

## ZERTIFIKATSKURS ACHTSAME HOCHSCHULLEHRE

Grundkurs: Individuelle, interaktive und systemische Aspekte  
von Meditation und Achtsamkeit in Praxis und Theorie



Veranstaltet vom Zentrum für Persönlichkeitsbildung und gesellschaftliche Verantwortung (ZPG) der Frankfurt University of Applied Sciences in Kooperation mit der Ernst-Abbe-Hochschule Jena und der Hochschule Osnabrück.

Gefördert durch die AOK Hessen



Der aus fünf Modulen bestehende Zertifikatskurs zielt darauf ab, Hochschullehrende in Meditation und Achtsamkeit einzuführen, um die eigene Persönlichkeit zu stärken und die berufliche Arbeit positiv zu verändern. Wir werden individuelle, interaktive und systemische Aspekte von Meditation betrachten. Gemeinsam erproben wir praktische Übungen unterschiedlicher Art. Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, ihre Übungspraxis außerhalb der Module fortzusetzen und Elemente davon in Hochschullehre und Hochschulalltag einfließen zu lassen.

Die Module werden geleitet von Dr. Reiner Frey, PD Dr. Sabine Huschka, Prof. Dr. Mike Sandbothe, Jörg Henkel und Christiane Leiste. Da es sich um einen Grundkurs handelt, gibt es außer Ihrer Bereitschaft zur Mitwirkung keine weiteren Teilnahmevoraussetzungen. Von uns aufgenommen werden Ihre bereits bestehenden Erfahrungen mit eigenen Meditations- und Achtsamkeitspraktiken. Voraussetzungen für die Zertifizierung: siehe Modul 5.

Der Zertifikatskurs geht ursprünglich zurück auf das Innovationsprojekt „Gesundes Lehren und Lernen“ an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena (dort erstmals im WS 2017/18). Er wurde zuletzt im WS 2019/20 als Vertiefungskurs an der Hochschule Osnabrück durchgeführt.

**MODUL 1: EINFÜHRUNG IN MEDITATION UND ACHTSAMKEIT;  
MEDITATION UND SOZIALE INTERAKTION**

**MODUL 2: GRUNDLAGEN INDIVIDUELLER UND SYSTEMISCHER  
ACHTSAMKEIT**

**MODUL 3: CHARAKTERSTÄRKEN UND INNERE MITTE**

**MODUL 4: DEEP DEMOCRACY-ACHTSAMKEIT IM TEAM, UMGANG MIT  
KONFLIKTEN**

**MODUL 5: ZERTIFIZIERUNGSMODUL - VERTIEFUNG DER PRAXIS UND  
ERFAHRUNGSUSTAUSCH**

## MODUL 1: EINFÜHRUNG IN MEDITATION UND ACHTSAMKEIT; MEDITATION UND SOZIALE INTERAKTION

Auf einen Blick

- » Termine: 09. und 10. Oktober 2020  
freitags 14 bis 19 Uhr und samstags 10 bis 18 Uhr
- » Leitung: Dr. Reiner Frey, Frankfurt University of Applied Sciences  
und PD Dr. Sabine Huschka
- » Ort: Institut Henkel, 64367 Mühlthal

Innere Ruhe finden, Körper und Geist stabilisieren und vitalisieren, mit einem weiten Geist anderen begegnen und dabei stets ins ‚Hier‘ zurückkehren, markieren die Erfahrungsfelder, die durch praktische Übungen und Gesprächsrunden vermittelt werden. Gemeinsam erarbeiten wir Übungsanteile für den täglichen Arbeitsalltag, um sie praktikabel in die tägliche Arbeit zu integrieren.

Energie, Entspannung, Konzentration sowie Klarheit im Denken und Sicherheit im Handeln können ihre Kraft aus der Stille des Bewusstseins entfalten. Entschleunigung wird gefördert und Resilienz aufgebaut.

# MODUL 1: EINFÜHRUNG IN MEDITATION UND ACHTSAMKEIT; MEDITATION UND SOZIALE INTERAKTION

## Weitere Beschreibung

Das Modul eröffnet einen weiten Erfahrungsraum für praktische und dialogische Methoden und Zugänge zu einer entspannten Geisteshaltung. Theoretische Inputs und praktische Übungen wechseln mit Feedback und Reflexion in Zweier- und Kleingruppen. Gesprächsrunden über Erfahrungen und Probleme im Hochschulalltag, vor allem in der Lehre, im Umgang mit Studierenden und Kolleg/-innen führen in Auseinandersetzung mit ausgewählten Texten und Theorien zu einer vertieften Reflexion der eigenen Handlungskompetenzen.

