

# Achtsamkeit in pluralistischen Gesellschaften

## Zulassungsvoraussetzungen

- 1) Mit Studienberechtigung (Matura) mindestens zwei Jahre einschlägige Berufserfahrung in pädagogischen, sozialen und psychosozialen Berufsfeldern. Es können auch Aus- und Weiterbildungszeiten eingerechnet werden.
- 2) Ohne Studienberechtigung (ohne Matura) mindestens fünf Jahre einschlägige Berufserfahrung in pädagogischen, sozialen und psychosozialen Berufsfeldern. Es können Aus- und Weiterbildungszeiten eingerechnet werden.

## Zielgruppe

Personen, die in folgenden Bereichen ausgebildet und tätig sind: schulische Bildung, Erwachsenenbildung, Lebens- und Sozialberatung, außerschulische Kinder- und Jugendarbeit, Sozialarbeit, psychosoziale Berufe (wie Beratung, Supervision, Coaching), Gesundheitsförderung, Seelsorge und spirituelle Begleitung, Meditationsanleitung. Primär Personen in Führungsfunktionen und Mitarbeitende in den Ausbildungs- und Weiterbildungsinstitutionen in diesen Berufsfeldern.

## Sprache

Deutsch

## Start

30. Oktober 2015

## Abschluss

### Certified Program

Dauer: 2 Semester berufs begleitend

ECTS-Punkte: 25 ECTS

Teilnahmegebühr: EUR 3.890,- (Teilzahlung möglich)

[www.donau-uni.ac.at/religion/achtsamkeit](http://www.donau-uni.ac.at/religion/achtsamkeit)



Die Donau-Universität Krems ist spezialisiert auf berufs begleitende universitäre Weiterbildung und bietet exklusive Master-Studiengänge und Kurzprogramme in den Bereichen • Medizin, Gesundheit und Soziales • Wirtschaft und Unternehmensführung • Recht, Verwaltung und Internationales • Bildung, Medien und Kommunikation sowie • Kunst, Kultur und Bau. Mit mehr als 8.500 Studierenden und 17.000 AbsolventInnen aus 90 Ländern ist sie einer der führenden Anbieter von Weiterbildungsstudien in Europa. Die Donau-Universität Krems verbindet über 20 Jahre Erfahrung in postgradualer Bildung mit Innovation in Forschung und Lehre. Krems liegt in der einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft Wachau, 80 km von Wien entfernt.

Donau-Universität Krems. Die Universität für Weiterbildung.

## Lehrgangsleitung

PD Mag. Dr. theol. Ernst Furlinger

Leiter des Zentrums für Religion und Globalisierung, Donau-Universität Krems

Mag. Katharina Kleinrath

Wissenschaftliche Mitarbeiterin des Zentrums für Religion und Globalisierung, Donau-Universität Krems

## Information und Bewerbung

Alexandra Zeilinger

Donau-Universität Krems

Department Migration und Globalisierung

Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30, 3500 Krems, Österreich

Tel. +43 (0)2732 893-2568

Fax +43 (0)2732 893-4000

[alexandra.zeilinger@donau-uni.ac.at](mailto:alexandra.zeilinger@donau-uni.ac.at)

\*Vorbehaltlich der Genehmigung durch den Senat der Donau-Universität Krems.

Herausgeber: Donau-Universität Krems

Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Ernst Furlinger, Zentrum Religion und Globalisierung

Fotos: [www.istock.com](http://www.istock.com), S. Ströckl, H. Hurnaus

Druck: 07/2015; Änderungen vorbehalten.



# Achtsamkeit in pluralistischen Gesellschaften

Wissenschaftliche Grundlagen – Methoden – Didaktik

Certified Program – 2 Semester, berufs begleitend

[www.donau-uni.ac.at/religion/achtsamkeit](http://www.donau-uni.ac.at/religion/achtsamkeit)



## Wissenschaftliche Grundlagen – Methoden – Didaktik

Das Prinzip und die Praxis der Achtsamkeit (Sanskrit *smṛti*, Pali *sati*), die ein zentrales Element in den buddhistischen Traditionen seit den Anfängen bilden, wurden in den letzten Jahrzehnten im Westen verstärkt rezipiert und in verschiedenen Disziplinen wie Medizin, Beratung, Therapie und Pädagogik auf der Basis empirischer, klinischer Studien angewendet. Diese Studien zeigen positive Wirkungen beim Umgang mit Stress und anderen Belastungen auf, ebenso die Förderung von Selbstbewusstsein, Ruhe und Empathiefähigkeit. Achtsamkeit als Geistes- schulung, als Haltung und Übung einer wachen Präsenz für die Natur, andere Menschen und für einen selbst wird heute als wichtiges Element des neuen Paradigmas eines nachhaltigen, zukunftsfähigen Lebensmodells verstanden.

