



**17. bis 20.
März 2025**

im Klosterhof St. Afra in Meißen

3. Inkubationsworkshop Vom Ego- zum Ecosystem

Inkubationsworkshop 2025

Vom Ego- zum Ecosystem

17.03.-20.03.2025

Klosterhof St. Afra Meißen

Der mehrtägige Inkubationsworkshop unter dem Thema „Vom Ego- zum Ecosystem“ dient als Ort des gemeinschaftlichen Praktizierens, des Innehaltens und der Vertiefung von verschiedenen Achtsamkeitspraktiken. Der Klosterhof St. Afra über den Dächern Meißen sorgt durch seine inspirierende und besondere Umgebung für ideale Voraussetzungen. Die gemeinsame Zeit bietet darüber hinaus die Möglichkeit zur Vernetzung, Kooperation und zum moderierten Austausch und Planung konkreter Schritte, Achtsamkeit im Feld der Hochschulen zu integrieren.

Das Programm beginnt mit einem Einführungsvortrag und Tages-Retreat der Psychologieprofessorin Prof. Dr. sc.hum. Corina Aguilar-Raab. Daran schließt sich ein erfahrungsbasierter Workshopinput zur Thematik Vermittlung von Interdependenz und Mitgefühl in säkularen Formaten, welcher eine Vorstellung des MBCL-Programms beinhaltet. Dieser wird durch die Psychologin und Mitautorin des MBCL-Buchs Jana Willms gehalten. Im weiteren Verlauf werden aktuelle Projekte von Hochschullehrenden vorgestellt sowie eine Zukunftswerkstatt zum Thema Achtsamkeit in der Bildung von Yvonne Engel durchgeführt. Hier wird in einem dynamischen Workshopformat mithilfe von Systemaufstellungen und Techniken aus dem Bereich des „SocialPresencingTheater“ im Sinne Otto Scharmers der Blick auf die Zukunftsperspektiven gerichtet. Die Grundlage der Überlegungen stellen die Beiträge der Achtsamkeit zu einer nachhaltigen Hochschulentwicklung. Ein daran anknüpfender Open Space soll konkrete Themen und gemeinsame zentrale Anliegen identifizieren und diese in Kleingruppenarbeit vertieft behandeln und erste Handlungsschritte herausgearbeitet werden. Der optionale Abschluss bildet das Netzwerkstreffen von NABiS (Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung in Sachsen).

Durch eine achtsame Grundhaltung werden Lehrfreude, Forschungsmotivation und Transdisziplinarität gestärkt. Das Projekt sieht den achtsamkeitsbasierten Ansatz auch als mögliche Basis von Bildungsprozessen zur Persönlichkeitsentwicklung und gesellschaftlichen Engagement.



ABiK

Achtsamkeit in der Bildung
und Hoch-/schulkultur

Veranstalter ist das Projekt Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur (ABiK) am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung an der Universität Leipzig. ABiK wird durch die AOK Plus gefördert.

ABLAUF

MONTAG, 17.03.2025 (Retreat)

	Individuelle Anreise	
12:30 Uhr	<i>Mittagessen</i>	
14:00 Uhr	Eröffnung & Vorstellungsrunde	Mit Susanne Krämer (Projektleitung ABiK)
15:30 Uhr	Input, Praxis und Austausch	Mit Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
18:30 Uhr	<i>Abendessen in Stille</i>	
20:00 Uhr	Abendpraxis	Mit Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab

DIENSTAG, 18.03.2025 – (Retreat) / Theorie und Praxis des MBCL

06:45 Uhr	Morgenpraxis	Mit Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
07:45 Uhr	<i>Frühstück</i>	
08:30 Uhr	Input, Praxis und Austausch	Mit Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab
12:30 Uhr	<i>Mittagessen</i>	
15:00 Uhr	Theorie und Praxis des MBCL	Mit Dipl. Psych. Jana Willms
18:30 Uhr	<i>Abendessen</i>	
19:30 Uhr	Theorie und Praxis des MBCL	Mit Dipl. Psych. Jana Willms