Angewandt werden Methoden auf dem Hintergrund einer säkularen und buddhistischen Meditationspraxis. Es erfolgt eine Einführung in folgende Meditationsformen:

- Sitzende stille Meditation
- Gehmeditation
- Körperübungen (Ki Song)
- Mantra-Rezitation

- » Termine: 06. und 07. November 2020,  
freitags 14 bis 19 Uhr und samstags 10 bis 18 Uhr
- » Leitung: Prof. Dr. Mike Sandbothe, Ernst-Abbe-Hochschule Jena
- » Ort: Frankfurt University of Applied Sciences, Gebäude 4, Raum 107

Das Modul gibt eine Übersicht über die Erfahrungen, die mit dem Thüringer Modell Achtsame Hochschulen ([www.achtsamehochschulen.de](http://www.achtsamehochschulen.de)) in den Jahren 2015-2019 an Hochschulen in Erfurt, Ilmenau, Jena, Nordhausen und Weimar gemacht wurden. Die in diesem Rahmen erprobten und evaluierten Kursformate für Studierende, Lehrende, Mitarbeitende und Führungskräfte werden vorgestellt.

Es handelt sich dabei um zielgruppenspezifische Weiterentwicklungen des vom amerikanischen Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn 1979 am University Hospital of Massachusetts konzipierten Achtsamkeitstrainings Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Dieses mehrwöchige Kursformat wurde in den vergangenen Dekaden umfassend evaluiert. Es ist heute weltweit etabliert und international anerkannt.

In seinem Hauptteil führt das Modul in ausgewählte MBSR-Übungen ein. Dazu gehören neben Sitz- und Gehmeditationen u.a. Körpermeditationen (Body Scan) und achtsame Bewegungsübungen (Yoga). Mittels dialogischer Meditationsformen (Dyaden), explorativer Gespräche und Kleingruppenarbeit werden die Erfahrungen einbezogen, welche die Teilnehmenden mit spezifischen Stressoren in Lehre, Forschung und Gremienarbeit machen.

Darüber hinaus werden je nach Interessenlage exemplarische Übungen vorgestellt, mit deren Hilfe sich Achtsamkeit auf gezielte Weise zur systemischen Transformation von Hochschulen nutzen lässt. Von besonderer Bedeutung sind dabei die folgenden von Claus Otto Scharmer und seinem Team am Presencing Institute in Cambridge/Mass. ([www.presencing.org](http://www.presencing.org)) entwickelten achtsamkeitsbasierten (Weiter-) Bildungsformen: Journaling, 3C-Listening und 4D-Mapping (Social Presencing Theater).

Abschließend wird anhand von Fallbeispielen gezeigt, wie die transformativen Synergien von individuellen (Kabat-Zinn) und systemischen (Scharmer) Achtsamkeitsübungen in der zweiten Entwicklungsphase des Thüringer Modells (2020 ff) genutzt werden.



## MODUL 3: CHARAKTERSTÄRKEN UND INNERE MITTE

- » Termine: 04. und 05. Dezember 2020  
freitags 14 bis 19 Uhr und samstags 10 bis 18 Uhr
- » Leitung: Jörg Henkel
- » Ort: Institut Henkel, 64367 Mühlthal

In diesem Modul geht es um das Bewusstwerden und kreatives Einsetzen von Charakterstärken sowie die Integration von Stärken in die Achtsamkeitspraxis. Charakterstärken beschreiben tugendhaftes Handeln und werden deshalb auch Values in Action (VIA) genannt. Sie wurden von den Psychologen Seligman und Peterson (2004) klassifiziert. Die VIA wirken kulturübergreifend erfüllend und erhebend, sowohl auf den Handelnden als auch auf dessen Umgebung. Das Erkennen und bewusste Einsetzen dieser Charakterstärken in Verbindung mit zentrierender Meditation sind eine gute Möglichkeit, sich selbst mehr aus einer stärkenorientierten Sicht wahrzunehmen, seine eigene innere Mitte zu entwickeln und Achtsamkeit für die Stärken seiner Mitmenschen zu entwickeln.

Alle Teilnehmer sollten vor diesem Modul zur Evaluation der individuellen Charakterstärken den wissenschaftlich fundierten Test mit 264 Fragen „VIA Inventar der Stärken (VIS-IS)“ gemacht haben ([www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)).

Im Seminar wird in stärkenfokussierten Meditationen und Körperübungen ein Bewusstsein für Stärken und deren sinnvollen Einsatz entwickelt sowie der Transfer in den Hochschulalltag hergestellt.

