-veraenderungskultur.de)

16:30 Uhr

### **The toolbox is you.**

DEN KÖRPER SPÜREN MIT ALLEN SINNEN WAHRNEHMEN GEDANKEN & GEFÜHLEN LAUSCHEN  
 VERBUNDENHEIT ERFAHREN IM HIER & JETZT VERANKERT SEIN Kinder sind heute viel Stress und Druck ausgesetzt. Dabei geht ihnen mehr und mehr verloren, was eigentlich in unser aller Natur liegt: im Hier und Jetzt mit uns selbst, unseren Mitmenschen und dem Leben vertrauensvoll verbunden zu sein. Alles, was wir dafür brauchen, liegt in uns. Wir sind die Experten für uns selbst. **Du** bist die Toolbox. Aber Achtsamkeit lässt sich nicht verordnen oder allein durch Bücher erfassen. Sie möchte erfahren werden und vertieft sich allmählich – nicht von heute auf morgen. Deshalb gibt es an den diesem Angebote, Übungen gleich auszuprobieren und an sich selbst zu erfahren. Darüber hinaus gibt „The Toolbox ist you“ viele praktische Tipps und Hilfestellungen für den (Schul)Alltag – von denen Erwachsene und Kinder gleichermaßen profitieren. Ein wertvoller Werkzeugkoffer also,

der an diesem Nachmittag freudvoll erforscht werden kann.

**Maria Kluge**, Körper & Cranio/Sacral Therapeutin seit 1985 eine alte freudige Erfahrende (seit 1990) mit Jon Kabat-Zinn's ständiger Erneuerung das Hinterfragen (inquiry) wachzuhalten.

16:30 Uhr

### **Wie Achtsamkeitslehrende und Klimaschutz-Aktive sich gegenseitig unterstützen können.**

Während politische Aktivisten uns Meditierende oft der passiven Innenschau verdächtigen, fällt Achtsamkeitslehrenden meist schnell einiges ein, was die Klima-Aktivisten aus der Achtsamkeitspraxis lernen könnten: Fokussierung, Stressregulation, Umgang mit schwierigen Gefühlen, achtsame Kommunikation... In der Zusammenarbeit mit der lokalen Klimaschutz-Bewegung und in intensiver Beschäftigung mit dem Thema, entdeckte Antje noch viele weitere und tiefere Berührungspunkte, unter anderem aus der Tiefenökologie, dem Sacred Activism, engaged buddhism, Ökodharma, mit denen sich die beiden Bewegungen gegenseitig bereichern können. In diesem Workshop möchte Antje konkrete Erfahrungen, Ideen und Ressourcen aus ihren Vorträgen, Workshops und Retreats für Klimaschutz-Aktive teilen. Auch die Frage, wie die Zerstörung unserer Lebensgrundlagen unsere eigene Praxis betrifft und welche Rolle wir in der sich anbahnenden Krise spielen können, wollen wir erkunden.

**Antje Ricken**, 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](http://www.achtsame-heilkunst.de)

16:30 Uhr

### **Yoga der Achtsamkeit: Nach Hause kommen und wahres Glück erfahren**

Glücklich sein. Gelassen sein. Entspannt auf Stress und Ärger reagieren. Durchatmen statt explodieren. Wer möchte den Herausforderungen des Alltags nicht gerne so entgegentreten. Eine ruhige, offene und freundliche Haltung dem Leben gegenüber zu entwickeln ist möglich. Was es braucht, ist ein wenig Achtsamkeit. Aber nicht nur das: Durch Achtsamkeit - Meditation und Yoga, die damit Hand in Hand gehen - lernen wir, im eigenen Körper anzukommen, uns schneller zu zentrieren, bewusster zu werden. In diesem Workshop lernen Sie einfache Übungen kennen, die Sie mit Ihrem Körper und Ihrem Herzen verbinden und Ihnen zeigen, dass wahres Glück nicht im Außen liegt, sondern in jedem von uns verborgen ist.

**Doris Iding** ist MBSR-Lehrerin, Yoga- und Meditationslehrerin. Weltweit leitet sie Seminare, Fort- und Ausbildungen zum Thema Yoga, Meditation und Achtsamkeit. Nach dem Motto „Alles was ist, darf sein!“ ist es ihr sowohl in ihren Kursen, als auch in ihren Artikeln und Büchern ein großes Anliegen den Menschen zu vermitteln, dass es bei der Achtsamkeit und Meditation in erster Linie um Selbsterkenntnis geht, nicht aber um Selbstoptimierung. Begegnen wir uns also mit viel Selbstmitgefühl, Wohlwollen und Geduld, wird das Leben leichter und die Achtsamkeits- und Meditationspraxis erfüllender. 18 ihrer Bücher wurden in andere Sprachen übersetzt.

