

Samstag, 7. November 2020

10:00 Uhr

Willkommen -

Vorstände, Geschäftsstelle und Moderator heißen Euch willkommen und führen Euch in die erste digitale Jahreskonferenz ein.

10:15 Uhr

Gemeinsame Meditation - "Ankommen"

Der Verband lädt Euch herzlich ein gemeinsam mit den anderen Teilnehmern zu meditieren und sich gemeinschaftlich auf den Konferenztag einzustimmen.

*angeleitet von **Nicole Zijnen**. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie im Raum Frankfurt und zertifizierte MBSR-Lehrerin in freier Praxis und online. Als Trainerin für Stressmanagement und Resilienz führte sie Achtsamkeit für Mitarbeiter in einem großen Unternehmen ein. Daneben spielen auch die Themen „Führung“ und „Gesunder Schlaf“ eine große Rolle. Mit Neugier, Mitgefühl und Freundlichkeit findet sie vor allem am Meer Versöhnung mit der Vergänglichkeit des Lebens.*

10:30 Uhr

Vortrag Prof. Dr. Olga Klimecki - Einfluss von Meditation auf Gehirn, Emotionen, Verhalten und Konfliktlösung

Aus neurowissenschaftlicher Forschung an Meditationsexperten und Menschen, die Meditation erlernen, wissen wir, dass Meditieren die Funktionen und Strukturen des Gehirns verändert. Darüber hinaus kann Meditation helfen, emotionale Ressourcen und altruistisches Verhalten zu fördern. Aktuelle Forschungen zeigen zudem, dass Meditation zur Lösung von Konflikten beitragen kann. In meinem Vortrag werde ich Studien zu diesen Gebieten vorstellen und diskutieren, wie diese Ergebnisse in unserer Gesellschaft angewendet werden können.

***Prof. Dr. Olga Klimecki** ist Psychologin und Neurowissenschaftlerin. Nach ihrer Doktorarbeit an der Universität Zürich (summa cum laude) und Forschungen am Max Planck Institut Leipzig, wechselte sie 2013 an die Universität Genf. Dort koordiniert sie Forschung über die Rolle von Emotionen bei der Lösung von Konflikten und zur Rolle von Emotionen bei gesundem Altern. Zusammen mit ihrem Team erforscht sie, wie Interventionen (v.a. Meditation) sich auf Wohlbefinden, neuronale Plastizität und soziales Verhalten auswirken.*

11:15 Uhr

Pause oder Get-Together

Wie bei jeder Konferenz habt Ihr die Möglichkeit Euch auszutauschen, eine Nachricht an der Pinnwand zu hinterlassen oder auch gemeinsam einen Tee zu trinken. Diese Mal einfach mal digital. Lasst Euch überraschen! Und wenn Ihr mal einen Moment zum Durchatmen braucht, macht Ihr einfach eine Pause.

11:30 Uhr

Workshop Session am Samstagvormittag

11:30 Uhr

„Die Angst muss mit“ – MBCT in der Zeit von Covid19

Menschen, die im Laufe ihrer frühen Lerngeschichte den „Verlust von Leitplanken“ schmerzlich erfahren haben, wurden und werden mit den großen Veränderungen im Zuge der Pandemie erneut mit dieser Unsicherheit oder auch Angst konfrontiert. Nicht jedem gelingt es damit gelassen und souverän umzugehen. So steigt einerseits der Bedarf an achtsamkeitsbasierten Methoden, um alternative Herangehensweisen für diese ungewünschten Emotionen zu erlernen. Vielleicht steigt aber auch die eigene Unsicherheit und die Ängste bei den MBCT Lehrenden.

Im Workshop wollen wir uns zwei Aspekte anschauen:

Die eigene Unsicherheit beim Unterrichten von MBCT, z.B. beim Online Format oder auch bei der Begegnung mit den Ängsten der Kursteilnehmer. Die steigenden Bedarfe an dieser Methode und unseren eigenen Möglichkeiten, diese im Gesundheitssystem bekannt zu machen, bzw. zu etablieren.

Dr. med. Martina Aßmann Ärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie (Verhaltenstherapie), MBSR/MBCT Lehrerin.

Dipl.- Psych. Petra Meibert, MBSR und MBCT-Lehrerin, Ausbilderin und Supervisorin. Mitgründerin und Leiterin des Achtsamkeitsinstitut Ruhr, Autorin verschiedener Bücher und Fachartikel zu MBSR und MBCT. Sie ist außerdem stellvertretende Vorstandsvorsitzende des MBSR-MBCT Verbandes e.V., dem Berufsverband der qualifizierten Achtsamkeitslehrer in Deutschland. www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de

11:30 Uhr

Vom Ich zum Wir zum Gemeinwohl - Achtsamkeitsbasierte Transformationen in Kita, Schule und Hochschule

