



Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft

Achtsamkeitstraining mit MBSR-Elementen für Hochschullehrende (Mindfulness Based Teacher Training / MBTT)

Ort: Augustinerkloster Erfurt (Augustinerstraße 10, 99084 Erfurt; Ausnahme:
23.05.: Akademie für Psychotherapie, Fischmarkt 5, 99084 Erfurt)

Zeit: 6x donnerstags 18-21 Uhr

Termine: 11. & 25. April, 9. & 23. Mai, 6. & 20. Juni 2019
+ Vertiefungstag: Sa, 18.05.2019, 10-16 Uhr

Teilnehmendenzahl: max. 20

In der digitalen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts beschleunigen sich auch die Arbeits- und Kommunikationsprozesse an den Hochschulen. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, konstruktive Umgangsformen mit den neuen informationstechnologischen Möglichkeiten und Herausforderungen zu finden. Forschungsergebnisse zeigen, dass eine zunehmende Digitalisierung eng verbunden ist mit einem wachsenden Bedarf an der Kulturtechnik der Achtsamkeit.

Achtsamkeitstrainings erhöhen auf nachhaltige Weise die Konzentrationsfähigkeit und die Kompetenz, komplexen Informationen offen und unvoreingenommen zu begegnen, um neue Lösungsansätze zu erkennen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Zugleich helfen Achtsamkeitstrainings dabei, einen gesunden Umgang mit Stress zu finden. Resilienz, Kohärenzgefühl und Wohlbefinden werden gestärkt, Kommunikations- und Teamfähigkeit verbessert. Die Wirksamkeit von Achtsamkeitstrainings, insbesondere des vom US-amerikanischen Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn (2013) entwickelten MBSR-Programms (*Mindfulness Based Stress Reduction*), ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.

Im Rahmen des Thüringer Modellprojektes *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* findet im Sommersemester 2019 ein mehrwöchiges Achtsamkeitstraining statt, das sich gezielt an Hochschullehrerinnen und Hochschullehrer wendet. Die Veranstaltung ist sowohl für Neueinsteiger*innen geeignet als auch für Personen, die bereits an einem MBTT-Kurs (oder einem anderen Achtsamkeitstraining) teilgenommen haben und ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen möchten.

Kursinhalte:

Das Achtsamkeitstraining für Lehrende macht mit der Theorie und Praxis der Achtsamkeit vertraut und unterstützt Teilnehmende mittels einer kontinuierlichen Übungspraxis, die eigene Achtsamkeit in einem zunehmend digitalisierten Alltag privat und beruflich als Grundhaltung zu verankern.



Achtsame Hochschulen
in der digitalen Gesellschaft

Die im Zentrum stehenden Achtsamkeitsübungen (Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation und achtsames Yoga) werden zu den Kursterminen vorgestellt, gemeinsam durchgeführt und reflektiert.

Der Praxisteil wird ergänzt durch Impulsvorträge und Austausch über Themen wie z.B. achtsame Hochschulkommunikation und Informationsverarbeitung, neurowissenschaftliche Grundlagen der Achtsamkeit, bewusster Umgang mit Stress und digitalen Medien, Achtsamkeit im privaten und beruflichen Alltag sowie durch einen Ausblick auf Einsatzmöglichkeiten in Forschung, Lehre und Gremienarbeit.

Achtsamkeit entfaltet ihre Wirkung vor allem durch die Regelmäßigkeit der Anwendung, daher ist das Rückgrat des Kurses die Übung zu Hause mit Hilfe von CDs oder MP3-Dateien, die zur Verfügung gestellt werden. Die Übungsdauer beträgt dabei ca. 20 Minuten pro Tag.

Ziele:

Methodisch geleitete Entwicklung einer achtsamen Grundhaltung auf der Basis der schrittweisen Etablierung einer täglichen Achtsamkeitspraxis (formale Übungen). Befähigung zur Teilnahme an der Zertifikatsausbildung zum/zur *Achtsamen Hochschullehrenden* (Aufbaumodule im Folgesemester). Mehr Informationen dazu während des Kurses.

Literatur:

Goleman, Daniel/ Richard J. Davidson (2017): *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York: Avery.
Kabat-Zinn, Jon (2013): *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*. München: O.W. Barth.

Zielgruppe:

Hochschullehrende der Thüringer Hochschulen mit und ohne Vorerfahrung in Achtsamkeit: Professor*innen, Lehrkräfte für besondere Aufgaben, wissenschaftliche Mitarbeiter*innen mit Lehraufgaben, Lehrbeauftragte und andere Lehrpersonen

Leitung:

Dr. med. Bernd Langohr (MBSR-Trainer und Geschäftsführer Jena Achtsamkeit)

Kontakt:

Prof. Dr. Elke Gemeinhardt und Dr. Birgit Jäpelt (Kursorganisation):

mbtt@achtsamehochschulen.de

Inhaltliche Fragen bitte an Dr. med. Bernd Langohr (Kursleitung):

info@jena-achtsamkeit.de / Tel.: 03641-6289271

Weitere Informationen zum Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*: <https://www.achtsamehochschulen.de/>