

## Beteiligte Personen

**PD Dr. Reyk Albrecht** ist wissenschaftlicher Geschäftsführer des Ethikzentrums und des Bereichs Ethik in den Wissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena sowie ausgebildeter MBSR-Trainer.

**Prof. Dr. Arne von Boetticher** lehrt als Professor für Rechtswissenschaft an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena und ist dort Dekan des Fachbereichs Sozialwesen.

**Prof. Dr. Andreas de Bruin** unterrichtet Meditation und Achtsamkeit an der Hochschule München und an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

**Free Souls** ist ein Quartett aus Erfurt mit Evelyn Bierbach (Saxophon), Anna Jahn (Geige), Marie-Luise Kuhlig (Cello) und Thomas Richter (Klarinette).

**Dr. Holger Gerlach** ist Pädagoge an der berufsbildenden Schule für Gesundheit und Soziales Jena und Präsident des QuerWege e.V.

**Elke Klinger** ist Geschäftsführerin von ART-KON-TOR ChangeProzesse in Jena.

**Andrea Krieg** ist Leiterin der Stabsstelle Campus-Familie an der Technischen Universität Ilmenau.

**Gabriele Külshammer** ist Sonderpädagogin und Mitglied des Schulleitungsteams der Freien Ganztagsgrundschule SteinMalEins des QuerWege e.V.

**Dirk Molis** ist Bereichsleiter Gesundheit der AOK PLUS für Sachsen und Thüringen.

**Carsten Morgenroth** ist Musiker, Komponist, Songwriter und Chorleiter in Jena.

**Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp** lehrt als Professor für Wissenschaft Soziale Arbeit an der Evangelischen Hochschule für Soziale Arbeit in Freiburg im Breisgau und ist Leiter des Freiburger Instituts für systemische Therapie und Beratung.

**Anke Protze** ist Diplom-Rehabilitationspädagogin und Leiterin der Integrativen Kita Schwabenhaus des QuerWege e.V.

**Cornelia von Rhein** ist Yoga- und Pranalehrerin mit eigener Schule in Erfurt.

**Prof. Dr. Alexander Richter** lehrt als Professor für Elektrische Messtechnik und Optoelektronik an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena und ist dort Prorektor für Studium, Lehre und Weiterbildung.

**Denisa Sandbothe** (M.A.) ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxis in Erfurt.

**Prof. Dr. Mike Sandbothe** lehrt als Professor für Kultur und Medien an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena und leitet das Projekt „Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena“.

**Prof. Dr. Peter Scharff** ist Rektor der Technischen Universität Ilmenau.

**Kai Yin** stammt aus Peking (China) und lebt als Chi-Gong-Lehrer in Weimar.

## JENAER ACHTSAMKEITSTAGE

Achtsamkeit entwickelt sich zu einem neuen Mega-Trend. Wer das englische Wort mindfulness (Achtsamkeit) in Google eingibt, erhält 33 Millionen Treffer. Der Achtsamkeitstrend reagiert sowohl auf die sozialen als auch auf die gesundheitlichen Überforderungsprozesse, die sich in einer beschleunigten Gesellschaft mit Digitalisierung und Globalisierung verbinden.

Mindfulness verankert den Geist in der Gegenwart. Sie schärft die Eigen- und Fremdwahrnehmung und fördert Schlüsselkompetenzen wie Respekt, Toleranz, Mitgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung. Medizinische Untersuchungen zeigen, dass eine achtsame Grundhaltung die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) steigert, indem sie zu einer nachhaltigen Balance von Körper, Geist und Seele beiträgt.

Wie kann ein Bildungssystem für das 21. Jahrhundert aussehen, in dem die Praxis der Achtsamkeit vom Kindergarten über die Schule bis zur Hochschule und darüber hinaus bis in die Weiterbildung hinein zur gesundheitsförderlichen Ausgestaltung demokratischer Lehr- und Lernarrangements genutzt wird?

Die JENAER ACHTSAMKEITSTAGE machen Vorschläge, wie sich Achtsamkeitspraktiken in bildenden und helfenden Berufen professionell integrieren lassen. In Vorträgen, Workshops und Praxisgesprächen wird darüber diskutiert, ob und wie Organisationen und Mitarbeiter, Lehrende und Lernende von einer Kultur der Achtsamkeit profitieren können.

### Koordination

Prof. Dr. Mike Sandbothe und Sonja Morgenroth, Projekt Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena  
Homepage: [www.eah-jena.de/gll](http://www.eah-jena.de/gll), E-Mail: [gll@eah-jena.de](mailto:gll@eah-jena.de)

### Kooperationspartner und Förderer



25.–28.5.  
2016

## JENAER ACHTSAMKEITSTAGE

Eine praxisnahe Veranstaltung zur Integration von Achtsamkeit ins Bildungssystem

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

Jon Kabat-Zinn

Anmeldung unter [www.eah-jena.de/JA](http://www.eah-jena.de/JA)

Für alle Interessierten offen, keine Teilnahmegebühr

Gesundes Lehren und Lernen an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena in Kooperation mit dem Ethikzentrum der Friedrich-Schiller-Universität Jena und dem QuerWege e.V.

