

PROGRAMMHEFT

---

# TAG DER ACHTSAMKEIT

Stand 21. April 2022

Eine Veranstaltung von:

**h\_da** HOCHSCHULE DARMSTADT  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT  
VERBUNDENHEIT ENGAGEMENT

# BEGRÜSSUNG:

Liebe Teilnehmer\*innen,

wir freuen uns sehr, Sie heute auf dem Campus der Hochschule Darmstadt in Dieburg zum ersten „Tag der Achtsamkeit“ begrüßen zu dürfen.

Von der Idee eines gemeinsamen Impulstages mit Fokus auf Achtsamkeit und Meditation im schulischen und Hochschulkontext bis zu dessen Realisierung verging nicht viel Zeit. Nicht ganz überraschend gibt es viele Interessierte und Aktive im Bereich Achtsamkeit, die Lust darauf haben, sich lokal in Darmstadt und Umgebung zu vernetzen, um in einen interdisziplinären Austausch zu treten und dem Thema mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit zu verschaffen.

So konnte schnell ein abwechslungsreiches Programm aus Impulsvorträgen, Workshops, Praxisangeboten und einer Filmvorführung mit anschließender Diskussion mit dem Regisseur auf die Beine gestellt werden, das hoffentlich einen Modellcharakter für künftige Veranstaltungen auch in anderen deutschen Städten hat.

Unser Anliegen ist es, Interessierte und Aktive im Bereich Achtsamkeit lokal in Darmstadt und Umgebung zu vernetzen und einen Austausch zu fördern, der über institutionelle Grenzen hinausreicht. Deswegen möchten wir Sie einladen, den heutigen Tag mit viel Neugier und Offenheit zu gestalten in dem Bewusstsein, dass schon jetzt viele Einzelpersonen, Teams und Initiativen wertvolle Erfahrungen gesammelt haben und wir alle den zukünftigen Weg nicht allein gehen müssen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude, Inspiration und Netzwerkmöglichkeiten am heutigen Tag und hoffen, auch darüber hinaus mit Ihnen im Austausch zu bleiben.

Herzliche Grüße,

Prof. Dr. Werner Stork

Prof. Lars Rademacher

Dr. Nina Bürklin

# PROGRAMM:

Das Programm ist unter den unten genannten Modulen frei wählbar. Es bedarf keiner Anmeldung für die einzelnen Module. Einzig bei den Übungen (Block ‚Ü‘) sind die Teilnehmerzahlen je Kurs begrenzt.

9:30 - 10:00  
10:15 - 11:00  
11:15 - 12:00  
12:00 - 13:15  
13:15 - 14:15  
14:30 - 15:15  
15:30 - 16:00

Aula	Begrüßung & Einführung, kurze Achtsamkeitsübung (Vera Kaltwasser)					
Filmvorführung TEACHERS FOR LIFE inkl. Diskussion	<b>1A Impuls:</b> Beispiele für die Integration von Achtsamkeit in Lehrveranstaltungen (Friederike Edel, Jakob Bürkner, Peter Fauser)	<b>1B Impuls:</b> MindfulTeaching: wie kann das gelingen? (Dr. André Dennes)	<b>1C Impuls:</b> Achtsamkeit im Studium - Erfahrungen und Eindrücke von Studierenden (Stud. BWL & PuMa)	<b>Ü Übungen</b> (verschiedene Angebote) Qi Gong (CK), Achtsames Yoga (EF), Frühlingsmeditation (SD)		
	<b>2A Impuls:</b> Achtsamkeit und Nachhaltigkeit - zwei natürliche Partner? Gedanken über Wirkungszusammenhänge (Torsten Schäfer)	<b>2B Impuls:</b> Achtsame Hochschulen - Konzepte und Erfahrungen aus Jena und Darmstadt (Mike Sandbothe, Werner Stork)	<b>2C Workshop:</b> Implementierung von körperorientierter Achtsamkeit in Lehre, Studium und Beruf (Maria Holl)	<b>Ü Übungen</b> (verschiedene Angebote) Qi Gong (CK), Zentrierung im mitfühlenden Gewahrsein (KS), Frühlingsmeditation (SD)		
	Mittagspause					
	Filmvorführung TEACHERS FOR LIFE inkl. Diskussion	<b>3A BarCamp-Session:</b> Professor:in heute - Multiple Rollenanforderungen und Achtsamkeit (Peter Fauser)	<b>3B BarCamp-Session:</b> Mindful Spaces: Räume schaffen für Achtsamkeit (Peter Krebs - angefragt)	<b>3C Workshop:</b> Gekonnt Innehalten - Ruheinseln im Alltag schaffen (Christiane Kuhlmann + Sarah Dennard)	<b>Ü Übungen</b> (verschiedene Angebote) Zentrierung im mitfühlenden Gewahrsein (KS), Achtsames Yoga (EF), Gehmeditation (JG)	
<b>4A Impuls:</b> Achtsamkeit in Zeiten des digitalen Lehrens - Wie Achtsamkeit im Distanzunterricht gelingen kann (Linda Hülsmann)		<b>4B Impuls:</b> Slow Social Media - Wie wir mit sozialen Medien achtsam umgehen lernen (Lars Rademacher)	<b>4C Workshop:</b> Achtsamkeit und transformatives Lernen am Beispiel des Studiengangs Public Managements (Mike Sandbothe, Werner Stork, Friederike Edel)	<b>Ü Übungen</b> (verschiedene Angebote) Zentrierung im mitfühlenden Gewahrsein (KS), Körperor. Achtsamkeitsübungen für entspanntes Lernen (MH), Achtsames Yoga (EF)		
Aula	Kurze Achtsamkeitsübung (Vera Kaltwasser), Abschluss					

