



MBSR-MBCT KONFERENZ 14. – 16. November 2014

Ramada Hotel, Schongauer-Str. 39, 04329 Leipzig

Liebe MBSR- und MBCT-Lehrende, liebe Gäste,

der MBSR-MBCT Verband lädt zur 8. Konferenz rund um das Thema MBSR, MBCT und Achtsamkeit ein, dieses Mal nach Leipzig.

Für die diesjährige Konferenz sind wieder Experten eingeladen, die uns Inspiration, Einsicht und Wissen vermitteln und auch MBSR oder MBCT Lehrer, die unsere Arbeit mit ihren speziellen Kenntnissen und Fähigkeiten bereichern und von denen wir lernen können. Beginnen werden wir, wie in den letzten beiden Jahren bereits erprobt, mit unterschiedlichen Formaten von Intervisions- oder Reflexionsworkshops, denn die Konferenz ist vor allem auch ein Ort der Begegnung und Vernetzung.

Wir freuen uns, dass es gelungen ist, Vortragende zu gewinnen, die gesellschaftliche Hintergründe beleuchten, konkrete Ergebnisse von Forschung darstellen und viel praktische Erfahrung mit dem Unterrichten von Meditation und Achtsamkeit mitbringen. Mit Prof. Karl-Heinz Brodbeck und Prof. Qaudio Hofmann werden wir zwei erfahrene Lehrende hören, die seit sehr vielen Jahren mit dem Thema Achtsamkeit verbunden sind. Prof. Tanja Singer wird von einem der wohl größten neurowissenschaftlichen Forschungsprojekte zum Training von Mitgefühls-Meditation berichten, dem ReSource Project des Max-Planck Institutes in Leipzig. Prof. Angela Geißler wird sowohl Einblicke in ihre Forschung aber auch ihre Unterrichtspraxis als Zen Lehrerin geben. Zwanzig weitere Workshops dienen dem Lernen und Austausch.

Mit unserer jährlichen Konferenz an wechselnden Orten in Deutschland richten wir uns in erster Linie an MBSR- und MBCT-Lehrende. Ihnen soll die Konferenz Anregungen für das Unterrichten geben, neue Ideen aufzeigen und eine Gelegenheit zur Vernetzung und für die Reflexion über die eigene Praxis der Achtsamkeit schaffen.

Wir freuen uns aber auch über alle Gäste, die sich für Achtsamkeit, Meditation, MBSR, MBCT oder für den MBSR- MBCT Verband interessieren und uns gerne kennen lernen möchten.

Günter Hudasch, Petra Meibert, Michael Kammlander, Dr. Klaus Kuhn, Dr. Jutta Muttenhammer



MBSR-MBCT-KUIDereUIDbersicUt II 14.-16.11.2014 - Ramada Hotel Leipzig



15:00 U□ Anreise, Anmeldung und Begrüßungskaffee

16:00 U□r Eröffnung der Konferenz, Begrüßung Günter Hudasch, Impulsvorträge zu den Workshops

16:30 U**□**r Workshops Fachgruppenbildung und Intervision F1 – F6

F1 Fachgruppe Psychotherapie und Kliniken - Klaus Kuhn, Petra Meibert

F2 Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche in Schulen – Susanne Sieffert

F3 Intervision der MBSR-Lehrenden – Michael Kammlander

F4 Workshop für erfahrene Kursleitende (ab 20 Kursen seit mehreren Jahren) – Annette Härtel

F5 Aufbau von Regionalgruppen - Ideen, Ziele, Strategien - Sabine Knutzen, Martina Amberg, Günter Hudasch

F6 MBSR-Lehrer werden, Ausbildungen, Qualifikationen - Katharina Meinhard

18:30 U□□ ab□□d□ss□□

20:00 UIIr Vortrag Prof. Karl-Heinz Brodbeck, "Spirituelle Bedürfnisse in einer säkularen Gesellschaft"



8:15 U□r Meditation

9:00 U□r V□rtra□ Pr□□ Dr. Ta□ia Si□□er, Max Pla□ck I□stitut Leip□□:

"Compassion Training – Inhalte und Ergebnisse aus dem ReSource-Project"

10:30 UⅢ Pause

Workshops V1 – V7 11:00 U□r

V1 Inquiry - Sarah Silverton

V2 Symptombezogene achtsamkeitsbasierte Psychotherapie - Ulrike Anderssen-Reuster

V3 Auftrag, Angebot, Akquise in Unternehmen - Karin Wolf, Justus Ludwig

V4 Achtsamkeit und Burnout - mitfühlen statt des Einfühlens müde sein - Michael Harrer

V5 Üben mit Leichtigkeit und Freude: lehren und praktizieren von Yoga in MBSR – Lot Heijke

V6 Selbstmitgefühl - Christine Brähler

V7 Der meditierende Coach – Julia Augustin

13:00 UII Mittagessen

14:30 U□r Vortrag Prof. Dr. Angela Geißler, Stuttgart "In der Balance bleiben"

16:00 Uhr Pause

16:30 U□r Workshops N1 - N7

N1 "Primum non nocere" - Kann Meditation gefährlich sein? - Edel Maex

N2 MBCT Supervision - Supervisionsworkshop für MBCT-Lehrende - Sarah Silverton und Petra Meibert