Was entsteht, wenn sich das Kollegium einer Kita, Schule oder Hochschule über ein halbes Jahr strukturiert und vertieft mit Achtsamkeit, Mitgefühl und Gesundheit beschäftigt? Wie wirkt die gemeinsame Praxis auf jede Person, auf das Miteinander, die Kultur, den Führungsstil, auf die Kinder oder Studierenden und auf die Organisation? Anhand unserer gemeinsamen Erfahrungen mit der u.a. von Nils Altner an der Uni Duisburg-Essen entwickelten und in Kooperation mit AKiJu an einer Berliner Grundschule umgesetzten GAMMA-Fortbildung stellen wir folgendes vor:

- Was waren Gelingfaktoren, um das Projekt auf die Beine zu stellen?
- Was ist entstanden?
- Welche Maßnahmen stärken die Nachhaltigkeit im Anschluss an die Fortbildung?
- Aspekte des Transformationsprozesses auf der Grundlage der Theorie U

Zudem wird es ausreichend Raum geben für Austausch und gemeinsame Meditation.

Dr. phil. Nils Altner Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler mit den Schwerpunkten Achtsamkeit und Gesundheit in der Bildung, MBSR-Kursleiter seit 1998, –ausbilder seit 2004 in Deutschland, Österreich, Schweiz, Norwegen, Polen, Frankreich und Irland, Supervisor seit 2014, viele Publikationen. www.achtsamkeit.com

Mathias Gugel, Diplom-Pädagoge und Facilitator (Generative Facilitation Institute, Berlin) mit den Schwerpunkten Achtsamkeit im Arbeitsalltag und Achtsame Kommunikation im Team, MBSR-Lehrer seit 2017, leitet Kurse, Teamentwicklungen und Workshops für Einzelpersonen, in Unternehmen und in Bildungseinrichtungen. www.achtsamkeit-gugel.de

Bettina Adler war drei Jahrzehnte lang im Finanzdienstleistungssektor beschäftigt. Im Rahmen ihres berufsbegleitenden Studiums der Wirtschaftspsychologie an der FOM Hochschule für Oekonomie und Management forschte sie aus arbeitspsychologischer Sicht zu Mindful Leadership. Ihre jetzige Tätigkeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Feld der achtsamkeitsbasierten Gesundheitsförderung im Bildungskontext ist ihr ein Herzensanliegen.

11:30 Uhr

Finde Dein Alleinstellungsmerkmal als MBSR Lehrender in einem immer weiter wachsenden Bereich

Wir unterrichten inhaltlich alle das Gleiche. In einem MBSR-Kurs sogar mit demselben Ablauf. Auf die gleiche Art und Weise. Mit ähnlichem Arbeitsmaterial. Haben vergleichbare Ausbildungen zum MBSR-Lehrenden durchlaufen und bewerben die Kursangebote auf ähnlichen Portalen. Und doch ist jeder Kurs anders. Jeder Anbietende ist anders! Woran liegt das? Was macht den Unterschied? Und wie kannst du diesen deutlich machen? In unserem Workshop möchten wir mit dir gemeinsam schauen, was dein Alleinstellungsmerkmal am Markt ist. Was macht dich aus? Was bringst du mit? Wir schauen, wie einzigartig jeder Einzelne ist und damit die Gesamtheit der MBSR-Lehrenden und das Angebot am Markt sehr bereichert.

Thomas Bormuth arbeitet als freiberuflicher Berater und Coach. Als Projektleiter und Coach begleitet er Veränderungsprozesse in Organisationen. Neben dieser Haupttätigkeit bietet er unterschiedliche achtsamkeitsbasierte Interventionen als Heilpraktiker (Psychotherapie) an. Er ist als zertifiziertes Mitglied im dvct e.V. (Deutscher Verband für Coaching und Training) registriert.

Eva-Maria Röhreke ist Dipl.-Btrw. (FH), Trainer & Coach. Seit 20+ Jahren begleitet sie Menschen und Unternehmen in und durch Veränderungsprozesse. Seit 10+ Jahren arbeitet sie mit achtsamkeitsbasierten Methoden, um Menschen auf Prozesse der Veränderung vorzubereiten und gesund durch diese zu führen. Ihr USP: Ihren Stallgeruch aus der Wirtschaft leugnet sie im Kontext Achtsamkeit nicht. Und umgekehrt. Was ihr als Stolperfalle schien, ist heute ein Türöffner.

11:30 Uhr

Digital Mindfulness – der moderne Weg zur Erleuchtung

Sydney, Lissabon, Wien, München – Vier Städte aus vier verschiedenen Ländern, zusammen in einem MBSR Kurs. Ist das möglich? Und funktionieren Online-Achtsamkeitskurse genauso gut wie Präsenzkurse? Welche verschiedenen Programme gibt es und wie schaut es mit der Datenschutzbestimmung aus? In meinem Workshop zeige ich wie gut Achtsamkeit in der digitalen Welt funktioniert. Dabei lernen die Teilnehmer*innen zunächst die neuen Wege und Vorteile der Online-Angebote kennen, um sich anschließend durch praktische Übungen mit den neuen Möglichkeiten vertraut zu machen. Gemeinsam ausprobieren, austauschen und über eventuelle Herausforderungen und Hürden sprechen. Auch alle weiteren Fragen rund um Digital Mindfulness sind natürlich herzlich Willkommen.

