

# ZERTIFIKATSKURS

## Achtsame Hochschullehrende 2020 / 2021



VERANSTALTET VON DER  
HOCHSCHULE NORDHAUSEN



Der Zertifikatskurs besteht aus fünf Aufbaumodulen. Ausgewiesene Expert\*innen für Hochschulachtsamkeit führen praxisorientiert vor Augen, wie sich Achtsamkeitsübungen in Lehre, Forschung und Gremienarbeit integrieren lassen.

Voraussetzung für die Zertifizierung ist die Teilnahme an vier der fünf Aufbaumodule, die Präsentation eines eigenen Praxisprojekts im Rahmen von Modul 5 sowie die Dokumentation des Projekts. Bei regelmäßiger Teilnahme ohne Praxisprojekt/ Dokumentation wird anstelle des Zertifikats eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Der Kurs regt die Teilnehmenden dazu an, achtsame Lehr-, Lern- und Kommunikationsstile in ihrem beruflichen Alltag zu erproben und mit ihrem Rollenbild als Hochschullehrende auf kreative Weise zu verbinden. Gemeinsame Achtsamkeitsübungen, Dyaden, systemische Kleingruppenarbeit und explorative Gespräche prägen den methodischen Charakter der fünf Module.

### ZIELGRUPPE

Hochschullehrende, die zuvor einen MBTT-, MBET- oder MBSR-Kurs bzw. eine äquivalente Meditations-Basisausbildung absolviert und bereits Achtsamkeitsübungen in ihrem persönlichen Tagesablauf verankert haben.

Informationen zum Projekt „Achtsame Hochschulen“ und zu den Kursformaten finden Sie hier:



**Achtsame Hochschulen**

### TERMINE

#### 1. MODUL

17./18.10.20 - Einführung und wissenschaftliche Grundlagen (Thüringer Modell) | Reyk Albrecht / Mike Sandbothe

#### 2. MODUL

07./08.11.20 - Anleitung ausgewählter achtsamkeitspädagogischer Übungen | Karin Krudup

#### 3. MODUL

09./10.01.21 - Das Münchner Modell *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext*: Erfahrungen von Lehrenden und Studierenden mit Achtsamkeits- und Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen | Andreas de Bruin

#### 4. MODUL

20./21.02.21 - Grundlagen und Training achtsamer Hochschulkommunikation | Günter Hudasch

#### 5. MODUL

05./06.06.21 - Zertifizierungsworkshop | Karin Krudup, Birgit Jäpelt, Elke Gemeinhardt

Eine ausführliche Beschreibung der Inhalte kann per E-Mail angefordert werden.

Geplant als Präsenzveranstaltung in Erfurt ggf. zeitgleich online

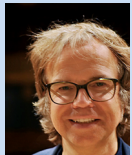
#### Kurszeiten:

samstags 10 – 19 Uhr  
sonntags 09 – 13 Uhr

## KURSLEITER\*INNEN



**PD Dr. Dipl.-Kfm. Reyk Albrecht** ist Gründer der überregionalen Kooperationsplattform und Leiter des Entwicklerteams des Thüringer Modells Achtsame Hochschulen. Er arbeitet als wissenschaftlicher Geschäftsführer des Ethikzentrums der Friedrich-Schiller-Universität sowie des Bereichs Ethik in den Wissenschaften an der Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften und der Medizinischen Fakultät der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Er ist zertifizierter MBSR-Trainer, Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz und Achtsamer Hochschullehrender.



**Prof. Dr. Andreas de Bruin** ist Gründer und Leiter des Münchner Modells „Achtsamkeit und Meditation an der Hochschule“. Neben regulären Kursen organisiert er auch Zusatzangebote für (ehemalige) Studierende, Lehrpersonal und Hochschulangestellte. Um seine Erfahrungen zu teilen, arbeitet de Bruin eng mit anderen Hochschulen im In- und Ausland zusammen. De Bruins Hauptfelder in Forschung und Lehre sind Achtsamkeit und Meditation, insbesondere die Auswirkungen dieser Praktiken auf physischer, emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene. Er begann seine eigene Meditationspraxis 1991.