N3 Leadership - Meditation für Führungskräfte - Angela Geißler

N4 Tonglen - Achtsamkeit und Mitgefühl in Verbindung mit der Atmung erwecken Yesche Udo Regel

N5 Dialog - Friederike Höher

N6 Acht-Wochen-Kurs - und dann ist Schluss? Wie weiter nach einem MBSP-Kurs? Heike Mayer, Winfried Kümmel

N7 Der achtsame Salon: Die Großen Fragen erforschen durch Inquiry zu Eudaimonie -Patricia Lück und Günter Hudasch

18:30 U□□ ab□□d□ss□□

16.11.2014

8:15 UIr Meditation

11:00 U□r

13:00 U□r



Fr eit ag 14.11.2014

15:00 U□□ A□reise, A□meldu□□, Be□r□ßu□□ska□□e

ERöffn Ung DER Konf EREnz

Begrüßung Günter Hudasch, Impulsvorträge zu den Workshops

16:00 UⅢ Günter Hudasch, Vorsitzender des MBSR-MBCT Verbandes, MBSR- und MBCT-Lehrer

16:30 UE WORKShoPS

f 1 fac□□ruppe Psyc□□t□erapie u□d Kli□ike□

Dieser Workshop soll Raum für Austausch, Lernen und Vernetzen bieten für alle, die Achtsamkeit im (psycho)therapeutischen Kontakt anwenden.

Dr. med. Klaus Kuhn, Psychotherapeut, MBSR-MBCT Lehrer; Petra Meibert, Dipl. Psych, MBSR-MBCT Lehrerin

f 2 AcDtsamkeit Dr Kilder und Julendliche in Schulen

Mit dem Verein Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche (Aki e.V.) haben wir eine Informationsplattform für Achtsamkeitslehrer, Lehrer und Kinder geschaffen, die wir demnächst in Betrieb nehmen. In diesem Workshop sollen detaillierte Informationen zur Arbeitsweise von AKi e.V. vorgestellt, Informationen zur Lehrerfortbildung ausgetauscht und die Vernetzung für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in Schulen und anderen Einrichtungen gefördert werden.

Susanne Sieffert, Gymnasiallehrerin und MBSR Lehrerin

f 3 | I | tervisi | der MBSR-Le | re | de |

Sich kennen lernen und zu Themen des Unterrichtens auszutauschen ist eines der Hauptziele unserer Treffen. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit Fragen und Kompetenzen einzubringen und im Miteinander Themenfelder zu erforschen.

Michael Kammlander, MBSR Lehrer

f 4 Works Do for er all rede Kursleite de (ab 20 Kursed seit me Orered Jabred)

Wie haben wir uns - mit unseren Kursen - entwickelt? Wie /was lernen wir selbst?

Sind wir manchmal müde? Haben sich die Kurse, hat sich unsere Haltung zur Kursarbeit verändert? Stärkt uns Routine, Erfahrung? Wie sieht's aus mit dem Anfängergeist, wie mit der Zufriedenheit?

Gibt es störende Phänomene aufgrund von langer Tätigkeitsdauer? Wie erleben wir die "Achtsamkeitsschwemme"?

In diesem Workshop sollen in spielerisch offenen Sprech- und Lauschformen diese Themen erhellt und ausgeleuchtet werden. Wir erhoffen uns Ver-Klaren unseres Seins als "alte Hasen/Häsinnen" und Austausch, Verbindung und Inspiration.

Annette Härtel, Pädagogin in der Erwachsenenbildung und an Haupt- und Berufsschulen, MBSR Lehrerin



Fr eit ag **14.11.2014**

f 5 Relical Cruppe C, Aucstelluco, Ver Cet Cuco...

Der MBSR Verband wächst und mit der Anzahl der Mitglieder entstehen auch mehr regionale Gruppen von MBSR Lehrern, die sich zu Austausch oder Intervision treffen. Auch wenn nicht jedes Mitglied interessiert ist, sich dort anzuschließen, wäre es doch hilfreich, wenn Interessierte Anschlussmöglichkeiten fänden und von den Regionalgruppen auch Feedback für die gesamte Verbandsarbeit zurückfließen könnte. Deshalb sollen Ideen gesammelt und Möglichkeiten besprochen werden, von der Darstellung vorhandener Gruppen, über eine Präsenz auf der Verbandsseite, ein Austausch unter Regionalgruppen, Rückkopplung an den Verband und weitere Ideen.

Sabine Knutzen, Dipl. Soz.-Pädagogin, MBSR Lehrerin, Gestalttherapeutin, Obach Martina Amberg, Dipl.-Psychologin, Obach, Trainerin, MBSR Lehrerin Günter Hudasch, Organisationsberater, MBSR Lehrer

f 6 MBSR-Le□rer werde□ - Ausbildu□□e□, Quali□kati□□e□,

Was ist eigentlich MBSR, welche Qualifikationen braucht man um es zu unterrichten, wie kann man diese Qualifikationen erwerben und welche Voraussetzungen gibt es hierfür?

