

ZERTIFIKATSKURS ACHTSAME HOCHSCHUL- LEHRENDE

MODUL-
ANGEBOT

Hochschule Osnabrück in Kooperation mit dem
Thüringer Modellprojekt *Achtsame
Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* Jena
und der University of Applied Sciences Frankfurt

ZERTIFIKATSKURS ACHTSAME HOCHSCHULLEHRENDE

Hochschule Osnabrück in Kooperation mit dem Thüringer
Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesell-
schaft* Jena und der University of Applied Sciences Frankfurt

Die fünf Module führen vor Augen, wie sich Elemente der
eigenen Achtsamkeitspraxis in Hochschullehre und Hochschul-
alltag implementieren lassen. Die Teilnehmenden werden dazu
angeregt, achtsame Lehr-, Lern- und Kommunikationsstile zu
erproben. Je ein Modul wird geleitet von Dr. Boris Bornemann,
Dr. Reiner Frey, Christiane Leiste, Karin Krudup und Dr. Nils Altner.
Teilnahmevoraussetzung ist die grundlegende Beschäftigung
mit dem Thema Achtsamkeit.

MODUL 1: INTENSIVKURS „ACHTSAMKEIT VERTIEFEN“

18. und 19. Oktober 2019 (Fr. 14 bis 19 Uhr, Sa, 10 bis 18 Uhr)

Leitung: Dr. Boris Bornemann

In diesem Modul geht es darum, die eigene Achtsamkeitspra-
xis aufzufrischen und zu vertiefen. Zunächst erarbeiten wir ein
gemeinsames Verständnis von Achtsamkeit. Anknüpfend an
den Kenntnissen der Teilnehmenden gibt es Inputs zur Theorie
von Achtsamkeit sowie deren wissenschaftlichen Grundlagen
im Wechsel mit angeleiteter Praxis und Fragen zu den behandel-
ten Themen. Im Fokus stehen dabei Präsenz, Aufmerksamkeit,
Metta (liebvolle Güte), Kognitive Defusion und Emotionen.
Es gibt vertiefende Anregungen zur Praxis insbesondere zu
Investigation/Interesse als Ausgangspunkt für Energie, Freude,
Entspannung, Konzentration sowie Gleichmut/Gelassenheit. Wir
reflektieren bereits gemachte Erfahrung zu Achtsamkeit im
Hochschulalltag, insbesondere in der Lehre und erarbeiten wei-
tere Ideen, wie sich Achtsamkeit in die tägliche Arbeit integrieren
lässt. Meditationen werden durch dialogische Übungen ergänzt.

MODUL 2: DAS SELBSTPROJEKT – SELBST-ERKENNTNIS UND SELBST-ENTFALTUNG

15. und 16. November 2019 (Fr. 14 bis 19 Uhr, Sa. 10 bis 18 Uhr)

Leitung: Dr. Reiner Frey, University of Applied Sciences Frankfurt

Vertiefung der Meditationserfahrung auf säkularem und
buddhistischem Hintergrund: Meditationsübungen und Selbst-
reflexion im Wechsel mit theoretischen Inputs. Inhalte:

- Das Projekt der Persönlichkeitsbildung an der Frankfurt
University of Applied Sciences
- Ziele und Methoden der Meditation
- Welche Wirkungen hat Meditation?
- Klarheit des Denkens und Sicherheit des Handelns aus der
Stille des Bewusstseins: individuelle, gesellschaftliche und
ethische Dimensionen der Meditation
- Die Weisheit der buddhistischen Philosophie
- Einführung in folgende Meditationsformen:
 - sitzende stille Meditation
 - Gehmeditation
- Einheit von Körper und Geist in Bewegung: Ki Song-Übungen
- Mantra-Rezitation

MODUL 3: DEEP DEMOCRACY

6. und 7. Dezember 2019 (Fr. 14 bis 19 Uhr, Sa. 10 bis 18 Uhr)

Achtsamkeit im Team, Umgang mit Konflikten

Leitung: Christiane Leiste, Hochschule Osnabrück

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

Lewis Deep Democracy bietet Tools mit deren Hilfe wir Achtsamkeit
ganz lebenspraktisch in Konfliktsituationen oder auch in Teamsit-
zungen 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),
- Geduld (patience),
- Anfängergeist (beginner's mind),
- Vertrauen (trust),
- Nicht-Streben (non-striving),
- Anerkennen (acceptance)
- Nicht-Anhaften (letting go).

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

MODUL 4: ACHTSAMKEIT IN DER LEHRE

10. und 11. Januar 2020 (Fr. 14 bis 19 Uhr, Sa. 10 bis 18 Uhr)
Anleitung ausgewählter achtsamkeitspädagogischer Übungen

Leitung: Karin Krudup

Ziel dieses Modul ist es, die Kompetenz zu stärken kleine acht-
samkeitsbasierte Übungen in der Lehre anzuleiten. Was ist die
Motivation, achtsamkeitsbasierte Übungen in die Lehre zu inte-
grieren? Welche Übungen eignen sich? Wie kündige ich sie an?
Welche Herausforderungen zeigen sich und wie gehe ich damit
um? Konkrete Schritte planen, wie Achtsamkeit in der Lehre und
Hochschule verankert werden kann.
Inhalt: Achtsamkeitspraxis, Vertiefung und Reflexion, Kennen-
lernen von kleinen Übungen, Anleitungspraxis mit Feedback,
Planung von konkreten Schritten der Umsetzung.

