Zertifikatsausbildung
Achtsame (Hoch-)Schullehrende (ZAH® 1.0)

Kursbeschreibung und Kursinhalte

Achtsam.Digital

Erfurt, im Oktober 2024

Achtsam Digital GmbH & Co. KG vertreten
durch die Phronesis 3C GmbH
Cyriakstraße 9

D-99094 Erfurt

Zertifikatsausbildung Achtsame (Hoch-)Schullehrende ZAH® 1.0 (5 x 1 ½ Tage)

Der Zertifikatsausbildung besteht aus fünf praxisorientierten Aufbaumodulen. Ausgewiesene Experten für (Hoch-)Schulachtsamkeit führen erfahrungsbasiert vor Augen, wie sich individuelle und soziale, systemische und ökologische Achtsamkeitsübungen an Hochschulen und Schulen in Lehre, Team- und Gremienarbeit integrieren lassen.

Die Teilnehmenden haben eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis in ihrem persönlichen Tagesablauf verankert. Diese Praxis haben Sie sich selbst angeeignet oder durch Teilnahme an einem Achtsamkeitstraining wie MBSR, MBCT, MBTT, oder MBET bzw. eine äquivalente Basisausbildung erworben.

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

Zertifizierungsvoraussetzung ist die Teilnahme an vier der fünf Aufbaumodule, die Präsentation eines eigenen Praxisprojekts im Rahmen von Modul 5 sowie die Dokumentation des Projekts (mindestens 3 Seiten).

Ausgewählte Literatur:

Reyk Albrecht: Achtsamkeitstraining, Gesundheitsförderung und Prävention, in: *Wozu gesund? Prävention als Ideal*, hrsg. von Reyk Albrecht, Nikolaus Knoepffler und Wolfram Eberbach, Würzburg: Königshausen & Neumann, 2015, S. 125-139.

Reyk Albrecht: Mindful Leadership und personale Autorität von Führungskräften unter den Bedingungen von Digitalisierung und

Beschleunigung, in: *Autorität im Spannungsfeld von Theorie und Praxis, hrsg*. von Nikolaus Knoepffler, Klaus M. Kodalle und Tina Rudolph, Würzburg: Königshausen & Neumann 2019, S. 135-155.

Reyk Albrecht, Lena Güngör und Mike Sandbothe: Achtsamkeit als Metabildung in der digitalen Gesellschaft, in: *Digitalisierung – Werte zählen?* hrsg. von Johannes Achatz, Reyk Albrecht und Lena Güngör, Würzburg: Königshausen & Neumann 2020, S. 157-170.

Arawana Hayashi: *Social Presencing Theater. The Art of Making a True Move*, PI Press, Cambridge (Mass.) 2021.

Jon Kabat-Zinn: *Wach werden und unser Leben wirklich leben. Wie wir Achtsamkeit im Alltag praktizieren*, Freiburg im Breisgau: Arbor 2019.

Isabell Osann und Henrike Mattheis: *Workbook Kreislauf-Wirtschaft. Innovationen entwickeln - Transformation gestalten*, München: Hanser 2021.

Hubert Ostermaier: Mit Dyaden zu achtsamer Lehr- und Lernkultur, in: *DUZ Magazin*, 05/2019, S. 56-60.

Mike Sandbothe_ Wozu „Gesundes Lehren und Lernen“? in: *Perspektiven pragmatischer Medienphilosophie*, Bielefeld: Verlag transcript, 2020, S. 201226.

Mike Sandbothe: Leistungsfähiger dank Achtsamkeitstraining. Ein Gespräch über das Revival des Innehaltens, in: *Forschung & Lehre. Wissenschaftsmagazin des Deutschen Hochschulverbandes*, Online-Publikation, 29. Dezember 2019.

Mike Sandbothe: Achtsamkeit in analogen und digitalen Räumen. Ein Interview über Bildung, Corona und Digitalisierung, in: *Zeitschrift für Sozialmanagement*, Bd. 19, Heft 1, 2021, S. 83-94.

Mike Sandbothe und Reyk Albrecht (Hrsg.), *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*, Bielefeld: Verlag transcript 2025.

Mike Sandbothe, Reyk Albrecht und Hubert Ostermaier: *Achtsamkeiten. Übungen für mich, für uns und für die Welt*, München: Arkana 2024 (2. Auflage).

Claus Otto Scharmer: *Essentials der Theorie U – Grundprinzipien und Anwendungen*, Heidelberg: Auer 2019.

MODUL 1
Achtsame Hochschulen: Grundlagen, Praktiken, Erfahrungen und Potenziale

Die Leiter des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* und Gründer von *Achtsam.Digital* geben eine Übersicht über die Erfahrungen, die sie in den Jahren 2015-2019 an sechs Hochschulen in Thüringen und nach 2019 an mehr als 30 Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz gesammelt haben. Auf dieser Grundlage stellen sie das Curriculum der Zertifikatsausbildung *Achtsame Hochschullehrende* vor, die deutschlandweit bereits an fünf Hochschulen mit mehr als 100 Hochschullehrenden durchgeführt worden ist. Im Zentrum des Moduls stehen die eigene und die gemeinsame Übungspraxis sowie der kollegiale Austausch über die Potenziale von individueller und sozialer, systemischer und ökologischer (Hoch-)Schulachtsamkeit. Darüber hinaus werden die Teilnehmenden mit audiovisuellen Angeboten und Fachliteratur vertraut gemacht, die sie in ihren Veranstaltungen einsetzen können, um die Bedeutung von Achtsamkeit für Lehr-, Lern-, Forschungs- und Verwaltungsprozesse zu verdeutlichen.