Katharina Meinhardt Physiotherapeutin, Leiterin der Yogaschule Dresden, Integraler Obach und Dozentin des IAS

19:00 Uhr

Abe□desse□

SPIRITUELLE BEDÜRF nISSE IN EINER SÄKULAREN WELT

20:00 U Vortrag Prof. em. Karl-Heinz Brodbeck

Das wachsende Interesse an Achtsamkeitsübungen für den privaten und beruflichen Bereich offenbart eine Leere im Alltag der Menschen. Tradierte spirituelle Institutionen verlieren durch die Ökonomisierung der Welt immer mehr an Einfluss auf die Lebensgestaltung. Dogmatische Antworten aus den Religionen gelten als ebenso unbefriedigend, wie auch die Oberflächlichkeit der Sinnangebote auf dem Freizeitmarkt keinen Ersatz bieten. Es sind vor allem asiatische Meditationspraktiken, die viele Menschen anziehen und eine unmittelbare, auf Erfahrungen bezogene Hilfe anbieten. Die im Buddhismus entwickelten Achtsamkeitsübungen erweisen sich hierbei als wichtige Brücke zwischen psychischem Stressabbau und tieferen spirituellen Erfahrungen. Sie erlauben auch, mit der Achtsamkeit als Quelle der eigenen Kreativität vertraut zu werden.

Prof. em. Dr. Karl-Heinz Brodbeck , Jahrgang 1948, war bis zum WS 2013/14 Professor für Volkswirtschaftslehre, Wirtschaftsethik und Kreativitätstechniken an der Hochschule für angewandte Wissenschaften, FH-Würzburg, und der Hochschule für Politik, München. Er ist Autor zahlreicher Bücher zur Geldphilosophie, Wirtschaftsethik, Kreativitätsforschung und zum Buddhismus. Brodbeck ist Vorsitzender im Kuratorium der Fairness-Stiftung, Frankfurt, im wissenschaftlichen Beirat des Tibethauses Frankfurt, Kooperationspartner der Finance&Ethics-Academy, Diex (Österreich) und Mitherausgeber einer Reihe zur dialogischen Philosophie. Homepage: http://www.khbrodbeck.homepaget-online.de/



08:15 UC MEDITATIOn

CoMPASSIon TRAIning -In hALTE Un DERGEBNISSE AUS DEM RESOURCE-PROJECT

09:00 UDD Vortrag Prof. Dr. Tania Singer, Leipzig

Die sozialen Neurowissenschaften haben in den letzten Jahren viel dazu beigetragen, die neuronalen Grundlagen von sozialen Emotionen wie der Empathie und des Mitgefühls zu verstehen. Das ReSource- Project ist der Frage nachgegangen wie diese sozialen Kompetenzen trainiert werden können und hat dazu in einem eigens entwickelten Ourriculum 160 Probanden über 9 Monate trainiert und die neuronalen Veränderungen und Verhaltensänderungen untersucht. Es ist damit wahrscheinlich das umfangreichste Forschungsprojekt zu Meditation und ihren Auswirkungen. Prof. Singer hat das Projekt in der Entwicklungsphase auf der MBSR-MBCT Konferenz 2011 vorgestellt. Nun hat die Auswertung der Daten begonnen. Der Vortrag wird einen Einblick in Methoden und Inhalte geben sowie Ergebnisse der Compassion Forschung zeigen.

Tania Singer, Prof. Dr. phil., Psychologin, Direktorin der Abteilung Soziale Neurowissenschaft am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig und Autorin zahlreicher nationaler und internationaler Publikationen in ihrem Fachgebiet. (Link zum www.Resource-project.org)

10:30 UⅢ Pause

11:00 UED WO RKSh o PS VO RMITTAGS

V1 | I□guiry (der W□rks□□p □□det i□ □□□isc□ statt mit überset□□□sm□□ic□keit)

Inquiry wird im MBSR und MBCT Kurs neben der Übungspraxis als einer der entscheidenden Lernprozesse angesehen. Er spielt eine zentrale Rolle weil die Teilnehmenden in ihre direkte Erfahrung geführt werden und damit den eigenen Erkenntnissen Raum geschaffen wird. Gleichzeitig empfinden viele MBSR-MBCT-LehrerInnen gerade diesen Aspekt des Unterrichtens als besonders herausfordernd. In diesem Workshop werden wir die Intentionen und Besonderheiten des erforschenden Gesprächs (Inquiry) gemeinsam reflektieren und üben. Der Workshop wird auf Wunsch ins Deutsche übersetzt.

Sarah SIverton Uni Bangor, Ergotherapeutin, Ausbildung bei Prof. Mark Williams und am Center for Mindfulness. Sarah unterrichtete MBCT-Kurse für die "treatment as usual participants" der MBCT-Studie von Williams et al. (2002) und sie ist eine der Lehrerinnen des Staying Well after Depression Research Programms unter der Leitung von Mark Williams. Sie unterrichtet seit zehn Jahren Achtsamkeitskurse am Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP) und seit kurzem Magister- und berufliche Fortbildungsprogramme an der Bangor University. Autorin von: Das Praxisbuch der Achtsamkeit. Kösel Verlag (2012).

V2 Sympt☐mbe☐☐eac☐tsamkeitsbasiertePsyc☐☐t☐erapie

Die Achtsamkeitspraxis ist in der ambulanten und stationären Psychotherapie angekommen. So werden Achtsamkeitsübungen in verschiedenen Kontexten gerne als ergänzendes nonverbales Verfahren eingesetzt, jedoch haben sich in den vergangenen Jahren auch spezifische achtsamkeitsbasierte Manuale für unterschiedliche Störungen und Symptome herausdifferenziert.