**Günter Hudusch** ist Dipl. Biologe, Achtsamkeitslehrer und Ausbilder für MBSR Lehrende. Er verfügt über eine 20-jährige Meditationserfahrung und gibt seit 16 Jahren MBSR Kurse. Als Senior Teacher arbeitet er im MBSR Verband und war u.a. am Aufbau des MBSR Verbandes und von [www.EAMBA.net](http://www.EAMBA.net) und [www.IMInetwork.org](http://www.IMInetwork.org) beteiligt. Darüber hinaus wirkt er als Trainer im ReSource Projekt von Prof. Tania Singer mit. Im ersten Leben war er 15 Jahre wissenschaftlicher Angestellter in der Berliner Umweltverwaltung und anschließend Unternehmensberater und Organisationsentwickler.

(in alphabetischer Reihenfolge)



**Prof. Dr. Elke Gemeinhardt** ist Projektkoordinatorin für Achtsamkeitstrainings an der Hochschule Nordhausen. Als Professorin für Sozialtherapie und psychologische Psychotherapeutin sind ihre Hauptaugenmerke der Einsatz von Achtsamkeit in der Lehre, die Schnittstelle von Psychotherapie und Achtsamkeit sowie die Wirkung von Achtsamkeit auf die Psychohygiene von Menschen in psychosozialen Arbeitsfeldern.



**Dr. Birgit Jäpelt** ist Ansprechpartnerin des Thüringer Modells Achtsame Hochschulen an der Universität Erfurt. Dort arbeitet sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Inklusive Bildungsprozesse mit dem Schwerpunkt emotionale und soziale Entwicklung. Sie ist systemische Beraterin und Dozentin (DGsP). Seit mehr als 10 Jahren praktiziert sie regelmäßig im Zen Buddhistischen Zentrum Schwarzwald (ZBZS).



**Karin Krudup** ist Pädagogin, Senior Teacher MBSR, Ausbildungsleiterin für die MBSR-Ausbildungen im deutschsprachigen Raum (D, AUS, CH) im Institut für Achtsamkeit, Mitglied im Entwicklungsteam „Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft in Thüringen“ ([www.achtsamehochschulen.de](http://www.achtsamehochschulen.de)) sowie Ausbilderin und Supervisorin. Sie gehört zu den Pionieren für MBSR und Achtsamkeit in Deutschland.



**Prof. Dr. Mike Sandbothe** ist Gründer der überregionalen Kooperationsplattform und Leiter des Entwicklerteams des Thüringer Modells Achtsame Hochschulen. Als Professor für Kultur und Medien lehrt er am Fachbereich Sozialwesen der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. Im Zeitraum 2015 bis 2019 hat er das Thüringer Modellprojekt Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft und das AOK-PLUS-Innovationsprojekt Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena geleitet. Er ist zertifizierter MBSR-Trainer und Achtsamer Hochschullehrender.

## KOSTEN

Aufgrund der Finanzierung durch die AOK PLUS fallen keine Teilnahmegebühren an. Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung müssen selbst getragen werden.

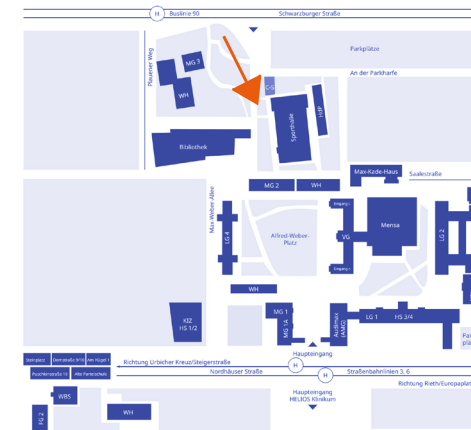
## ORT

**Bei Präsenz:**  
Universität Erfurt  
Nordhäuserstraße 63  
99089 Erfurt

## Anreise

<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/beratung-service/anreise>

## Sporthalle auf dem Campus



## KONTAKT UND ANMELDUNG

[elke.gemeinhardt@hs-nordhausen.de](mailto:elke.gemeinhardt@hs-nordhausen.de)