Dialog- und Achtsamkeits-Plaza als Möglichkeit des Netzwerkens



## TEACHERS FOR LIFE:

FILMVORFÜHRUNG MIT ANSCHLIESSENDE  
DISKUSSION

10:15 - 12:00 Uhr

13:15 - 15:15 Uhr

Format: Filmvorführung inkl. Diskussion

Referent: Julian Wildgruber

### Kurzbeschreibung:

TEACHERS FOR LIFE ist eine Hommage an die Lehrkräfte der Zukunft, eine Widmung an die Kraft der Verbundenheit – mit sich selbst, zu anderen Menschen und zur Natur.

Der Filmemacher Julian Wildgruber wird sich gemeinsam mit den Teilnehmenden mit den Inhalten des Films auseinandersetzen und der Frage nachgehen, welche Bildung wir im 21. Jahrhundert vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklungen in der Welt brauchen und welche Rolle dabei die Praxis der Achtsamkeit spielen kann.

# BEISPIELE FÜR DIE INTEGRATION VON ACHTSAMKEIT IN LEHRVERANSTALTUNGEN

1A

10:15 - 11:00 Uhr

Format: Impulsvortrag

Referent\*innen: Friederike Edel, Jakob Bürkner, Peter Fauser

## **Kurzbeschreibung:**

Jakob Bürkner, Prof. Dr. Friederike Edel und Peter Fauser stellen aktuelle Beispiele für die Integration von Achtsamkeit (fachliche Inhalte und praktische Übungen) in unterschiedlichen Lehrveranstaltungen an der Hochschule Darmstadt vor. Dabei gehen Sie auch auf die zukünftigen Kompetenzanforderungen an Studierende im Berufsleben ein und sie berichten von ihren vielfältigen Erfahrungen und Eindrücken aus ihren Lehrveranstaltungen.

1B

# MINDFUL TEACHING: WIE KANN DAS GELINGEN?

10:15 - 11:00 Uhr

Format: Impulsvortrag

Referent: André Dennes

## **Kurzbeschreibung:**

Manche Menschen meistern die jüngsten Krisen scheinbar mühelos, während andere selbst alltägliche Aufgaben nur noch unter großer Mühe ausführen können. Woran liegt das? Neurowissenschaftler Dr. André Dennes aus Berg kamen bietet Achtsamkeitstrainings für Jung und Alt und kennt die Antwort auf diese hochaktuelle Frage. In dem Vortrag wird er einige aktuelle Studien und Beispiele zur Wirksamkeit von Achtsamkeit in Bildung und persönlichem Umfeld vorstellen.

# ACHTSAMKEIT IM STUDIUM -

ERFAHRUNGEN UND EINDRÜCKE VON STUDIERENDEN

1C

10:15 - 11:00 Uhr

Format: Impulsvortrag

Referent\*innen: Studierende BWL / Public Management,  
Werner Stork

## **Kurzbeschreibung:**

Studierende aus unterschiedlichen Studiengängen berichten von ihren Erfahrungen und Eindrücken mit Achtsamkeitsübungen. Dabei gehen sie auch darauf ein, wie Achtsamkeit geholfen hat, mit den Herausforderungen des Studiums konstruktiver und mit sich selbst freundlicher und akzeptierender umzugehen.