In dem Seminar wird ein Überblick über diese neuen Ansätze vermittelt. Die Besonderheiten der jeweiligen Therapiestrategien aber auch das Allgemeingültige der Achtsamkeitspraxis wird in einem Überblick vermittelt und danach diskutiert.

Die Verfahren, welche im Überblick dargestellt werden, sind:

- » Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) zur Rückfallprophylaxe der Depression
- » Acceptance und Commitment Therapy (ACT) verbindet einen kontextualistischen Ansatz mit verhaltenstherapeutischen Techniken
- » Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP) zur Rückfallprophylaxe bei Alkoholismus
- » Mindfulness Eating Awareness Program (MB-EAT) zur Behandlung von Essstörungen
- » Compassion focused Therapy (CFT) erweitert die Praxis der Achtsamkeit um Mitgefühl und Selbstfürsorge

Ulrike Anderssen-Reuster, Dr. med., leitende Ärztin der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des städt. Krankenhauses Dresden-Neustadt, MBSR und MBCT Lehrerin, Dozentin und Supervisorin für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, langjährige Zen – Praxis

V3 Audrad. Addebot. Akquise id Udterdedmed

Der Workshop bietet Menschen, die bisher noch keine und/oder wenig Erfahrung mit Achtsamkeits- Angeboten in Unternehmen oder Organisationen gemacht haben Unterstützung und Impulse an. Er gibt MBSR- Lehrenden Einblicke und Informationen zu den Themen: Kundenakquise und Auftragsklärung bis zum Angebot incl. Kalkulation.

Der Workshop leistet keine konkrete Kontaktvermittlung zu potentiellen Auftraggebern und hat auch nicht den Anspruch, "richtige" Antworten auf alle speziellen und spezifischen Fragen rund um das Thema Akquise für die Achtsamkeit in Unternehmen und Organisationen zu liefern.

Ziel ist eine konkrete und freundliche Kompetenz-Stärkung im Hinblick auf mögliche Aufträge in Firmen, Betrieben und Organisationen, um Achtsamkeit im Arbeitsbereich vermehrt zu unterrichten.

Karin Wolf, Dipl. Pädagogin, Beraterin und Coach, langjährige Tätigkeit als Padiojournalistin und Projektmanagerin, MBSP-Lehrerin seit 2008, Mitglied Fachgruppe im Verband zu Achtsamkeit in Unternehmen und am Arbeitsplatz www.karin-wolf.net

Justus Ludwig Über 20 Jahre Management- und Führungserfahrung in mittelständischen Unternehmen und internationalen Konzernen u.a. bei der Dorint AG und Pandstad Deutschland. Inhaber eines Beratungsunternehmens mit dem Schwerpunkt Obaching für Führungskräfte, Kommunikation und Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Seminarleiter, Trainer, Systemischer Obach, MBSP-Lehrer sowie Kursleiter für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Gründer des "Start-up" im Pheinland "Düsseltaler – der fröhliche Haferkeks".

V4 Ac□tsamkeit u□d Bur□□ut, mit□□□le□ statt des Ei□□□□le□s m□de sei□

"Wer sich selbst schützt, schützt andere. Wer andere schützt, schützt sich selbst", so lautet die Inschrift auf dem Grab des Achtsamkeitslehrers Nyanaponika. Im Workshop wird kein neues störungsspezifisches Achtsamkeitsprogramm zum Schutz vor Burnout präsentiert. Es werden vielmehr Möglichkeiten auf sieben Ebenen beleuchtet, wie Konzepte rund um Achtsamkeit und Burnout in Theorie und Praxis miteinander verknüpft werden können. Inhaltliche Schwerpunkte liegen in der Gesundheitsförderung in helfenden Berufen und beim Thema Mitgefühlsmüdigkeit bzw. genauer Empathiemüdigkeit. Das Wissen und die Übungen sollen den AchtsamkeitslehrerInnen ebenso zugute kommen, wie deren KursteilnehmerInnen.

Michael E Harrer ist Psychiater, Psychotherapeut (Hakomi), Lehrtherapeut (Hypnose), Supervisor und Seminarleiter in freier Praxis in Innsbruck. Er ist Autor von "Burnout und Achtsamkeit" (Klett-Cotta 2013) und der Websites www.achtsamleben.at und www.burnoutundachtsamkeit.at und Co-Autor von "Das Achtsamkeits-Buch" (6. Auflage 2012) und "Das Achtsamkeits-Übungsbuch" (4. Auflage 2013).

V5 Practisi□□ ease a□d j□y: teac□i□□ a□d practisi□□ y□□a i□ MBSR

The practice of yoga can seem like a very serious business. The different poses should be done correctly, one should always be aware of the breath, and when we teach, we should be able to demonstrate the practice to perfection. This can be a real hindrance, because what if the body is not perfect, or dealing with injuries? And what if we are not official yoga teachers, and feel we cannot teach the MBSR yoga to perfection? In this workshop we will chose the entrance of joy and ease instead. The classical yoga texts speak about balancing Entspannung with steadiness in the practice. Exploring this attitude in our yoga practice, we may find playfulness and ease - reconnecting to our bodies' needs — as students, and also as teachers.

Der Workshop wird in Englisch unterrichtet, die Leiterin versteht aber deutsch.