16:30 Uhr

### **Achtsamkeit und Humor - Die heitere Gelassenheit gegenüber den Widrigkeiten des Lebens**

Jedes Ding hat drei Seiten: Eine Positive, eine Negative und eine Komische“. (Karl Valentin) Lachen ist die beste Medizin. Davon spricht der Volksmund schon lange. Jetzt ist auch die Wissenschaft darauf gekommen. Kinder lachen etwa 400 Mal am Tag und Erwachsene durchschnittlich 20. Humor ist eine ernste Angelegenheit. Die moderne Humorthherapie zielt darauf ab Präsenz zu kultivieren und neue Handlungs-Möglichkeiten zu eröffnen. Zum Beispiel Situationen achtsam und geistig flexibel umzudeuten. Achtsamkeit und Humor haben eine Menge gemeinsam: Durch die Verbindung von Humor und können wir den Widrigkeiten des Lebens mit mehr Leichtigkeit und einem Augenzwinkern begegnen. Oder wie Peter Ustinov sagte: „Humor ist einfach eine komische Art, ernst zu sein“. In diesem Workshop werden verschiedene praktische Übungen angeboten, die alle einen spielerischen

Ansatz haben. Gemeinsam wollen wir unsere Geistes-Gegenwart, -Flexibilität, Optimismus, Vertrauen und Intuition erforschen.

**Astrid Hauke**, (geb. 1972 in Oldenburg). Die Musikerin und Klinik-Clownin ist zertifizierte Humortrainerin (nach Michael Christensen) arbeitet unter anderem für die Stiftung HUMOR HILFT HEILEN von Dr. Eckart von Hirschhausen. Zum Thema „Humor“ für die Praxis und zur „Beziehungspflege“ hält sie Vorträge und gibt Fortbildungen. Als freie Dozentin ist sie bis nach China unterwegs. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Arzthelferin und studierte Pädagogik in Bielefeld. 2003 besuchte sie erstmals ein Zen-Kloster. Seitdem praktiziert sie Meditation. 2017 traf sie auf Ronald Vogelsang (mbsr-bielefeld). Gemeinsam entwickelten sie das Projekt „Power of Presence“ für mehr Achtsamkeit in Unternehmen und im Gesundheitswesen.

**Ronald Vogelsang**, (geb. 1958 in Enger) Physiotherapeut, Zen - Osteotherapeut®, Feldenkraislehrer, selbständig seit 1990, Zen – Meditationserfahrung seit 1992, Aufenthalt im Daihonzan-chozen-ji – Kloster Hawaii 1994, MBSR/MBCT-Lehrer seit 2003, MBSR- Bielefeld seit 2003 zusammen mit Karin Krudup, „PoP“ - Power of Presence zusammen mit Astrid Hauke seit 2018.

18:30 Uhr Ende der Workshop Session am Samstagnachmittag

19:00 Uhr Abendessen und Ausklang im Ayinger Gasthaus

22:00 Uhr Ende des 2. Konferenztages

## Sonntag, 10. November 2019

---

09:00 Uhr **Vortrag Bhante Nyanabodhi - AUS LIEBE ZUM LEBEN-Achtsamkeit als Qualität des Herzens**

In einer Zeit von großen Veränderungen und damit verbundener Unsicherheit, können wir eine über zweieinhalb Tausend Jahre alte Lehre neu entdecken und anwenden. Es ist die Lehre des Buddha von der Achtsamkeit, dem Entfalten und Üben vom Bewussten Sein, die uns eine neue und erfüllte Lebensweise ermöglicht und somit eine heilsame Gegenwart und Zukunft mitgestalten lässt.

**Bhante Nyanabodhi** ist Buddhistischer Mönch und wurde von der Ehrw. Ayya Khema zu ihrem Nachfolger ernannt. Er ist Spiritueller Leiter des Buddha-Hauses und des Waldklosters Metta-Vihara, die er beide mit aufgebaut hat.

10:30 Uhr Pause mit Kaffee und herzhaften Snacks

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

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