

Inkubationsworkshop

Achtsamkeitspraxis in Hochschulen und Unternehmen



26.–30.09.2016
Kloster Donndorf
Nordthüringen

„Mit unseren Handys und elektronischen Organizern sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.“

– Jon Kabat-Zinn

Aufgrund von Arbeitsverdichtung, Informationsüberflutung, Erwartungs- und Ergebnisdruk leiden mehr und mehr Menschen unter seelischer Belastung und chronischem Stress. Das gilt nicht nur für Unternehmen und Organisationen, sondern zunehmend auch für Hochschulen. Hinzu kommt, dass es weniger verlässliche Konstanten gibt und das Rad der Veränderung in allen Bereichen der Gesellschaft immer schneller gedreht wird. So finden Studierende bei Studienabschluss häufig schon eine unerwartet veränderte Berufswelt vor. Die Zunahme von Burnout-Diagnosen und stressbedingten Fehlzeiten ist sowohl für Betroffene als auch für Organisationen ein ernstes Problem.

Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) ist ein Werkzeug, um den Herausforderungen dieser Entwicklung wirkungsvoll zu begegnen. Achtsamkeitstrainings unterstützen Mitarbeiter und Führungskräfte, Lehrende und Lernende darin, einen gesunden Umgang mit Stress zu finden und grundlegende Schlüsselkompetenzen zu stärken. Die achtsame Grundhaltung hilft dabei, seelische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und geistige Konzentration zu optimieren, um mit klarem Kopf Entscheidungen zu treffen. Zugleich wird das Konfliktmanagement verbessert sowie die eigene Kommunikations- und Teamfähigkeit erhöht. Die Wirksamkeit entsprechender Trainingsangebote, insbesondere des vom amerikanischen Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Programms (*Mindfulness-Based Stress Reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit*), ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.

Der Inkubationsworkshop macht mit Theorie und Praxis der Achtsamkeit vertraut und berührt ausgewählte Themen im Hinblick auf Achtsamkeit in Hochschulen und Unternehmen. Dabei geht es u.a. um den Umgang mit schwierigen Gefühlen, hohen Erwartungen und komplexen Anforderungen. **Der Aufbau ist modular; die Teilnahme an einzelnen Modulen oder einer Kombination daraus ist möglich.**

Modul 1 (Mo & Di) geht stärker von der Theorie aus und führt vor Augen, wie sich Achtsamkeitspraktiken in Unternehmen und Organisationen etablieren und was daraus für Achtsamkeit an Hochschulen zu lernen ist. **Modul 2** (Mi & Do) geht stärker von praktischen Übungen aus und erläutert Themen wie Gehirn, Stress und Wahrnehmung mit Blick auf den akademischen Alltag. Der **Praxistransfer-Workshop** (Fr) zielt auf die strategische Implementierung von Achtsamkeit als Kernstück einer umfassenden Gesundheitsförderung an Hochschulen.

Der Inkubationsworkshop wird durchgeführt von Günter Hudusch (Dipl.-Biol., Organisationsberater, Coach und MBSR-Lehrer, Vorsitzender des Berufsverbands der MBSR- und MBCT-Lehrer in Deutschland) und Dr. med. Bernd Langohr (MBSR-Trainer und Geschäftsführer *Jena Achtsamkeit*). Moderiert wird die Veranstaltung von Elke Klinger (ART-KON-TOR ChangeProzesse Jena), die gemeinsam mit Andrea Krieg (Stabsstelle Campus-Familie der TU Ilmenau) auch den Praxistransfer-Workshop leitet.

Die Einladung zur Teilnahme richtet sich an interessierte Lehrende, Studierende und Mitarbeiter der Ernst-Abbe-Hochschule (EAH) Jena sowie im Einzelfall auch an externe Gäste. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden vom Veranstalter getragen. An- und Abreise sind von jedem Teilnehmer selbst zu finanzieren. Die Anmeldung erfolgt bei der Workshop-Koordinatorin Sonja Morgenroth (gll@eah-jena.de).

Der Inkubationsworkshop ist Teil des Innovationsprojekts *Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der Ernst-Abbe-Hochschule (EAH) Jena*. Im Rahmen des von der AOK PLUS geförderten Projekts werden von 2015 bis 2019 jedes Jahr 1-2 Workshops mit jeweils 35-40 TeilnehmerInnen durchgeführt. Diese Workshops dienen der fachbereichsübergreifenden Entwicklung von Ideen und Konzepten sowie der gezielten Einübung von Praktiken, mit deren Hilfe sich Lehren und Lernen gesundheitsförderlicher gestalten lassen.