Ausbilder: Prof. Dr. Mike Sandbothe / PD Dr. Reyk Albrecht
Umfang: 1,5 Tage
Termine: Freitag ##, 14-18 Uhr; Samstag ##, 10-18 Uhr

MODUL 2:
Einführung in die Anleitung individueller und sozialer Achtsamkeitsübungen für Hochschullehrende

Ziel des Modul ist es, die Kompetenz zu stärken, individuelle und soziale Achtsamkeitsübungen in Lehre, Team-, Projekt und/oder Gremienarbeit anzuleiten. Was ist die Motivation, achtsamkeitsbasierte Übungen in den (Hoch-)Schulalltag zu integrieren? Welche Übungen eignen sich? Wie kündige ich sie an? Welche Herausforderungen zeigen sich und wie gehe ich damit um?

Gemeinsam werden konkrete Schritte geplant, wie Achtsamkeit in der Bildungsinstitution verankert werden kann. So entsteht eine Ideensammlung für die persönlichen Zertifizierungsprojekte.

Ausbilderin: Karin Krudup
Umfang: 1,5 Tage
Termine: Freitag 16.6.2023, 14-18 Uhr; Samstag 17.6.2023, 10-18 Uhr

MODUL 3:
Einführung in die Anleitung systemischer und ökologischer Achtsamkeitsübungen für Lehrende

Ausbilderin: Prof. Dr. Isabell Osann
Umfang: 1,5 Tage
Termine: Freitag ##, 14-18 Uhr; Samstag ##, 10-18 Uhr

Ziel des Modul ist es, die Kompetenz zu stärken, systemische und ökologische Achtsamkeitsübungen in Lehre, Team- und/oder Gremienarbeit anzuleiten. Hierfür spüren wir mit Hilfe verschiedener Embodiment-Praktiken des von Arawana Hayashi und Otto Scharmer entwickelten Social Presencing Theater in einzelne aktuelle Herausforderungen von Bildungsinstitutionen hinein. Indem wir unserem eigenen Sein, dem sozialen Feld und dem Planeten Erde mit Neugierde, Mitgefühl und Mut begegnen, entdecken wir neue Einsichten und Lösungsmöglichkeiten. Das Modul gibt Gelegenheit, das Anleiten von Übungen wie dem Moving Body Scan, dem Social Body Scan und dem Eco Body Scan zu üben. Darüber hinaus begleitet es dabei, erste Entwürfe für das persönliche Zertifizierungsprojekt zu konzipieren.

MODUL 4

Grundlagen und Training achtsamer (Hoch-)Schulkommunikation

In Modul 4 wird Achtsamkeit in ihrer Wirkung auf unsere Kommunikation geübt und erforscht. Kommunikation ist etwas, das Lehrende ständig praktizieren: im Unterricht, in Gremien, in Teams, in Einzelgesprächen und auch mit sich selbst. Unter anderem werden Übungen zur Kommunikation von Edel Maex sowie Praktiken des Reverse Aikido eingeübt. Wie kann Achtsamkeit eine hilfreiche Wirkung entfalten und zu befriedigenden Begegnungen beitragen? Wie unterstützt Achtsamkeit ethisches Handeln? Hinzu kommen neurowissenschaftliche Hintergründe zu verschiedenen Meditationsformen und Hinweise zu einer traumasensitiven Implementierung. Auch dient das Modul zur Intervision der Entwürfe des Abschlussprojekts.

Ausbilder: Günter Hudasch
Umfang: 1,5 Tage
Termine: Freitag ##, 14-18 Uhr; Samstag ##, 10-18 Uhr

MODUL 5 (Zertifizierungsworkshop)
Im abschließenden Modul gibt es Zeit, die eigene Praxis zu vertiefen und zu reflektieren. Erste Schritte der eigenen Umsetzung in den beruflichen Alltag werden als Praxisprojekte vorgestellt und reflektiert. In einer mindestens dreiseitigen Dokumentation beschreiben die zu zertifizierenden Teilnehmenden die Anwendung der erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten im eigenen Praxisfeld. Neben der schriftlichen Form sind auch Formate wie Bilder, Fotos, Videos etc. denkbar. Die gemeinsame Planung, wie eine Kontinuität im beruflichen Alltag nach Kursende aufrechterhalten werden kann (Netzwerkbildung, Intervisionstreffen, Retreats), schließt den Zertifikatskurs ab.

Ausbilderin: Karin Krudup
Umfang: 1,5 Tage
Termine: Freitag ##, 14-18 Uhr; Samstag ##, 10-18 Uhr