# Programm

## Mittwoch, 25. Mai

Ernst-Abbe-Hochschule Jena, Carl-Zeiss-Promenade 2, Haus 4, Aula

### Achtsamkeit in Studium und Praxis der Sozialen Arbeit

Moderation: Elke Klinger Musik: Free Souls

- 15.00 Uhr **Eröffnung und Einführung**  
Elke Klinger und Prof. Dr. Mike Sandbothe
- 15.15 Uhr **Grußwort** (danach Musik)  
Prof. Dr. Arne von Boetticher
- 15.45 Uhr **Vortrag mit Übungen**  
Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp: Achtsamkeit als Lehrfach im Studium an der Evangelischen Hochschule Freiburg im Breisgau
- 17.00 Uhr **Kaffeepause** (danach Musik)
- 17.30 Uhr **Workshop**  
Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp: Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl als Grundhaltungen der sozialen Arbeit
- 19.30 Uhr **Auswertung und Ausblick**  
Elke Klinger

## Donnerstag, 26. Mai

Ernst-Abbe-Hochschule Jena, Carl-Zeiss-Promenade 2, Haus 4, Aula

### Achtsamkeit an Hochschulen

Moderation: Elke Klinger Musik: Carsten Morgenroth

- 15.00 Uhr **Einführung**  
Elke Klinger und Prof. Dr. Mike Sandbothe
- 15.15 Uhr **Grußworte**  
Prof. Dr. Alexander Richter und Dirk Molis
- 15.30 Uhr **Vortrag mit Übungen**  
Prof. Dr. Andreas de Bruin: Meditation an Hochschulen – Das Münchner Modell
- 16.30 Uhr **Kaffeepause mit musikalischer Begleitung**

17.00 Uhr **Praxisgespräch**  
Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit an Hochschulen: Ziele – Strategien – Erfahrungen mit Prof. Dr. Andreas de Bruin, Dirk Molis, Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp, Prof. Dr. Peter Scharff und Prof. Dr. Alexander Richter

17.30 Uhr **Workshop**  
Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp: Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl als Grundhaltungen der sozialen Arbeit

17.45 Uhr **Pause**

18.00 Uhr **Workshops** (bis ca. 20.00 Uhr)

- A) Prof. Dr. Andreas de Bruin: Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext – Praxisübungen für DozentInnen und StudentInnen (Haus 4, Aula)
- B) Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp: Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl als Elemente reflektierender Professionalität (Haus 5, Etage 3, Raum 11, Medienstudio)
- C) Andrea Krieg und Prof. Dr. Peter Scharff: Achtsamkeit als Teil einer Gesundheitsförderstrategie an Hochschulen: Zielbestimmung – Anschlussfähigkeit – Umsetzungsmöglichkeiten (Haus 4, Etage 3, Raum 10)

## Freitag, 27. Mai

Friedrich-Schiller-Universität Jena, Fürstengraben 1 (Universitätshauptgebäude), Aula

### Achtsamkeit im Bildungssystem

Moderation: Prof. Dr. Mike Sandbothe

- 17.30 Uhr **Einführung**  
PD Dr. Reyk Albrecht und Dr. Holger Gerlach
- 17.45 Uhr **Vortrag mit Übungen**  
Prof. Dr. Andreas de Bruin: Die Implementierung von Achtsamkeit und Meditation im Bildungsbereich am Beispiel Kindergarten, Schule und Hochschule

19.00 Uhr **Pause**

19.15 Uhr **Vortrag mit Übungen**  
Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp: Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl - Impulse für die persönliche und berufliche Praxis

20.30 Uhr **Praxisgespräch**  
Achtsamkeit – Gesundheit – Inklusion mit Prof. Dr. Andreas de Bruin, Dr. Holger Gerlach, Gabriele Külshammer, Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp, Anke Protze

21.00 Uhr **Snacks und Getränke**

## Samstag, 28. Mai

UniverSaale Jena – Freie Gesamtschule, Burgauer Weg 1a (Paradies-Park)

### Achtsamkeitspraktiken

- 9.00 Uhr **Workshops** (bis ca. 13.00 Uhr)
- A) PD Dr. Reyk Albrecht: Training der Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- B) Prof. Dr. Andreas de Bruin: Achtsamkeits- und Meditationsübungen
- C) Prof. Dr. Ulrich Pfeifer-Schaupp: Erziehung des Herzens – Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Alltag
- D) Denisa Sandbothe (M.A.) und Prof. Dr. Mike Sandbothe: Achtsame Gefühlsarbeit durch Klopfakupressur
- E) Kai Yin: Achtsames Chi Gong
- F) Cornelia von Rhein: Achtsames Yoga

Anmeldung unter [www.eah-jena.de/JA](http://www.eah-jena.de/JA)

Für alle Interessierten offen, keine Teilnahmegebühr

Jeder Vortrag/Workshop kann auch einzeln und unabhängig von den anderen Programmpunkten besucht werden.