## MODUL 4: DEEP DEMOCRACY-ACHTSAMKEIT IM TEAM, UMGANG MIT KONFLIKTEN

- » Termine: 15. und 16. Januar 2021,  
freitags 14 bis 19 Uhr und samstags 10 bis 18 Uhr
- » Leitung: Christiane Leiste, Hochschule Osnabrück
- » Ort: Frankfurt University of Applied Sciences (Gebäude 4, Raum 107)

Auch wenn wir durch unsere tägliche Meditationspraxis in Achtsamkeit gut geübt sind, fehlen uns häufig konkrete Werkzeuge die uns helfen, auch in Teambesprechungen, bei zwischenmenschlichen Spannungen und in Konflikten „achtsam“ zu sein.

Lewis Deep Democracy bietet Tools mit deren Hilfe wir Achtsamkeit ganz lebenspraktisch in Konfliktsituationen oder auch in Teamsitzungen anwenden können. Es zeigt sich, dass die „4 Schritte von Deep Democracy“ und die „Neutralität“ der Moderator/-in oder des Leaders den Grundhaltungen der Achtsamkeit entsprechen. Anhand von Entscheidungsfindung üben wir diese Haltung von:

Nicht-Urteilen (non-judging) - Nicht-Streben (non-striving) - Geduld (patience) - Anfängergeist (beginner's mind) - Vertrauen (trust) - Anerkennen (acceptance) - Nicht-Anhaften (letting go)

Außerdem: Widerstand im Team, Rollentheorie, Konfliktlösung und Streit nach der Methode Lewis Deep Democracy.

## MODUL 5: ZERTIFIZIERUNGSMODUL - VERTIEFUNG DER PRAXIS UND ERFAHRUNGSAUSTAUSCH

- » Termine: 12. und 13. Februar 2021  
freitags 14 bis 19 Uhr und samstags 10 bis 18 Uhr
- » Leitung: Dr. Reiner Frey, Frankfurt University of Applied Sciences  
und PD Dr. Sabine Huschka
- » Ort: Institut Henkel, 64367 Mühlthal

Im abschließenden Modul gibt es Zeit, die eigene Meditationspraxis anhand der bisher geübten Methoden gemeinsam zu vertiefen und zu reflektieren. Erste Schritte einer eigenen Umsetzung in den Hochschulalltag werden von den Teilnehmenden vorgestellt. Was habe ich gemacht, wie ist es gelaufen?

Wir planen gemeinsam, wie wir nach dem Kurs Kontinuität gewährleisten können (z.B. Netzwerkbildung, Workshops zur Vertiefung).

**Voraussetzung für die Zertifizierung** ist die Teilnahme an mindestens 4 der insgesamt 5 Module sowie eine mindestens 3-seitige Dokumentation, in der Sie die Anwendung der erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten im eigenen Praxisfeld beschreiben.

**Zielgruppe: Alle Hochschullehrende**

Umfang: Weiterbildung in 5 Modulen im Herbst 2020, jeweils 1,5 Tage, freitags von 14 bis 19 Uhr und samstags von 10 bis 18 Uhr.

**Veranstaltungsorte:**

Module 1, 3 und 5: Institut Henkel, Eberstädter Str. 31, 64367 Mühlthal (südlich von Darmstadt).

Module 2 und 4: Frankfurt University of Applied Sciences, Gebäude 4, Raum 107, Nibelungenplatz, 60389 Frankfurt am Main

**Kosten:**

Diese Zertifikatsweiterbildung wird unterstützt durch die AOK Hessen.

Für alle 5 Module fällt lediglich eine Verpflegungspauschale von 180 Euro je Teilnehmer/-in an.

In den Kosten enthalten sind Kursunterlagen, Mittagessen am Samstag und Pausenverpflegung.

Bitte beachten Sie, dass Anreisen und Übernachtungen nicht in der Teilnahmegebühr enthalten sind. Hotels sind sowohl in Nähe der Frankfurt University of Applied Sciences als auch am Tagungsort Mühlthal durch jeden Teilnehmenden selbst buchbar.

Für inhaltliche Fragen:

**Dr. Reiner Frey**

reinerfrey@hsl.fra-uas.de

Für organisatorische Fragen:

**Anna Bergstermann**

Tel.: +49 69 1533-2181

info@kompetenzcampus.fra-uas.de

[Frankfurt University of Applied Sciences](https://www.frankfurt-university.de)

Nibelungenplatz 1 • 60318 Frankfurt am Main

[www.frankfurt-university.de](https://www.frankfurt-university.de)

Mehr erfahren?

[www.frankfurt-university.de/achtsame-HS-Lehre](https://www.frankfurt-university.de/achtsame-HS-Lehre)