Leic Liti Likeit u Lid freude Libe Li: Y Li La im MBSR le Lire Li u Lid Libe Li

Yoga praktizieren kann wie eine ernste Aufgabe erscheinen. Die verschiedenen Haltungen sollen korrekt ausgeführt werden, man soll sich immer seines Atems bewusst sein und wenn wir Yoga lehren, sollen wir in der Lage sein, die Übungen bis zur Perfektion zu demonstrieren. Dies kann ein echtes Hindernis sein; denn was ist, wenn unser Körper nicht perfekt ist, oder wenn wir es mit Verletzungen zu tun haben? Und was ist, wenn wir keine ausgebildeten Yoga-LehrerInnen sind und "MBSR-Yoga" nicht perfekt unterrichten können? In diesem Workshop werden wir einen anderen Zugang wählen, nämlich einen Zugang mit Freude und Leichtigkeit. Die klassischen Yoga-Texte sprechen von der Balance zwischen Entspannung und Ausdauer in der Praxis. Der Workshop gibt Gelegenheit, diese Haltung zu erforschen und herauszufinden, wie wir Verspieltheit und Leichtigkeit in der Yoga-Praxis verwirklichen können und wie wir uns wieder verbinden mit den Bedürfnissen unseres Körpers, sowohl als Teilnehmende wie auch als Lehrende.

Lot Heijke is an Amsterdam based yogadozent und MBSR Lehrerin, teaching yoga, MBSR and retreats. She has a long-time experience in the Aus- und Weiterbildung and supervision of yogateachers and teachers of mindfulness in Holland and abroad.

Lot Heijke ist Yoga-Lehrerin und MBSR Lehrerin in Amsterdam. Sie lehrt Yoga, MBSR und veranstaltet Petreats. Sie hat langjährige Erfahrung in der Aus-und Weiterbildung sowie der Supervision von Yogalehrern und MBSR-Lehrern in den Niederlanden und im Ausland.

V6 Selbstmit□e□□□

Wenn wir leiden, ist die emotionale Haltung von Achtsamkeit, mitfühlend mit uns selbst zu sein. Die Botschaft von Achtsamkeit ist: "Begegne Deinem Leid mit offenem Gewahrsein und gebe ihm Raum und es wird sich verwandeln." Die Haltung des Selbstmitgefühl fügt hinzu: "Sei gütig zu Dir in Mitten Deines Leides und es wird sich verwandeln." Studien belegen zunehmend die positive Wirkung eines gütigen Umgangs mit uns selbst. Selbstmitgefühl macht uns widerstandsfähiger gegenüber Scham, Selbstverurteilung und verringert Stress, Angst und Depression. Selbstmitgefühl gibt uns die Stärke, uns unsere Schwächen einzugestehen und uns von Niederlagen und Verletzungen zu erholen, was uns ermöglicht zufriedener mit uns selbst zu sein, gesünder zu leben und bessere Beziehungen zu führen. In diesem Workshop werden Sie anhand von kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen und Austausch, in die Theorie und Praxis des Selbstmitgefühls eingeführt.

Ohristine Brähler (Doctor Gin Psy) ist Psychologische Psychotherapeutin. In ihrer therapeutischen und wissenschaftlichen Arbeit hat sie sich auf achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Ansätze spezialisiert. Sie ist Supervisorin in Compassion Focused Therapy nach Paul Gilbert und anerkannte Kursleiterin und Ausbilderin in Mindful Self-Compassion nach Ohristopher Germer und Kristin Neff. Sie führte die erste randomisierte kontrollierte Studie über Compassion Focused Therapy durch. www.selbstmitgefühl.de

V7 Der meditiere□de Œac□

Wir gehen der Frage nach, wie Meditation den Ooach und die Arbeit als Ooach verändert. Daneben werden achtsamkeitsbasierte Haltungen, Werkzeuge und Methoden für das Ooaching sowie die Umsetzung im Ooaching Prozess vermittelt.

Es wird Gelegenheit geben Live Coaching Sequenzen zu erleben und sich miteinander über Erfahrungen auszutauschen

Julia Augustin, Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin, Coach und Organisationsentwicklerin in eigener Firma, angehende MBCT Lehrerin.

13:00 U□□ Mitta□esse□

In DER BALAn Œ BLEIBEn

14:30 U□□ Vortrag Prof. Dr. Angela Geißler

Die innere Balance umfasst viele Bereiche. Am besten charakterisiert dies der Begriff der Life domain balance. Insbesondere für Menschen, die im ärztlich / therapeutischen Umfeld tätig sind, können die Unwägbarkeiten des Arbeitsalltags aber eine große Herausforderung darstellen.

Wie gut wir mit den Turbulenzen des Arbeitsalltags zurechtkommen, hängt von vielen Wie-Faktoren ab. Es ist sinnvoll sich zunächst darüber klar zu werden, was unsere Handlungen beeinflusst: die inneren Antreiber, unsere Motive und Restriktionen, aber auch persönliche Resourcen sind hier wichtig. Unsere Fähigkeit zur Resilienz, als wichtigem Stressregulator, können wir durch klar definierte Maßnahmen verbessern, dies trägt nachhaltig zur inneren Balance bei. Das Ziel ist es, auch schwierige Situationen in großer, dynamischer Gelassenheit zu meistern.