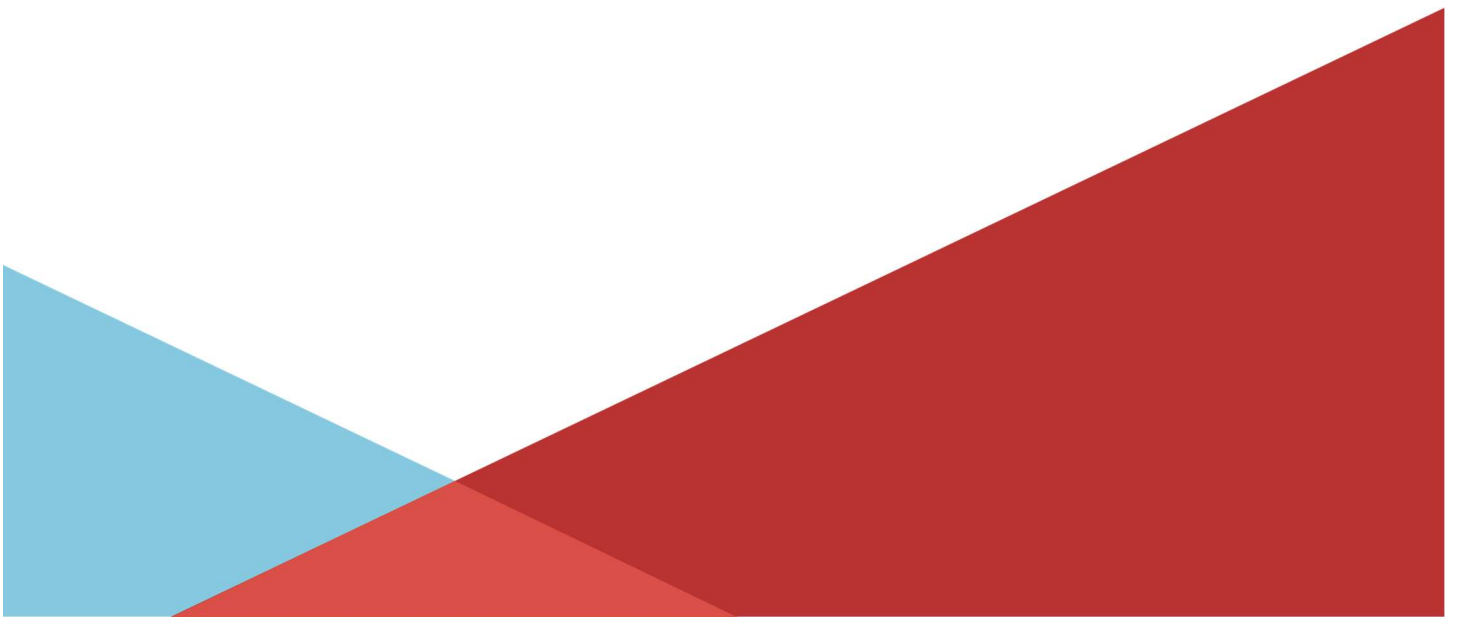
MITTWOCH, 19.03.2025 – Präsentation von Projekte und Formaten / Zukunftswerkstatt: Achtsamkeit in der Bildung

07:00 Uhr:	Morgenpraxis	Beitrag Teilnehmer:in
07:45 Uhr:	Frühstück	
08:30 Uhr:	Vorstellung von Projekten und Formaten	Akteur:innen der Hochschulen
12:15 Uhr:	<i>Mittagessen</i>	
14:00 Uhr:	Zukunftswerkstatt: Achtsamkeit in der Bildung	Mit Antje Schwarze
18:30 Uhr:	<i>Abendessen</i>	
	Freier Abend	