2A

# ACHTSAMKEIT UND NACHHALTIGKEIT - ZWEI NATÜRLICHE PARTNER?

GEDANKEN ÜBER WIRKUNGSZUSAMMENHÄNGE

11:15 - 12:00 Uhr

Format: Impulsvortrag

Referent: Torsten Schäfer

## **Kurzbeschreibung:**

Torsten Schäfer führt in die Zeitenwende ein, die mit dem Anthropozän einsetzt und Folgen für die Nachhaltigkeitsdebatte hat. Deren Merkmale verbindet er mit einer historischen und buddhistischen Analyse des Achtsamkeitskonzepts. Im dritten Schritt entdeckt Schäfer bedeutsame Gleichklänge von Nachhaltigkeit und Achtsamkeit, die eine gesellschaftliche Neubewertung von Zeit und Raum einfordern.



# ACHTSAME HOCHSCHULEN:

KONZEPTE UND ERFAHRUNGEN AUS JENA  
UND DARMSTADT

2B

11:15 - 12:00 Uhr

Format: Impulsvortrag

Referenten: Mike Sandbothe, Werner Stork

## Kurzbeschreibung:

Prof. Dr. Mike Sandbothe und Prof. Dr. Werner Stork teilen ihre Erfahrungen, Einsichten und Erkenntnisse zur Implementierung von Achtsamkeit in die Hochschullandschaft. Mike Sandbothe skizziert die Entwicklung des Thüringer Modells und der überregionalen Kooperationsplattform „Achtsame Hochschulen“. Werner Stork stellt das in diesem Semester beginnende Projekt „Achtsame Hochschule Darmstadt“ vor. Kurze Achtsamkeitsübungen sind ein integraler Bestandteil dieser Veranstaltung, die innovative Impulse auch für andere Hochschulen setzt.

2C

# IMPLEMENTIERUNG VON KÖRPER- ORIENTIERTER ACHTSAMKEIT IN LEHRE, STUDIUM UND BERUF -

DER WERT DES „MIT SICH SELBST UND VERBUNDEN-  
SEINS“ IM BERUFLICHEN ALLTAG

11:15 - 12:00 Uhr

Format: Workshop

Referentin: Maria Holl

## **Kurzbeschreibung:**

Ihr Berufsalltag bringt täglich viele Herausforderungen mit sich, Ihre Aufmerksamkeit wird gefordert, an Sie werden viele Erwartungen gestellt. Die Belastungen durch Unruhe, Lärm und ständig wechselnde Anforderungen bringen es mit sich, dass Sie sich oft angespannt und erschöpft fühlen. Unter Anleitung von Maria Holl lernen Sie alltagstaugliche, achtsamkeitsbasierte und körperorientierte Übungen kennen, um diese für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu nutzen und im Alltag Kraft zu schöpfen.

# PROFESSOR\*IN HEUTE - MULTIPLE ROLLENANFORDERUNGEN UND ACHTSAMKEIT

3A

13:15 - 14:15 Uhr

Format: BarCamp

Referent: Peter Fauser

## **Kurzbeschreibung:**

Dipl.-Psych. Peter Fauser berichtet von seinen Erfahrungen als Coach im Managementprogramm der Universität Heidelberg „Auf dem Weg zur Professur“. In diesem Programm werden angehende Professor\*innen im Hinblick auf vielfältige Anforderungen mit einem modularen Seminar- und Coachingangebot unterstützt. Insbesondere im Zusammenhang mit den Herausforderungen in Kommunikation, Kooperation, Selbstmanagement und Führung (die im Coaching thematisiert werden) erweist sich die Vermittlung und Etablierung von Achtsamkeit als innerer Orientierungspunkt für das eigene Handeln oft als hilfreich.



## MINDFUL SPACES: RÄUME SCHAFFEN FÜR ACHTSAMKEIT

13:15 - 14:15 Uhr

Format: BarCamp

Referent: Peter Krebs (angefragt)

### **Kurzbeschreibung:**

Achtsamkeit braucht Raum, innen wie außen. Aber welche Räume begünstigen Achtsamkeit und Meditation? Welche Prinzipien der Raumgestaltung, die sich günstig auf Achtsamkeitsübungen und Meditationspraxis auswirken, lassen sich nutzen?

# GEKONNT INNEHALTEN - RUHEINSELN IM ALLTAG SCHAFFEN

3C

13:15 - 14:15 Uhr

Format: Workshop

Referentinnen: Sarah Dennard, Christiane Kuhlmann

## **Kurzbeschreibung:**

Oft fällt es in herausfordernden Situationen schwer, Ruhe zu bewahren und dem Alltag gelassen zu begegnen. Doch glücklicherweise kann dies erlebt und geübt werden. Eine achtsame Haltung ist dabei die Basis für ein gelassenes und erfülltes Leben. Ziel dieses Workshops ist es, das Wesen von Stress zu verstehen und gemeinsam energiespendende und stärkende Strategien zur Gesunderhaltung zu entwickeln und nutzen zu lernen.