Günter Bubbnik studierte Schauspiel in Wien und Lehramt für Mathe und Sport an der TU München. Nun arbeitet er als Schauspieler, zertifizierter MBSR-, MBCL- und TAA-Lehrer, Erlebnispädagoge (TUM Expert) und Dozent für Achtsamkeit an der Hochschule München und TU München. Online-Achtsamkeitskurse gibt er seit 2016. Seit 2018 führt er eine Agentur zur Vermittlung von Achtsamkeitstrainer*innen.

11:30 Uhr

Berührbarkeit und Handlungsfähigkeit im Angesicht der Klimakrise

Wir müssen davon ausgehen, dass wir die Auswirkungen der globalen „multiplen Systemkrise“ Jahr für Jahr deutlicher spüren werden – auch in unseren Breitengraden. Damit wächst der Druck, uns anzupassen und zugleich eröffnet sich ein Möglichkeitsfenster für individuelle und kollektive Transformation. Wie bewahren wir in dieser beispiellosen Situation unsere Klarheit, Empfindsamkeit und Handlungsfähigkeit? Und wie können wir Andere dabei unterstützen, weder abzustumpfen, noch in blinden Aktionismus zu verfallen, sondern die Krise als Chance zu begreifen? Diesen Fragen gehen wir im Workshop in einem Wechselspiel von strukturiertem Dialog und körperzentrierten Achtsamkeitsübungen nach.

Simon Kornhäusl ist Experte für transformatives Lernen, Prozessbegleiter und Tänzer. Seit zehn Jahren verwebt er in seiner Arbeit diverse Ansätze von Art of Hosting über Theaterpädagogik bis zu Tiefenökologie – zuletzt u.a. als Seminarleiter bei Pioneers of Change. Derzeit fokussiert er sich zunehmend auf körper- und achtsamkeitsbasierte Ansätze (u.a. Kontaktimprovisation, Authentic Movement und NARM) und einen konstruktiven Umgang mit Klimakrise.

11:30 Uhr

Gemeinwohl, Gemeinwohlbilanz, Gemeinwohlökonomie

Wir sind wirtschaftlich tätig, haben Einnahmen, Ausgaben, Kunden, Zulieferer etc. An allen Schnittstellen ist ein achtsamer Umgang sinnvoll. Ist unser wirtschaftliches Handeln am Gemeinwohl orientiert, kann und will dieses mehren? Die Gemeinwohlbilanz schaut strukturiert in verschiedene Bereiche des Unternehmens und zeigt, wo Stärken und Schwächen bestehen. Es ist gut möglich, dass im Bereich Achtsamkeit Tätige den Eindruck haben, sowohl im Kursbetrieb als auch im Alltag achtsamen Umgang zu pflegen. Die Gemeinwohlbilanz ist ein anerkanntes Instrument, um hier Transparenz und Ehrlichkeit zu schaffen.

***Dr. Hansjakob Richter** ist Arbeitsmediziner, auf dem Weg zum Hausarzt und aktuell in der Akutpsychiatrie tätig. Er leitet MBSR-Kurse für Männer und bietet offene Achtsamkeitstreffen an. Mit der Gemeinwohlökonomie-Regionalgruppe Münster betreute er 2019 z.B. einen Stand auf der dortigen fair good-Messe. Am liebsten würde er gemeinwohlbilanzierte Firmen betriebsmedizinisch betreuen.*

11:30 Uhr

Train the Mitarbeiter als Botschafter für Achtsamkeit – Wissen teilen - Teil I

Mit dem Kölner Institut für Achtsamkeit bietet Sabine Fries dieses Multiplikatoren-Programm sowohl als offenes Angebot als auch In-House für Unternehmen an. Die Ausbildung richtet sich an Mitarbeiter, die eine Affinität zu Achtsamkeit haben, hiermit vielleicht bereits erste Erfahrungen haben und sich berufen fühlen, diese Erfahrungen an ihre Kollegen weiterzugeben.

Die Mindfulness Botschafter Ausbildung versetzt Mitarbeiter in die Lage, selbst achtsame Pausen, Mindful Meetings und diverse individuelle kleine Interventionen im Firmenalltag für Kollegen anzuleiten und trägt somit auch zu einem Kulturwandel bei. Neben Raum für Austausch gibt dieser Workshop Einblicke in die Ausbildungsinhalte und Bericht von der Erfolgs-Story bei Yello Strom.