Der berufsbegleitende Weiterbildungslehrgang vermittelt Grundlagen und Anwendung achtsamkeitsbasierter Methoden im Rahmen menschlicher Begleitung in pädagogischen und psychosozialen Berufsfeldern (Beratung, Coaching, Seelsorge etc.). Er verbindet die wissenschaftliche Reflexion grundlegender Aspekte der Achtsamkeitsschulung aus der Sicht verschiedener Disziplinen mit Fragen der Didaktik und Ethik achtsamkeitsbasierter Methoden in diesen Tätigkeitsbereichen.

## Module

Das Studienprogramm ist in drei Module gegliedert, die jeweils aus zwei bis drei Fächern bestehen. Jedes Fach umfasst eine Online-Phase sowie ein Präsenzseminar, das in der Regel in Krems (nahe Wien) sowie teilweise an anderen Orten stattfindet.

Insgesamt umfasst der Lehrgang sieben Präsenzseminare (in der Regel von Freitagabend bis Sonntagmittag), die auf zwei Semester verteilt sind.

Den Abschluss des Studiengangs bilden die Durchführung eines Praxisprojekts (im Rahmen der eigenen pädagogischen oder psychosozialen Tätigkeit) und ein Praktikumsbericht. Der gesamte Lehrgang ist so gestaltet, dass er neben einer vollen Berufstätigkeit absolviert werden kann.

Detaillierte Informationen zum Studienprogramm finden Sie auf der Website: [www.donau-uni.ac.at/religion/achtsamkeit](http://www.donau-uni.ac.at/religion/achtsamkeit)

### Modul 1

#### Systematische und historische Grundlagen

- > Wissenschaftliche Grundlagen
- > Achtsamkeit in den buddhistischen Traditionen

### Modul 2

#### Anwendungsorientierte Achtsamkeitspraxis

- > Achtsame Kommunikation und Körperarbeit
- > Anwendung und Didaktik
- > Ethik, Nachhaltigkeit und Achtsamkeit

### Modul 3

#### Vertiefung und Reflexion

- > Achtsamkeit in der Pädagogik (Wahlfach)
- > oder Achtsamkeit in psychosozialen Tätigkeiten (Wahlfach)
- > Abschlussreflexion
- > Praxisprojekt

## Vortragende (Auszug)

- > Dr. **Geseko von Lüpke**, Autor, Trainer, „Gesellschaft für angewandte Tiefenökologie“ e.V., Vorstand der „Sinnstiftung“
- > **Isis Bianzano**, Vipassana Lehrerin, Beatenberg, Schweiz
- > DDr. med. **Norbert Klinkenberg**, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Innere Medizin, Körperverhaltenstherapeut
- > **Vera Kaltwasser**, Autorin und Achtsamkeitstrainerin mit Schwerpunkt Erziehung und Pädagogik
- > Prof. Dr. **Heinrich Dauber**, Prof. Em. für Erziehungswissenschaften an der Universität Kassel
- > Dr. phil. Dipl.-Soz. **Michael Huppertz**, Arzt für Psychotherapie und Psychiatrie, Kursleiter im Bereich Achtsamkeitsmeditation, Alsbach-Hähnlein, Deutschland
- > Prof. Dr. phil. Dr. med. Dip. Psych. **Andreas Remmel**, Professor am Department Psychologie – Klinische Psychologie und Psychotherapie, Ludwig-Maximilians-Universität, München



Geseko von Lüpke



Isis Bianzano



Norbert Klinkenberg



Vera Kaltwasser



Heinrich Dauber

## Lehrgangsziele

Grundlegende wissenschaftliche Kenntnisse aus der Achtsamkeits- und Meditationsforschung in verschiedenen Disziplinen (Medizin, klinische Psychologie, Neurowissenschaft u. a.) und Korrelation wissenschaftlicher Grundlagen mit der eigenen Praxis des Achtsamkeitstrainings und dem Einsatz von achtsamkeitsbasierten Methoden im jeweiligen Berufsfeld.

Fachliche Kompetenz, auf Basis der jeweiligen Fachausbildung im pädagogischen und psychosozialen Bereich fundiert und reflektiert verschiedene Formen von Achtsamkeitsübungen abgestimmt auf die jeweilige Zielgruppe und auf den spezifischen Tätigkeitsbereich anzuleiten und pädagogisch zu vermitteln.

Kompetenz, ethische Aspekte der Anwendung und Vermittlung von Achtsamkeitsmethoden in den verschiedenen Tätigkeitsfeldern gründlich und kritisch zu reflektieren und in der eigenen Praxis zu berücksichtigen.

Praktische Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen und Erfahrungen mit ihren mental-physiologischen Wirkungen.