Prof. Dr. med. Angela Geißler ist Chefärztin für Padiologie und Nuklearmedizin am Pobert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart. Berufliche Stationen waren u. a. die Universitätskliniken Freiburg und Pegensburg sowie das Department of Magnetic Pesonance Spectroscopy Huntington Medical Pesearch Institutes, Pasadena, CA. Ausbildung als Zen Leadership Trainerin und in autogenem Training. In Weiterbildung zur Meditationslehrerin des Daishin Zen. Weiterbildungen in MBSR und Qi Gong. Sie beschäftigt sich wissenschaftlich mit den Auswirkungen von Sport und Meditation auf Neurokognition und Stressresilience. Außerdem mit Selbstmanagement und der Selbstregulation im medizinischen Bereich. Gemeinsam mit Jens Hollmann hat sie das Buch Leistungsbalance im Springer Verlag veröffentlicht.

16:30 UED WORKShoPSnAChMITTAgS

n 1 "Primum □□□□□cere" - Ka□□ Meditati□□ □e□□□rlic□ sei□?

Der Workshop findet in englischer Sprache statt.

"Primum non nocere" is an important guideline in medicine. Can meditation be dangerous? This question surfaces over and again, often in the wake of tragic events. When does it become dangerous instead of healing. What safety measures should we apply when teaching mindfulness? In this workshop Edel Maex will draw from 25 years of practice as a meditator and as a psychiatrist.

"Primum non nocere" ist eine wichtige Richtlinie in der Medizin. Kann Meditation gefährlich sein? Dieser Frage begegne ich immer wieder, nicht selten eben auch im Angesicht von tragischen Ereignissen. Wann wird Meditation gefährlich anstatt dass sie Leiden lindert? Welche Arten von Sicherheitskriterien sollten in Betracht gezogen werden, wenn wir Achtsamkeit unterrichten? In diesem Workshop wollen wir uns in einer interaktiven Diskussion diesen Fragen widmen. Dabei können wir an der über 25jährigen Erfahrung von Edel Maex als Meditierender und Psychiater teilhaben.

Edel Maex works as a psychiatrist in Antwerp, where he founded the ZNA Stressklinik and teaches Mindfulness. He practices Zen and leads a Zen group in Antwerp. He has written a number of books on mindfulness and on Buddhism. Edel Maex arbeitet als Psychiater in Antwerpen, wo er die ZNA Stressklinik gründete, in der er mit achtsamkeitsbasierten Verfahren arbeitet. Er praktiziert Zen seit mehr als 25 Jahren und leitet eine Zen Gruppe in Antwerpen. Er hat verschiedene Bücher über Achtsamkeit und Buddhismus geschrieben.

n 2 MBCT Supervisi ☐ ☐ Supervisi ☐ Sw ☐ rks ☐ D ☐ r MBCT-Le ☐ re ☐ de

MBCT zu unterrichten, konfrontiert uns mit besonderen Herausforderungen fachlicher und persönlicher Art. In diesem Workshop besteht die Möglichkeit zum vertrauensvollen, kollegialen Austausch über die eigenen Unterrichtserfahrungen und die sich daraus ergebenden Fragen und Themen unter der Moderation von zwei erfahrenen MBCT-LehrerInnen.

Sarah Silverton, Universität Bangor (s.o.).

Petra Meibert, Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin (HPG), MBSR und MBCT Lehrerin und Ausbilderin, stellvertretende Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Autorin, Essen.

n3 Leaders□ip - Meditati□□□□r f □□ru□□skr□□e

Führungskräfte müssen sich heute mehr denn je in einem sehr komplexen Umfeld positionieren. Von ihnen werden visionäre Entscheidungen erwartet, die kein Risiko bergen um die Share holder nicht zu verstören. Politische und soziale Rahmenbedingungen stehen Führungseliten kritisch gegenüber, wobei gleichzeitig außergewöhnliche, dynamische und kreative Menschen an der Spitze der Unternehmen, aber auch schon in der Führung von Abteilungen, gefordert werden.

In dieser Welt der permanenten Veränderung, sind konventionelle Lösungsmodelle häufig nicht zielführend. Dies führt zu erheblichem Stress. Führungskräfte suchen deshalb nach Möglichkeiten, in eine innere Balance zu kommen, aus der heraus sie eine innere Ethik und physische wie psychische Stabilität entwickeln können. Hier bietet sich die Meditation an.

Führungskräfte sind dankbar, für wissenschaftlich fundierte Daten zur Meditation. Damit wird die Schwelle gesenkt, diese, zunächst ungewöhnliche, Übung einmal auszuprobieren. Da die in den Studien nachweisbaren Veränderungen, gerade solche Eigenschaften umfassen, die herausragende Führungskräfte kennzeichnen, können hier Neugierde und Interesse geweckt werden. Außerdem kann insbesondere die Zen Meditation auf eine sehr lange Tradition in der Schulung von Führungskräften zurückblicken. Für Führungskräfte geeignete Ansätze der traditionellen Schulen, wie auch des mindful leadership werden betrachtet, und Eckpunkte für Führungskräfteseminare werden erarbeitet.