Der Workshop gliedert sich in zwei Teile: Am Vormittag berichtet Sabine Fries von den bisherigen Ausbildungen (inhouse und offen) und den Ausbildungsinhalten. Am Nachmittag geht es dann vor allem um einen Erfahrungsaustausch über die Bedürfnisse in Unternehmen und ein Brainstorming über weitere mögliche Inhalte. Hier sind besonders auch Kollegen eingeladen, Ihre eigenen Erfahrungen zu teilen, um diesen Bereich der nachhaltigen Schulung von Achtsamkeit im Alltag zu bereichern.

***Sabine Fries** (Mit-)Autorin des Buchs „Achtsamkeit im Job“, Resilienz- und Achtsamkeits-Trainerin (MBSR), Transformations-Coach, Kommunikationspsychologin, Organisationsberaterin, Mindfulness-Botschafter-Ausbilderin. Sie bietet Achtsamkeits-Formate auf Basis von MBSR und Search Inside Yourself sowohl für Unternehmen als auch Privatpersonen in Kursen, Trainings, Coachings, Onlinekursen und Retreats an.*

11:30 Uhr

Sich sicher fühlen und präsent werden - als Körper ganz da sein

Das Grundbedürfnis, sich wohl, sicher und verbunden zu fühlen verlangt nach einem Erleben der eigenen lebendigen Präsenz und klarer Grenzen - nicht nur in „Coronazeiten“. In der Übungsweise des Zapchen bringt J. Henderson Erfahrungen westl. Körperpsychotherapie und des tib. Buddhismus in einer Körper- Energie- und Bewußtseinsarbeit zusammen, die auf einfache, humorvolle und wirkungsvolle Weise Wohlbefinden und Präsenz fördert. Meine Erfahrungen mit ausgewählten Übungen aus dem Zapchen als Teil der achtsamen Körperarbeit in MBSR-,MBCT-, sowie Vertiefungs- Kursen möchte ich teilen. Wir praktizieren Zapchen-Basisübungen inkl. des „Nickerchens“, achtsamen Austausch darüber und besprechen die Anwendungsmöglichkeit beim Unterrichten von Achtsamkeit .

***Beate Eickmeyer**, Senior Teacher MBSR/ MBCT (ausgeb. vom IAS), freiberufliche MBSR-Kurse seit 2008, MBCT seit 2012. Dipl. Biologin, HP, HP Psychotherapie, Körperpsychotherapeutin, seit 1990 eig. Praxis (Göttingen/ Koblenz/ Kassel), klinische Erfahrung in der Psychosomatik der Habichtswaldklinik Kassel seit 2009. Übungsgruppenleiterin für die Basisübungen von Zapchen Somatics seit 2017, ausgeb. beim Institut Zapchen Tsokpa Kassel.*

12:30 Uhr Ende der Workshop Session am Samstagvormittag

12:30 Uhr **Pause oder Get-Together**

Wie bei jeder Konferenz habt Ihr die Möglichkeit Euch auszutauschen, eine Nachricht an der Pinnwand zu hinterlassen oder auch gemeinsam einen Tee zu trinken. Und falls Ihr Fragen an den Vorstand und die AG-QM habt, könnt ihr diese im Rahmen einer Sprechstunde stellen. Und wenn Ihr mal einen Moment zum Durchatmen braucht, macht Ihr einfach eine Pause.

13:30 Uhr **Mittagsmeditation - Aufrecht sitzen - von der Körperwahrnehmung zum Atemrhythmus**

Harte Arbeit erfordert Entspannung - wir meditieren, um konzentriert und energiegeladen in die Workshop Nachmittags Session zu starten!

*angeleitet von **Josef Nikolaus**, tätig als Psychotherapeut, MBSR Senior Teacher und QiGong Lehrer - in freier Praxis. Unterrichtet seit 2007 MBSR und MBRP. Seit viele Jahren Meditationspraxis in Zazen und christlicher Kontemplation. Frühere berufliche Arbeitsschwerpunkte: Stationäre und ambulante Suchtkrankenhilfe.*

13:45 Uhr **Vortrag PD Dr. Simon Schindler: Mehr Moral und Nächstenliebe? Ein achtsamer Blick auf den Achtsamkeit-Hype**

Achtsamkeit liegt sowohl in der psychologischen Forschung als auch in vielen gesellschaftlichen Bereichen im Trend. Dieser Vortrag Artikel wirft einen achtsamen Blick auf den aktuellen Forschungsstand. Dabei werden zum einen diverse methodische Limitationen bei der empirischen Untersuchung von Achtsamkeit deutlich, wodurch valide Aussagen über tatsächliche Effekte nach wie vor nur begrenzt möglich sind. Zum anderen wird eine Forschungslücke bei möglichen unerwünschten Auswirkungen identifiziert. So sind negative Konsequenzen beispielsweise auf interpersoneller und moralischer Ebene theoretisch plausibel herleitbar. Insgesamt kann ein Bedarf an weiterer Forschung konstatiert werden.