MODUL 5: ZERTIFIZIERUNGSMODUL – ERFAHRUNGSAUSTAUSCH UND PRAXIS

8. und 9. Mai 2020 (Fr. 14 bis 19 Uhr, Sa. 10 bis 18 Uhr)

Was habe ich umgesetzt, was habe ich gemacht, wie ist es
gelaufen? Präsentation der eigenen Projekte

Leitung: Nils Altner, Karin Krudup

In diesem abschließenden Modul gibt es Zeit, die eigene Praxis zu vertiefen und zu reflektieren. Erste Schritte der eigenen Umsetzung in den Hochschulalltag werden vorgestellt und wir planen gemeinsam, wie eine Kontinuität aufrechterhalten werden kann (Netzwerkbildung, Intervisionstreffen, Workshops zur Vertiefung).

Voraussetzung für die Zertifizierung ist die Teilnahme an mindestens 4 der insgesamt 5 Module und die Einreichung der Dokumentation eines erfolgreichen Umsetzungsprojektes. In der mindestens 3-seitigen Dokumentation beschreiben Sie die Anwendung der erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten im eigenen Praxisfeld. Neben der schriftlichen Form sind auch Formate wie Bilder, Fotos, Film etc. denkbar. Abgabe bitte bis spätestens zwei Wochen vor dem Modul 5 an:

E-Mail: karin.krudup@ias-service.center und
nils.altner@uni-due.de.

Bei regelmäßiger Teilnahme ohne Abschlussdokumentation wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

DOZENT*INNEN

Nils Altner, Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler, Pionier der MBSR-Bewegung in Europa seit 1998. Mitbegründer, Senior Teacher Trainer und Supervisor am Institut für Achtsamkeit mit ca. 1.500 Absolvent*innen in sieben Ländern. Schwerpunkte in Forschung und Lehre sind achtsame (Hochschul-)Pädagogik, Persönlichkeitsentwicklung, Tiefenökologie und Gesundheit, Dozententätigkeiten u. a. an der Universität Duisburg-Essen, Harvard University, Norwegian University of Science and Technology, Buchautor und Poet.

Boris Bornemann studierte Psychologie in Berlin und San Diego. Von 2011 bis 2017 war er an Planung und Durchführung der weltweit größten Studie zu Meditation und mentalem Training beteiligt (Das ReSource Projekt). Er promovierte am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig bei Prof. Dr. Tania Singer mit einer Arbeit über Körpergewahrsein, Regulation des autonomen Nervensystems sowie deren Veränderlichkeit durch Meditation. Er ist ausgebildeter MBSR-Lehrer, sowie Stimme und Kopf hinter der Meditations-App „Balloon“.

Reiner Frey war 23 Jahre lang Kanzler der Frankfurt University of Applied Sciences. Parallel zu seinem „Erstberuf“ kann er auf eine fast 35-jährige Meditationspraxis mit verschiedenen buddhistischen Lehrern zurückblicken. Seit Mitte der 1980er Jahre übte er die Vipassana-Meditation des - älteren - Theravada-Buddhismus, die heute in die „MBSR“-Methode eingeflossen ist. Er ist in „Head-Disciple“ der Großmeisterin Ji Kwang Dae Poep Sa Nim und als Meditations- und buddhistischer Dharma-Lehrer tätig. Weiterhin engagiert er sich in der Deutschen Buddhistischen Union (DBU), dem Dachverband deutscher buddhistischer Gruppen aus unterschiedlichen Traditionen. Seit Ende 2016 leitet er in der Frankfurt University of Applied Sciences die Lehrveranstaltung „Meditation als kulturelle Praxis, eine Einführung von Meditation, Selbstreflexion und philosophischem Denken“ im Studium Generale der Hochschule Frankfurt.

Karin Krudup, Supervisorin und Leiterin der Trainer*innen-Ausbildung im Thüringer Modellprojekt. Die ausgebildete Pädagogin ist Absolventin der ersten MBSR- Weiterbildung in Deutschland (2002) und seit 2010 MBSR-Ausbildungsleiterin am Institut für Achtsamkeit (Bedburg.)

Christiane Leiste, Programmleiterin für Mindful Leadership an der Hochschule Osnabrück, Pädagogin, Kuratorin und erste deutsche Lewis Deep Democracy Trainerin und Facilitatorin. Lehraufträge führten sie in letzter Zeit neben Osnabrück unter anderem zu Akademik Emilian Stanev in Bulgarien, zur Kreisau Stiftung in Polen oder nach Bait al Sham in Beirut.

VERANSTALTUNGSHINWEISE

Zielgruppe

Hochschullehrende, die bereits Grundkenntnisse im Bereich Achtsamkeit haben und sich hierin weiterbilden möchten.

Umfang

Weiterbildung in 5 Modulen im Wintersemester 2019/20 und Sommersemester 2020. 5 x 1,5 Tage, jeweils freitags von 14 bis 19 Uhr und samstags von 10 bis 18 Uhr.

Veranstaltungsort

Hochschule Osnabrück. Der Raum wird noch bekanntgegeben.

Beginn

Wintersemester 2019/20

Kosten

800 Euro. Darin enthalten sind Kursunterlagen, Mittagessen und Pausenverpflegung. Anreise und Übernachtung sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.



KONTAKT

Hochschule Osnabrück

Christiane Leiste

Projektleiterin

Programmleiterin Mindful Leadership

Albrechtstr. 30, 49076 Osnabrück

Telefon: 0541 969-2136

Mobil: 0173-9619329

E-Mail: c.leiste@hs-osnabrueck.de

www.hs-osnabrueck.de/mindful-leadership/



ANMELDUNG

Hochschule Osnabrück

Franziska Junge

E-Mail: mindful-leadership@hs-osnabrueck.de