Prof. Dr. med. Angela Geißler, s.o.

n 4 TDDD eD - AcDtsamkeit uDd MitDeDDD iD VerbiDduDD mit der AtmuDD erweckeD

Tonglen, wörtlich "Geben und Nehmen" oder besser "Aussenden und Annehmen", ist eine traditionelle buddhistische Meditationsform, die sich in einer essentiellen Form zur Kultivierung von Mitgefühl für andere und Selbst-Mitgefühl bewährt hat. Dabei wird die Ausatmung zur Entfaltung von Freundlichkeit und Wohlwollen und die Einatmung für die Akzeptanz von schwierigen Zuständen (wie emotionale oder auch physische Schmerzen usw.) genutzt. Grundlage für diese Übung ist eine Haltung von ruhiger, wacher Präsenz und beobachtender Achtsamkeit.

Yesche U. Regel ('Ahrgang 1957), Paramita-Projekt Bonn, war 16 Jahre lang ordinierter buddhistischer Mönch in einer tibetischen Tradition und wirkte als solcher 15 Jahre lang in Meditationszentren in Deutschland. Lehrtätigkeit seit dem Abschluss einer Drei-Jahres-Klausur 1990, Unterrichtserfahrung mit der Tonglen-Meditation seit 1992 in ganz unterschiedlichen buddhistischen und säkularen Kontexten. Seit vielen Jahren als freiberuflicher Meditationslehrer im ganzen deutschen Sprachraum tätig, www.paramita-projekt.de und mbsrbonn.de

n5 DialⅢ

Der Workshop lädt ein, die heilende Kraft des Dialogs zu erfahren. Der Dialog führt das gemeinsame Gespräch zu Präsenz und Achtsamkeit. Er kann als eine Art "Sprechmeditation" bezeichnet werden, in der es darum geht Impulsen nicht zu folgen, sondern ein nicht wertendes, achtsames Verständnis für uns selbst und den Anderen zu üben um die verändernde, heilende und innovative Kraft in diesem vorurteilsfreien Raum zu erleben.

Der Dialog ist eine wesentliche Disziplin der Lernenden Organisation und die höchste Form der gewaltfreien Kommunikation. Der Workshop führt in die Grundhaltung und die grundlegenden Praktiken des Dialogs ein, er reflektiert die Anwendungsfelder dieser Praxis. Er ermöglicht es, die Kernfähigkeiten dialogischer Praxis zu entwickeln und den Transfer in die Arbeitsfelder der Teilnehmenden zu begleiten.

Friederike Höher, Dipl. Päd.: Beraterin, Coach (DBVC) und Supervisorin (DCsV), MBSR-Lehrerin und Dialog-Begleiterin.

n 6 Ac□t-W□c□e□-Kurs □ u□d da□□ ist Sc□luss? Wie weiter □ac□ ei□em MBSR-Kurs

Nach Ende eines MBSR-Acht-Wochenkurses zeigen viele Teilnehmende den Wunsch, weiterhin zu praktizieren. In diesem Workshop möchten wir sowohl Raum für kollegialen Austausch über Erfahrungen mit weiterführenden Kursen ermöglichen wie auch Interessierten Mut machen, Anschlussformate anzubieten. (Auf der Webseite des Verbands wurde ein Angebotsforum für Anschlusskurse geschaffen, damit ehemalige Teilnehmer einen für sie geeigneten Kurs finden und die Praxis der Achtsamkeit weiter vertiefen können.)

Heike Mayer, Lektorin für Psychologie, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin in München Winfried Kümmel, MBSR-Lehrer, Cestalttherapeut, Systemischer Supervisor, Ergotherapeut

n 7 Der ac 🛮 tsame Sal 🖽 : Die gr 🖺 Be 🖂 fra 🗀 e 🖂 er 🖫 Trsc 🗀 e 🖂 durc 🗀 l 🗀 quiry 🗀 Eudaim 🗀 ie

Unsere Gesellschaft ist stark geprägt von Isolation und Individualismus, die bedingt durch Technologien immer noch mehr zunimmt. Isolation prägt auch das Berufsleben, wird oft zu Wettbewerb oder Konkurrenz und damit können Angst und Neid entstehen. Manchmal wird dieser Wettbewerb gar als Antreiber gutgeheißen. Und Wettbewerb gibt es auch unter den Anbietern von Achtsamkeit, MBSR oder MBCT. Eudaimonie nimmt einen anderen Blick auf das menschliche Dasein. Eudaimonie, ein griechisches Wort für das es keine rechte Entsprechung im Deutschen gibt, könnte man mit Erblühen, Wohlergehen als Menschen und gleichzeitig als Weg zu einem guten Zustand übersetzen. In dem speziellen Format des Salons wollen wir einen kontemplativen Diskurs führen zu der Frage wie wir über Zugehörigkeit und die gemeinsame Praxis zu verbundenen, blühenden Menschen und Unterrichtenden werden, die das Miteinander zu ihrer Freude und Entwicklung nutzen. Dazu werden die Themen Zugehörigkeit, Konkurrenz und Praxis multimedial eingeführt und in wechselnden Gruppen entwickelt und erforscht.