***PD Dr. Simon Schindler** ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Kassel am Institut für Psychologie im Fachgebiet Sozialpsychologie. Hier ist er im Bereich Forschung und Lehre tätig. Seine Forschungsschwerpunkte sind: Erkennen von Lüge und Wahrheit, Täuschungsverhalten, Bedrohungserleben (insbesondere der Einfluss der eigenen Sterblichkeit), Auswirkungen von Achtsamkeit auf zwischenmenschliches Verhalten.*

14:30 Uhr **Achtsamer Kulturgenuß**

Dieses Jahr ist es nicht Hamburg, München oder Berlin, aber Kultur gibt es auch im Netz...

Im Rahmen des Europäischen Monats der Fotografie präsentiert die Galerie Jarmuschek+Partner aktuelle Arbeiten der Künstlerin Carina Linge. In der Serie „Notes from the New Age of Dissent“ setzt sie sich mit Texten von Laurie Penny auseinander. Die Autorin, die sich selbst als feministische Futuristin bezeichnet, schreibt leidenschaftliche und gleichzeitig humorvolle Texte über die Ängste und Frustrationen, die eine Mehrheit der jüngeren Generation kennt. Dies trifft auch auf die Protagonistinnen zu, welche Carina Linge in ihren psychogrammartigen Porträts in Form von Bild-Tableaus präsentiert. Darin schlägt sie komplexe und spannungsreiche Brücken von individuell assoziativen Bezügen zu der Imagination des Betrachters.

***Kristian Jarmuschek** ist Galerist, Messedirektor und Vorsitzender des Bundesverbandes Deutscher Galerien und Kunsthändler.*

14:30 Uhr Yoga zum Mitmachen

Vini-Yoga in der Tradition von Desikachar an. Es ist ein sanftes Yoga, bei welchem auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden eingegangen wird. Es gibt zu allen Yogaübungen alternative Ausführungen. Bitte bereitet eine Matte und einen Hocker vor und kommt mit bewegungsfreudiger Kleidung.

Andrea Richter Studium der Musikpädagogik. Seit 1987 angestellt an einer Musikschule. Im Studium Beginn mit Meditation und achtsamer Körperarbeit. 2008-2010 MBSR Ausbildung im Odenwald-institut bei Rüdiger Standhart, seither regelmäßige MBSR Kurse. 2015-2019 Yogalehrausbildung am BYZ in Berlin bei Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder. Regelmäßige Besuche von Retreats, u. a. bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli und Weiterbildungsseminaren, z.Zt. MBSR Vertiefungsweiterbildung am EZfA in Freiburg.

15:00 Uhr Workshop Session am Samstagnachmittag

15:00 Uhr **Achtsame Acht Wochen - Achtsam anfangen im Bildungsbereich – die Schwellenangst überwinden**

Das Potential der Achtsamkeit im Bildungsbereich wird in seiner Bedeutung für die Persönlichkeitsentfaltung, Gesunderhaltung und Veränderungsbereitschaft von Lehrer_innen und Schüler_innen immer konkreter umgesetzt. Seit mehreren Jahren bietet das Format „Achtsame Acht Wochen“ Lehrkräften die Möglichkeit, eine persönliche Achtsamkeitspraxis für sich zu etablieren und ganz konkret bewusst mit dem Schulalltag erfahrungsorientiert umzugehen. Gerade wird ein entsprechendes Online-Format mit „blended learning“ in der Frankfurter Lehrerfortbildung erprobt – dazu mehr – auch mit Video-Clips – im Workshop. Sie bekommen außerdem Einblicke in die Aspekte, die in der Arbeit mit Lehrer/innen besonders relevant sind und in Übungsformate, die ganz konkret den Bedürfnissen der Lehrkräfte entgegenkommen. Vera Kaltwasser freut sich auf den Austausch im Workshop, bietet eine Imaginationsübung an und teilt gemeinsam mit einer Kollegin Wissen und Erfahrung darüber, wie organisatorisch in der Lehrerfortbildung die Haltung der Achtsamkeit bislang implementiert wurde, zunächst für die professionelle Schulung der Lehrkräfte, sodann aber auch für die Bewusstseinsbildung von Schüler_innen, wie z.B. mit dem Rahmencurriculum AISCHU in den einjährigen Ausbildungen. Grundlage des Formates „Achtsame Acht Wochen“ ist das Buch „Persönlichkeit und Präsenz – Achtsamkeit im Lehrberuf“ (Beltz 2018).