4A

## ACHTSAMKEIT IN ZEITEN DES DIGITALEN LEHRENS –

WIE ACHTSAMKEIT IM DISTANZUNTERRICHT  
GELINGEN KANN

14:30 - 15:15 Uhr

Format: Impulsvortrag

Referentin: Linda Hülsmann

### **Kurzbeschreibung:**

Die Pandemie forderte den Rückzug in die privaten vier Wände – und hat damit die Frage aufgeworfen, ob Achtsamkeitsübungen auch im Distanzunterricht gut funktionieren. Linda Hülsmann hat als Achtsamkeitslehrerin und Hochschullehrerin an der TU Dortmund schon mehrjährig Erfahrungen mit der Anleitung von Meditation online gemacht.

## **SLOW MEDIA:**

WIE WIR MIT SOZIALEN MEDIEN ACHTSAM  
UMGEHEN LERNEN

4B

14:30 - 15:15 Uhr

Format: Impulsvortrag

Referent: Lars Rademacher

### **Kurzbeschreibung:**

Soziale Medien fordern von uns immer mehr Aufmerksamkeit.

Zugleich fällt uns dadurch Konzentration immer schwerer.

Wie lässt sich das in Balance bringen?

Das Konzept der Slow Media eröffnet hier Möglichkeiten, die  
Mediennutzung mit Prinzipien der Achtsamkeit zu versöhnen.

4C

## ACHTSAMKEIT UND TRANSFORMATIVES LERNEN AM BEISPIEL DES STUDIENGANGS PUBLIC MANAGEMENT B. SC.

14:30 - 15:15 Uhr

Format: Workshop

Referent\*innen: Mike Sandbothe, Werner Stork, Friederike Edel

### **Kurzbeschreibung:**

Prof. Dr. Friederike Edel und Prof. Dr. Werner Stork besprechen und bearbeiten gemeinsam mit den Lehrenden des Studiengangs Public Management B.Sc. wie Elemente der Achtsamkeit sowie andere Elemente wie Coaching das Studium im Studiengang Public Management B.Sc. bereichern kann. Der Studiengang ist inhaltlich stark auf die Transformationsprozesse (Digitalisierung, Nachhaltigkeit, Globalisierung) in der Gesellschaft ausgerichtet und bereitet die Studierende auf entsprechende Tätigkeiten im öffentlichen Sektor vor.



# QI GONG

10:15 - 11:00 Uhr

11:15 - 12:00 Uhr

Format: Achtsamkeitsübung

Referentin: Christiane Kuhlmann



## Kurzbeschreibung:

Langsam fließende Bewegungen, im Wechsel mit Anspannung und Entspannung der Muskulatur, aktivieren die Selbstheilungskräfte. Die innere Wahrnehmung wird gestärkt, der Energiefluss im Körper gefördert und der Atem bewusster wahrgenommen.



# FRÜHLINGS-MEDITATION

10:15 - 11:00 Uhr

11:15 - 12:00 Uhr

Format: Achtsamkeitsübung

Referentin: Sarah Dennard

## **Kurzbeschreibung:**

Kraft und Energie schöpfen für die Jahreszeit des Neubeginns. Die Selbstwahrnehmung wird mit dieser Praxis gefördert und der Blick auf sich und andere freundlicher. Mit Achtsamkeit in die eigene Präsenz kommen und entspannt dem Tag begegnen.

# KÖRPERORIENTIERTE ACHTSAMKEITS- ÜBUNGEN FÜR ENTSPANNTES LERNEN



14:15 - 15:00 Uhr

Format: Achtsamkeitsübung

Referentin: Maria Holl

## **Kurzbeschreibung:**

Anhand von Bildkarten mit Entspannungsübungen fürs Klassenzimmer erproben die Teilnehmer\*innen körperorientierte Achtsamkeitsübungen, die sich jederzeit in den Unterricht integrieren lassen. Die erfahrene Heilpraktikerin und Sozialpädagogin Maria Holl hat diese Achtsamkeitsübungen für Kinder gesammelt. Dabei wird der Körper gedehnt, Sorgen weggeatmet und geübt, den Stress loszulassen – für mehr Ruhe, Gelassenheit, Konzentration und Entspannung.