Dr. Patricia Lück, MBChB, MPhil Palliative Medicine, MBSR Lehrerin (CFM Worcester) hat viele Jahre als Hausärztin und dann 13 Jahre als Palliativ Ärztin für Erwachsene und Kinder in Südafrika gearbeitet. In dieser Zeit hat sie Achtsamkeitsbasierte Interventionen im Gesundheitssektor unterrichtet, mit dem besonderen Focus auf 'care for the carer' Programme für Medizinstudenten, Kliniker, Palliativ Pflege Mitarbeiter und Hospizmitarbeiter. Sie lebt seit 2013 in London. Günter Hudasch, Organisationsberater, MBSR Lehrer

18:30 U□□ Abe□desse□



Sonntag 16.11.2014

0815 UPT MFDITATION

ACh TSAMKEIT füR WEgE AUS DER LEISTUng Sf ALLE

09:00 UDD Vortrag Prof. em. Claudio Hofmann

Die Leistungsgesellschaft hat seit Jahrzehnten unseren Wohlstand geprägt. Heute wird die Leistungsgesellschaft aber auch wahrgenommen als Bedrohung von Mensch und Umwelt durch die Ausbeutung und Zerstörung unserer Lebensräume, durch die wachsende Kluft zwischen Arm und Reich mit sozialer und psychischer Verelendung. Viele Menschen fühlen sich durch immer höhere Leistungsanforderungen auch persönlich als Opfer, so dass Burnout, Depressionen, psychosomatische Erkrankungen und Frühverrentungen beschleunigt zunehmen. Als Heilmittel werden da oft Resilienz Trainings aber auch Yoga und Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz empfohlen. So wichtig viele dieser Verfahren für die Einzelnen sind, zielen sie doch meist auf eine Wiederherstellung oder sogar Steigerung der Leistungsfähigkeit mit vorhersehbarem Rückfall.

Hier soll ein anderer Weg vorgeschlagen werden, bei dem es um den Ausbruch aus diesen Leistungsfallen geht, indem wir uns zunächst der eigenen Verstrickung in die täglichen Leistungszwänge nicht nur als Opfer, sondern auch als Täter bewusst werden. So können dann Achtsamkeitsübungen helfen, um konkrete Strategien für den Ausbruch aus den uns alle bedrohenden Leistungsfallen zu entwickeln auf dem Weg in eine gerechtere und lebenswerte Gesellschaft.

Qaudio Hofmann, Prof. em.; Studium der Physik, Mathematik, Philosophie und Sozialwissenschaften; Zuletzt Professor an der Technischen Universität Berlin mit dem Schwerpunkt Wissenschaftstheorie und Gestaltpädagogik. Einer der Väter der Gestaltpädagogik in Deutschland und Autor mehrerer Bücher u.a. "Achtsamkeit als Lebenskunst"; Achtsamkeit - Anleitung für ein sinnvolles Leben" und "Wir leisten uns zu Tode."

10:30 UⅢ Pause

MITGLIEDERVERSAMMLUn g 11:00 um DES MBSR-MBCT VERBAN DES E. V.

Hierzu erfolgt eine gesonderte Einladung

13:30 UE En DE DER MITGLIEDERVERSAMMLUN G



A□meldu□□□ur MBSR-MBCT K□□□ere□□2014 14. – 16.11.2014 im Ramada Hotel, Schongauer-Str. 39, 04329 Leipzig

Die Teilnahme an der gesamten Veranstaltung einschließlich Verpflegung (aber ohne Übernachtung) kostet 190,00 €. Frühbucher - Anmeldung und Bezahlung bis zum 5.9.2014 - zahlen 160,00 €. (Eine Anmeldung für nur einen Tag ist nicht möglich!)

1. Anmeldung online unter: www.mbsr-mbct-verband.org/veranstaltungen

Nach erfolgreicher Online-Anmeldung erhalten Sie automatisch eine Bestätigung per Mail. Die Anmeldung ist erst gültig mit Überweisung des Teilnahmebeitrags. Der Eingang des Teilnahme-beitrags wird nicht zusätzlich bestätigt, aber wir melden uns falls kein Geld eingegangen ist.

2. Anmeldung abschließen mit der Überweisung des Teilnahmebeitrags:

bei der Bank für Sozialwirtschaft - Konto Nr.: 3870200 - BLZ 100 205 00.

Oder IBAN: DE52100205000003870200

Teilnehmende aus anderen europäischen Ländern benötigen noch die BIC. BFSWDE33BER

3. Zimmerbuchung:

Zimmer buchen Sie bitte direkt im Hotel (Ramada Hotel Leipzig, Telefon: +49 (0)341 98 38 91 00 Unter dem Stichwort "MBSR" haben wir bis zum 5. September (10 Wochen vorher) ein Zimmerkontingent zu vergünstigten Konditionen für die Teilnehmenden reserviert. Bitte geben Sie dieses Stichwort bei der Buchung an.

Anfahrt

Vom Hauptbahnhof kostet es mit dem Taxi zum Hotel ca. 16 – 18 €, für Großraumtaxis ca. 5,00 €zusätzlich. Mit der Straßenbahn 3 oder 7 vom Hauptbahnhof Richtung Sommerfeld, Ausstieg Hermelinplatz. Mit der S-Bahn 1 vom Hauptbahnhof Richtung Wurzen (Gleis 1), Ausstieg Engelsdorf.

Stornierungen der Konferenzteilnahme sind bis zum 30. September bei einer Bearbeitungsgebühr von 30 € möglich. Bei späterer Stornierung müssen wir den vollen Preis einbehalten.

Ersatzteilnehmer werden immer kostenfrei akzeptiert.

Teilnahmebestätigungen und Quittungen versenden wir ca. ein bis zwei Wochen nach der Konferenz per E-Mail.

n □c□ste MBSR-MBCT K□□□ere□□: 6. □ 8. n □vember 2015 i□ h ambur□ im Rau□e□ h aus