Vera Kaltwasser Lehrerfortbildung, Gymnasiallehrerin, Theaterpädagogin, Autorin, Ausbildungen in MBSR, Qigong, Psychodrama

15:00 Uhr **Train the Mitarbeiter als Botschafter für Achtsamkeit – Wissen teilen - Teil II**

Mit dem Kölner Institut für Achtsamkeit bietet Sabine Fries dieses Multiplikatoren-Programm sowohl als offenes Angebot als auch In-House für Unternehmen an. Die Ausbildung richtet sich an Mitarbeiter, die eine Affinität zu Achtsamkeit haben, hiermit vielleicht bereits erste Erfahrungen haben und sich berufen fühlen, diese Erfahrungen an ihre Kollegen weiterzugeben. Die Mindfulness Botschafter Ausbildung versetzt Mitarbeiter in die Lage, selbst achtsame Pausen, Mindful Meetings und diverse individuelle kleine Interventionen im Firmenalltag für Kollegen anzuleiten und trägt somit auch zu einem Kulturwandel bei. Neben Raum für Austausch gibt dieser Workshop Einblicke in die Ausbildungsinhalte und Bericht von der Erfolgs-Story bei Yello Strom.

Der Workshop gliedert sich in zwei Teile: Am Vormittag berichtet Sabine Fries von den bisherigen Ausbildungen (inhouse und offen) und den Ausbildungsinhalten. Am Nachmittag geht es dann vor allem um einen Erfahrungsaustausch über die Bedürfnisse in Unternehmen und ein Brainstorming über weitere mögliche Inhalte. Hier sind besonders auch Kollegen eingeladen, Ihre eigenen Erfahrungen zu teilen, um diesen Bereich der nachhaltigen Schulung von Achtsamkeit im Alltag zu bereichern.

Sabine Fries (Mit-)Autorin des Buchs „Achtsamkeit im Job“, Resilienz- und Achtsamkeits-Trainerin (MBSR), Transformations-Coach, Kommunikationspsychologin, Organisationsberaterin, Mindfulness-Botschafter-Ausbilderin. Sie bietet Achtsamkeits-Formate auf Basis von MBSR und Search Inside Yourself sowohl für Unternehmen als auch Privatpersonen in Kursen, Trainings, Coachings, Onlinekursen und Retreats an.

15:00 Uhr

Die Kunst der Inquiry als achtsamer phänomenologischer Dialog

In der Inquiry fragen wir nach Erfahrungen. Gelingt uns dabei ein "frisches", interessiertes, mitfühlendes und lebendiges Offensein für die leibhaftige Wirklichkeit des Gegenübers, entstehen im Gespräch Momente der tiefen Begegnung in einer gemeinsamen verkörperten Erfahrung zu zweit oder auch in der ganzen Gruppe. Das ist oft köstlich und kostbar. Im Workshop stellen wir acht Grundprinzipien vor, an denen wir uns dabei orientieren und nehmen uns reichlich Zeit für das Üben und den Austausch.

Dr. phil. Nils Altner Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler mit den Schwerpunkten Achtsamkeit und Gesundheit in der Bildung, MBSR-Kursleiter seit 1998, –ausbilder seit 2004 in Deutschland, Österreich, Schweiz, Norwegen, Polen, Frankreich und Irland, Supervisor seit 2014, viele Publikationen. www.achtsamkeit.com

Bettina Adler war drei Jahrzehnte lang im Finanzdienstleistungssektor beschäftigt. Im Rahmen ihres berufsbegleitenden Studiums der Wirtschaftspsychologie an der FOM Hochschule für Oekonomie und Management forschte sie aus arbeitspsychologischer Sicht zu Mindful Leadership. Ihre jetzige Tätigkeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Feld der achtsamkeitsbasierten Gesundheitsförderung im Bildungskontext ist ihr ein Herzensanliegen.

15:00 Uhr

Meditation in der Anwendung

Meditation ist eine wichtige Grundübung im Training der Achtsamkeit. Sie bietet uns einen festen Anker in der Praxis. Es werden vorteilhafte Bedingungen angesprochen und die neutrale Meditationsmethode des Atemzählens vorgestellt und gemeinsam geübt. Insbesondere bei intensiver Meditation kann es zu verschiedensten körperlichen Wahrnehmungen kommen, die wir die 8 Empfindungen nennen. Um anderen zu helfen, ist wichtig, nicht nur selbst zu praktizieren, sondern auch die Situationen, die auftreten können, richtig einordnen zu können. Es werden weiterhin Fragen und Probleme der Teilnehmer bei Meditation im Allgemeinen besprochen.

Shifu Simplicity war ursprünglich Ärztin. Sie ist vor über 20 Jahren zur buddhistischen Nonne ordiniert. Sie praktizierte 6 Jahre lang unter Thich Nhat Hanh und verbrachte dann 14 Jahre im Chan Kloster Chung Tai in Taiwan, wo sie auch das buddhistische Institut des Klosters besuchte. Seit 2018 leitet sie das Miao Fa Zentrum für Meditation und Chan-Buddhismus in Berlin.