# ZENTRIERUNG IM MITFÜHLENDEN GEWAHRSEIN

11:15 - 12:00 Uhr

13:15 - 14:00 Uhr

14:15 - 15:00 Uhr

Format: Achtsamkeitsübung

Referentin: Kathrin Skoupil

## **Kurzbeschreibung:**

In dieser Achtsamkeitsübung erforschen wir über den Atem als Ankerpunkt das achtsame Gewahrsein von Moment zu Moment. Wir erspüren unseren inneren Zustand im Hier und Jetzt und werden eingeladen in einen freundlichen und akzeptierenden Kontakt mit uns selbst zu kommen. Auf diese Weise können wir einen wohlwollenden und selbststärkenden Kontakt zu uns selbst kultivieren.

# ACHTSAMES YOGA

10:15 - 11:00 Uhr

13:15 - 14:00 Uhr

14:15 - 15:00 Uhr

Format: Achtsamkeitsübung

Referentin: Eva Frieser



## Kurzbeschreibung:

Achtsames Yoga verbindet Hatha Yoga mit einer meditativen Haltung der Achtsamkeit. In bewussten, langsamen Bewegungen kommt der Geist zur Ruhe und wird ausgeglichen und klar. Yoga ist mehr als nur Bewegung. Es bietet uns tiefe Erfahrungen mit uns selbst und dem Göttlichen. Auf dem Weg des Yoga berühren wir alle Aspekte des Lebens. Erst beschäftigen wir uns mit den ethischen Regeln, die der christlichen Tradition ähneln. Dann erlernen wir Körperhaltungen und Atemübungen, die uns auf die Meditation vorbereiten. Wenn wir in der Meditation belastende Gedankenmuster erkennen, kann Yoga zu einer gelassenen Lebenshaltung führen.



## GEHMEDITATION

13:15 - 14:15 Uhr

Format: Achtsamkeitsübung

Referentin: Julia Grösch

### **Kurzbeschreibung:**

Sehr oft im Leben gehen wir, um irgendwo anzukommen. Und sehr oft bemerken wir dabei gar nicht, dass wir gehen, weil unser Kopf voller Gedanken ist. Die Praxis des Achtsamen Gehens hilft uns, wieder im Augenblick anzukommen, uns Körperempfindungen und Sinneseindrücken bewusst zuzuwenden, Freude und Entspannung zu erleben. Julia Grösch lädt dazu ein, etwa 10 Minuten Achtsames Gehen unter Anleitung zu üben und dann gemeinsam in der Gruppe eine Runde über den Campus zu gehen.

# DIE VERANSTALTER:

**h\_da** HOCHSCHULE DARMSTADT  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Die Hochschule Darmstadt (h\_da) ist eine der größten Hochschulen für Angewandte Wissenschaften (HAW) in Deutschland. Über 70 Bachelor-, Diplom-, und Masterstudiengänge mit vielfach selbst wählbaren Schwerpunkten bieten beste Berufsaussichten für ihre rund 17.000 Studierenden.

Als Hochschule für Angewandte Wissenschaften steht die h\_da in der Tradition der deutschen Fachhochschulen: Mit ihrem wissenschaftlichen und anwendungsbezogenen Studium steht sie einer großen Bandbreite von Bildungsbiografien offen. Den Studienerfolg fördert sie durch ihre kleineren Gruppen und das gute Betreuungsverhältnis.

Darüber hinaus hat die Hochschule Darmstadt seit ihrer Gründung in den siebziger Jahren ihre Leistungen und Kompetenzen in der angewandten Forschung und Entwicklung erheblich erweitert. Damit steht sie in einer Entwicklung der hessischen HAWs, die 2016 in die Umbenennung von Fachhochschulen in Hochschulen für Angewandte Wissenschaften und ein eigenes Promotionsrecht für forschungsstarke Fachrichtungen gemündet ist. [www.h-da.de](http://www.h-da.de)

 INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT  
VERBUNDENHEIT ENGAGEMENT

Das Institut für Achtsamkeit, Verbundenheit und Engagement (AVE Institut) möchte Impulse für den Bildungsbereich geben, damit Achtsamkeit und Empathie Teil der Schulkultur werden. Als gemeinnützige Organisation arbeitet AVE unabhängig und bietet Informationen in Form von Artikeln und einem monatlichen Newsletter. AVE unterstützt die Bildung von Netzwerken und bietet eigene Weiterbildungsmöglichkeiten an bzw. zeigt die Weiterbildungsangebote anderer. Die Vision des AVE Instituts ist: eine neue Bewusstseinskultur im Bildungsbereich mit dem Ziel von mehr Verbundenheit und Engagement. Weitere Informationen unter [www.ave-institut.de](http://www.ave-institut.de)