

Dr. med. Bernd Langohr

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

**Zeit:** Mi 13:30–15:00 Uhr

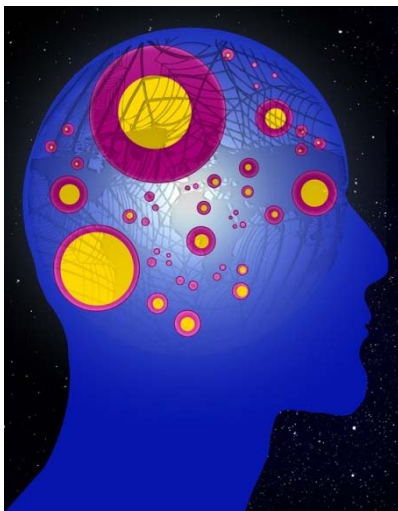
**Ort:** EAH Jena, Haus 4 (Aula, außer am 26.04.2017 - dann Raum 04.03.10)

**Termine:** 12.04.2017 – 05.07.2017 (24.5.2017 fällt aus)

**Achtsamkeitsnachmittag:** 13:30–18:30 Uhr an einem Mittwoch im Juni (Ort: Aula). Der genaue Termin wird am 12.4. beim ersten Treffen gemeinsam festgelegt.

**Teilnehmerzahl:** 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, nach konstruktiven Umgangsformen mit den neuen informationstechnologischen Möglichkeiten und Herausforderungen zu suchen und hilfreiche Kulturtechniken gezielt zu nutzen. Internationale Forschungsergebnisse zeigen, dass eine zunehmende Digitalisierung eng verbunden ist mit einem zunehmenden Bedarf an der mentalen Kulturtechnik der Achtsamkeit.



Für Hochschulen besonders bedeutsam ist der Sachverhalt, dass Achtsamkeitstrainings auf nachhaltige Weise die geistige Konzentration erhöhen und die Fähigkeit zur Erzeugung neuer Kategorien, die Offenheit für neue Informationen und das Bewusstsein für mehr als eine Perspektive optimieren. Insgesamt stärkt Achtsamkeit die Lehr- und Lernfähigkeit sowie die professionelle Kompetenz, um mit klarem Kopf kognitive Prozesse zu vollziehen, komplexe Datenmengen zu analysieren und bewusste, begründete Entscheidungen zu treffen.

Zugleich helfen Achtsamkeitstrainings dabei, einen gesunden Umgang mit Stress zu finden. Kohärenzgefühl, Resilienz und Wohlbefinden werden gestärkt, Kommunikations- und Teamfähigkeit verbessert. Die Wirksamkeit von Achtsamkeitstrainings – insbesondere des vom US-amerikanischen Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress Reduction) – ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.

Im Rahmen des Innovationsprojektes „Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena“ findet im SoSe 2017 ein 12-wöchiges Achtsamkeitstraining statt, das sich gezielt an

Hochschullehrerinnen und Hochschullehrer wendet. Damit eröffnet die EAH Jena als erste Hochschule in Deutschland eine derartige Weiterbildungsmöglichkeit für ihr Lehrpersonal.

Aufbauend auf dieses Training, bei dem Teilnehmende die gesundheitsförderliche Wirkung der Achtsamkeit an sich selbst erfahren, ist im Rahmen des GLL-Projekts für 2017/18 die Möglichkeit einer Zertifizierung zum „Achtsamen Hochschullehrenden“ vorgesehen. Die vier kompakten Aufbaumodule setzen die vorherige Teilnahme am 12-wöchigen Achtsamkeitstraining voraus. Sie zeigen didaktische Wege auf, die erlernten Achtsamkeitstechniken in die Lehre zu integrieren. Wer bereits an einem anderen MBSR-Kurs teilgenommen hat, kann ebenfalls die Aufbaumodule besuchen (auch ohne Teilnahme an dem 12-wöchigen Achtsamkeitstraining im SoSe 2017).

**Kursinhalte:**

Die Kulturtechnik der Achtsamkeit entfaltet ihre Wirkung vor allem durch die Regelmäßigkeit der Anwendung, daher ist das Rückgrat des Kurses die tägliche Übung zu Hause mit Hilfe von CDs. Die Übungsdauer beträgt dabei ca. 20 Minuten pro Tag. Die Achtsamkeitsübungen (Body Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation, achtsames Yoga etc.) werden zu den Kursterminen vorgestellt, gemeinsam durchgeführt und besprochen.

Der Praxisteil des Kurses wird ergänzt durch Impulsvorträge und Austausch über relevante Themen (wie z.B. neurowissenschaftliche Grundlagen der Achtsamkeit, bewusster Umgang mit Stress, Achtsamkeit im Alltag, achtsame Kommunikation und Informationsverarbeitung) sowie einen Ausblick auf Einsatzmöglichkeiten in der Hochschullehre.

**Ziele:**

Das Achtsamkeitstraining für Lehrende ist ein Grundlagenkurs, wobei die Grundlage das Wichtigste ist. Ohne regelmäßige Praxis bleibt die achtsame Transformation der Operationsmuster unseres Nervensystems ein Wunschgedanke. Teilnehmende werden darin unterstützt, eine kontinuierliche Übungspraxis zu etablieren und die eigene Achtsamkeit im Alltag zu verankern, mit allen positiven Auswirkungen, die sich daraus ableiten. Gleichzeitig bereitet der Kurs auf die weiterführenden Aufbaumodule für die Zertifizierung zum „Achtsamen Hochschullehrer“ vor.

**Zielgruppe:**

Hochschullehrende mit und ohne Vorerfahrung in Achtsamkeit

**Leitung:**

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

**Fragen zur Veranstaltung:**

Gerne im Vorfeld an Dr. med. Bernd Langohr: [info@jena-achtsamkeit.de](mailto:info@jena-achtsamkeit.de) / 03641-6289271