15:00 Uhr

Visualisierung mit Herz, Kopf und Stift

Haben Sie nicht auch schon oft daran gedacht, dass es manchmal die kleinen Dinge sind, die beim erfolgreichen Lernen den entscheidenden Unterschied machen. Möglicherweise wollen Sie mehr über die Entstehung toller Flipcharts erfahren, damit Sie Ihre Seminare und Vorträge noch einfacher und ansprechender gestalten können. Und schon während Sie darüber nachdenken, können Sie bereits damit beginnen erste Ideen für die Umsetzung entstehen zu lassen. Ich lade Sie daher in diesem Workshop auf eine kleine achtsame Reise zu Ihren inneren Bildern ein. Zaubern Sie mit Spontanität, Mut und Neugierde jede Menge Spaß in Ihren Arbeitsalltag. Es gibt Menschen, die ohne es zu ahnen, bereits über so viel Kreativität verfügen. Seien Sie gespannt, was Sie bei sich entdecken werden. Ich bin es auch. Ich öffne für Sie meine Erfahrungskiste und nehme Sie auf einen kleinen Ausflug in die Welt der inneren Bilder und Visualisierung mit. Lernen und üben Sie mit mir gemeinsam ein paar Tipps und Tricks für die ersten Schritte. Ich freue mich auf Sie.

Bettina Roloff begleitet seit vielen Jahren Menschen in ihren Veränderungsprozessen mithilfe von Kommunikation, Achtsamkeit und Visualisierung. Bettina ist seit 2004 als Verbesserungsmanagerin und Lean Beraterin bei Mercedes Benz tätig. Seit 10 Jahren arbeitet sie zudem als selbstständige Trainerin für kreatives Flipchartdesign und Prozessvisualisierung, als Trainerin für Kommunikation und Verhalten sowie als Lean Beraterin für Workshops im Gesundheitsbereich. Die Zitate **"Sprache ist die Kleidung der Gedanken"** (Samuel Johnson) und **"Zeichnen ist eine Form des Nachdenkens auf dem Papier"** (Saul Steinberg) begleiten sie in all ihren Seminaren und machen ihr die Arbeit mit Menschen zu einem unvergesslichen Erlebnis.

15:00 Uhr

Wahrnehmung und Bewegung – Sensory Awareness

Sensory Awareness ist ein westlicher Achtsamkeits-Ansatz, dessen Ursprünge in der Reformpädagogik des ausgehenden 19. Jahrhunderts liegen. Der achtsame Umgang mit sich und Welt war damals schon ein revolutionärer Akt, der bis in die heutige Zeit wirkt. Alltägliche Bewegungsabläufe, aber auch Yoga und Sitzmeditation können frisch und neu erlebt werden, nicht als "Körperübungen", sondern als Lebenshaltung, mit deren Hilfe wir die natürlichen Tendenzen des Lebens zu Präsenz, Kontakt und Austausch fördern.

Stefan Laeng praktiziert Sensory Awareness seit 1980. Mit der Sensory Awareness Pionierin Charlotte Selver arbeitete er während zwölf Jahren bis zu ihrem Tod intensiv zusammen. Er ist Executive Manager der Sensory Awareness Foundation. Buddhistische Meditation und Philosophie bilden seit den frühen 80er Jahren eine Grundlage seiner Arbeit und seines Lebens. Er lebt in Peterborough, New Hampshire, USA. www.MindfulnessInMotion.net

15:00 Uhr

Unterstütze deinen Kurs mit einer App

In diesem Workshop stelle ich meine Erfahrungen mit der Entwicklung einer Achtsamkeitsapp (Balloon) vor. Außerdem erfährst du, wie du selbst eine App nutzen kannst, um a) Menschen auf dein Angebot aufmerksam zu machen, b) Teilnehmende während des Kurses zu unterstützen (z.B. deine eigenen MP3s in der App zu bündeln; zusätzliche Übungen hochzuladen und zu nutzen), c) Teilnehmenden nach Kursende Möglichkeiten zur Nachbereitung und Vertiefung zu bieten. Wir beleuchten, wie sich im Unterricht App und Live-Veranstaltungen (Online und in Präsenz) kombinieren lassen. Wir erörtern Möglichkeiten, wie sich durch eine App die Vermittlung von Achtsamkeit niederschwelliger, flexibler und nachhaltiger gestalten lässt.