Die Leitung des GLL-Projekts liegt bei Prof. Dr. Mike Sandbothe (FB Sozialwesen), die Projektkoordination bei Diplom-Betriebswirtin Sonja Morgenroth. Zum Projektteam gehören darüber hinaus Prof. Dr. Heiko Haase (FB Betriebswirtschaft) und Prof. Dr.-Ing. Burkhard Schmager (FB Wirtschaftsingenieurwesen). Die Durchführung der Evaluation wird organisiert von Prof. Dr.-Ing. Andreas Voß (medizinische Evaluation) und Prof. Dr. Heiko Haase (sozialwissenschaftliche Evaluation). Homepage: www.eah-jena.de/gll.

Literatur: Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation*, München 2011; Janice Marturano: *Mindful Leadership – Ein Weg zu achtsamer Führungskompetenz*, Freiburg i. Br. 2015; Daniel P. Barbezat / Mirabai Bush: *Contemplative Practice in Higher Education*, San Francisco 2014. *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, hrsg. von Amanda Le, Christelle T. Ngnoumen und Ellen Langer, Oxford 2014

MODUL 1

Moderation: Elke Klinger

Montag, 26. September 2016

10:30 Prof. Dr. Mike Sandbothe, Günter Hudasch & Dr. Bernd Langohr: Eröffnung

11:00 Prof. Dr. Heiko Haase: Sozialwissenschaftliche GLL-Evaluation

11:30 Achtsamkeitsübungen

11:45 Prof. Dr. Andreas Voß: Medizinische GLL-Evaluation

12:30 Mittagessen und Pause

14:30 Günter Hudasch: Was ist Achtsamkeit?

16:00 Kaffeepause

16:30 Achtsamkeitsübungen

18:30 Abendessen

20:00 Abendprogramm (optional)

Dienstag, 27. September 2016

Inputs: Günter Hudasch

07:15 QiGong mit Kai Yin (optional)

08:00 Frühstück

09:30 Achtsamkeit in Unternehmen und Organisationen

Sitzmeditation

Achtsamkeit in der Hochschule

Übungen

12:30 Mittagessen und Pause

14:30 Achtsamkeit als Coping-Strategie

Gehmeditation

Mindful Leadership

Übungen

16:00 Kaffeepause

16:30 Workshop Diary

Übungen

18:30 Abendessen

20:00 Abendprogramm (optional)

MODUL 2

Moderation: Günter Hudasch & Dr. Bernd Langohr

Mittwoch, 28. September 2016

07:15 QiGong mit Kai Yin (optional)
08:00 Frühstück
09:30 Achtsamkeitsübungen
Input zum Thema Wahrnehmung
12:30 Mittagessen und Pause
14:30 Achtsamkeitsübungen
Input zum Thema Stress
16:00 Kaffeepause
16:30 Achtsamkeitsübungen
Workshop Diary
18:30 Abendessen
20:00 Abendprogramm (optional)

Donnerstag, 29. September 2016

07:15 QiGong mit Kai Yin (optional)
08:00 Frühstück
09:30 Achtsamkeitsübungen
Input zum Thema Gehirn
12:30 Mittagessen und Pause
14:30 Achtsamkeitsübungen (vertieft)
16:00 Kaffeepause
16:30 Achtsamkeitsübungen (vertieft)
Workshop Diary
18:30 Abendessen
20:00 Abendprogramm (optional)

PRAXISTRANSFER-WORKSHOP

Moderation: Elke Klinger & Andrea Krieg

Freitag, 30. September 2016

07:15 QiGong mit Kai Yin (optional)
08:00 Frühstück
09:30 Ergebnisse von Modul 1 & 2
Implementierungsstrategien für Hochschulen
12:30 Mittagessen
13:30 Abschlussrunde
15:30 Kaffeetrinken & Abreise

Anmeldung zum gesamten Workshop, einzelnen Modulen und/oder dem Praxistransfertag bitte bei der Workshop-Koordinatorin Sonja Morgenroth (gll@eah-jena.de).

Informationen zum Veranstaltungsort: www.klosterdonndorf.de