Dr. Boris Bornemann ist Diplom-Psychologe, Neurowissenschaftler und MBSR-Lehrer. Nach seinem Studium in Hamburg, Berlin und San Diego promovierte er am Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften mit einer Arbeit zu den Effekten von Meditation auf Körpergewahrsein und das autonome Nervensystem. Er ist Kopf und Stimme der Achtsamkeitsapp „Balloon.“

15:00 Uhr

Achtsamkeit lehren in der Klimakrise? Erfahrungen, Ressourcen und Tipps für Veranstaltungen und Kooperationen

Fridays/Parents/Omas/ Scientists...For Future: Immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft erleben die Klimakrise und ihre Auswirkungen mit großer Sorge. So kommt die Klimakrise in unseren Kursen und Veranstaltungen an – sei es, weil Teilnehmende ihre tiefen Gefühle von Angst, Sorge, Wut, Hilflosigkeit ausdrücken, sei es, weil wir selbst auf der Grundlage von Achtsamer Ethik und tiefer Verbundenheit Stellung beziehen (möchten) zu dieser immensen Herausforderung. Oder weil wir uns fragen, welchen besonderen Beitrag wir als Achtsamkeitslehrende einbringen können in die Gestaltung einer lebenswerten Zukunft für alle. In diesem Workshop wollen wir zunächst mit einer gemeinsamen Meditation Verbundenheit stärken und dann den gemeinsamen Raum nutzen, um Erfahrungen und Fragen als Lehrende im Umgang mit der Klimakrise zu teilen. Wir werden dazu Impulse vorbereiten. Wir freuen uns darüber hinaus über Tipps (Bücher; Meditationen; Veranstaltungsformate; Filme etc.), die wir im Anschluss an die Konferenz in der Konferenz-Dokumentation

gerne allen Interessierten als Ressource zugänglich machen möchten.

Martina Amberg *Diplom-Psychologin und Coach, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin; aktiv bei Psychologists For Future (Psy4F).*

Dr. med. Johannes Koepchen, *Arzt für Gefäßchirurgie, Präventivmedizin, MBSR- und Achtsamkeitslehrer, aktiv bei IPPNW (Ärzte gegen Atomkrieg) und im Klimabündnis Dortmund*

16:00 Uhr Ende der Workshop Session am Samstagnachmittag

16:00 Uhr Pause oder Get-Together

Wie bei jeder Konferenz habt Ihr die Möglichkeit Euch auszutauschen, eine Nachricht an der Pinnwand zu hinterlassen oder auch gemeinsam einen Tee zu trinken. Diese Mal einfach mal digital. Lasst Euch überraschen! Und wenn Ihr mal einen Moment zum Durchatmen braucht, macht Ihr einfach eine Pause.

16:15 Uhr Vortrag David Treleaven: Traumasensitive Mindfulness (in Englisch)

This workshop introduces you to the principles of trauma-sensitive mindfulness. You will leave the workshop: Understanding why meditation can create dysregulation for people who've experienced trauma and ways you can prevent this; prepared to recognize symptoms of traumatic stress while offering mindfulness; and equipped with introductory tools to help you work skillfully with dysregulated arousal, traumatic flashbacks, and trauma-related dissociation.

David Treleaven, PhD *is a writer, educator, and trauma professional whose work focuses on the intersection of trauma and mindfulness. He is the author of Trauma-Sensitive Mindfulness: Practices for Safe and Transformative Healing (W. W. Norton, 2018). Trained in counseling psychology at the University of British Columbia, he received his doctorate in psychology from the California Institute of Integral Studies and is a visiting scholar at Brown University.*

17:00 Uhr Tagesausklang

17:15 Uhr Ende des Konferenztages

Sonntag, 8. November 2020

10:00 Uhr **Willkommen**

Vorstände, Geschäftsstelle und Moderator heißen Euch zum letzten Vortrag der Online Konferenz 2020 willkommen.

10:15 Uhr **Vortrag Sister Shifu Simplicity - Wege zum Glück. Rechte Achtsamkeit im Buddhismus**

Jeder Mensch strebt auf seine Weise ein glückliches Leben an. Buddhismus, als die Lehre der Bewusstheit, bietet für Menschen verschiedenster Bedürfnisse Lebenswege an, die dieses Ziel anstreben. Dabei spielt Achtsamkeit eine zentrale Rolle. Diese ist eng verbunden mit einem ethischen Lebenswandel, der auch das Glück der anderen Wesen mit einschließt. Buddha hat dazu konkret fünf Wegweiser gegeben, die hier alltagsnah vorgestellt werden. Es geht darum, über Achtsamkeit auch Weisheit zu entwickeln, die uns Klarheit bringt, wo das wahre Glück zu finden ist.

***Shifu Simplicity** war ursprünglich Ärztin. Sie ist vor über 20 Jahren zur buddhistischen Nonne ordiniert. Sie praktizierte 6 Jahre lang unter Thich Nhat Hanh und verbrachte dann 14 Jahre im Chan Kloster Chung Tai in Taiwan, wo sie auch das buddhistische Institut des Klosters besuchte. Seit 2018 leitet sie das Miao Fa Zentrum für Meditation und Chan-Buddhismus in Berlin.*

11:00 Uhr Ende der 14. Jahreskonferenz des MBSR-MBCT Verband e.V.

11:15 Uhr **Mitgliederversammlung des MBSR-MBCT Verband e.V.**

Hierzu erfolgte eine gesonderte Einladung an alle Verbandsmitglieder.

12:45 Uhr Ende der 14. Mitgliederversammlung des MBSR-MBCT Verband e.V.