DONNERSTAG, 20.03.2025– Zukunftswerkstatt: Achtsamkeit in der Bildung

07:00 Uhr	Morgenpraxis	Beitrag Teilnehmer:in
07:45 Uhr	<i>Frühstück</i>	
08:30 Uhr	Zukunftswerkstatt: Achtsamkeit in der Bildung	Mit Antje Schwarze
12:00 Uhr	<i>Mittagessen</i>	
13:00 Uhr	Abschluss Zukunftswerkstatt	Mit Antje Schwarze
14:00 Uhr	Abschlussrunde	Mit Susanne Krämer
14:30 Uhr	Ende Inkubationsworkshop & individuelle Abreise	
15:00 Uhr	Treffen Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung in Sachsen (NABiS)	
16:30 Uhr	Ende	

Vorstellung der Workshops



Mitgefühl – für selbst und andere – und Interdependenz: Eine Praxisvertiefung im Schweigen (Retreat)

Mit Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab

Mitgefühl – für selbst und andere – und die darin enthaltene Interdependenz als zwei wesentliche Bestandteile für Resilienz und Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt des Einstiegs in die kommenden, gemeinsamen Tage. Wesentliche Elemente von Mitgefühls-Trainings, die auch von Seiten der Forschung thematisiert und in verschiedenen säkularen Programmen aufgegriffen werden, werden anhand des *Cognitively-Based Compassion Trainings* und des *SEE Learning* Programms skizziert und einführend erläutert. Die Haltungsarbeit und die Gestaltung von Beziehung – zu sich, zu anderen und der Welt – unter Berücksichtigung von Verantwortungsübernahme werden hierbei besonders beleuchtet.

Der Retreat bietet die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und dem Klang der Stille zu lauschen – einen Rückzug nach innen zu gestalten und dabei einzutauchen in etwas außerhalb der Regsamkeit des äußeren Alltags. In Kontakt kommen mit dem, was sich in uns regt im Bewusstsein des Eingebunden- und Verbunden-Seins in unseren jeweiligen inneren und äußeren Kontexten ist dabei zentral und eine fundamental bedeutsame Ausgangsbasis für jedes *Wirksamwerden*.

Der Einstieg im Rahmen eines Retreats ermöglicht es die eigene Haltung, das eigene Dasein und die eigenen Regulationsspielräume auf eine andere Art zu reflektieren. Die Praxis gestaltet sich als Phasen des gemeinsamen Übens und Praktizierens unter Anleitung und in Stille – im Sitzen und mit einfachen Yogaübungen.

Referentin

Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab, Dipl.-Psych.

Lehrstuhlinhaberin der Professur für Klinische Psychologie, Interaktions- und Psychotherapieforschung an der Universität Mannheim. Wissenschaftlerin, tiefenpsychologisch-fundierte und systemische Psychotherapeutin und Supervisorin sowie Senior Lehrerin für Cognitively-Based Compassion Training sowie Leiterin des Social, Emotional and Ethical Learning SEEL® Programms CBCT® (Emory University, Center for Contemplative Science and Compassion-based Ethics) in Deutschland und Mitglied im *Steering Board* von SEEL Europe. Sie forscht und lehrt u.a. zu Beziehung und Gesundheit, und zu *Contemplative Science and Practices*, darunter vor allem zu Achtsamkeit und Mitgefühl für selbst und andere in verschiedenen Kontexten, u.a. auch im Bildungsbereich. Sie vermittelt die Praxis des Mitgefühls bereits seit über 10 Jahren an der Hochschule und in anderen Organisationen. Sie ist seit über 20 Jahren Praktizierende des tibetischen Buddhismus. Als Mutter von zwei Kindern gibt es eine Vielzahl an Praxismöglichkeiten im Alltag, die wichtiger Teil des Prozesses sind. Zahlreiche wiss. Publikationen, u.a. das zuletzt erschienen Buch "Systemische Praxis und Buddhismus. Ein Wegweiser für achtsame Therapie und Beratung." (Vandenhoeck & Ruprecht Verlag).



„Mindfulness-Based Compassionate Living“ (MBCL) – Einblick in Praxis und Theorie der achtsamkeitsbasierten MBCL-Mitgefühlstrainings

Mit Dipl. Psych. Jana Willms

Alte Weisheitstraditionen und moderne Wissenschaft bestätigen die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit und Mitgefühl auf unsere psychische und physische Gesundheit. Darüber hinaus ermöglicht die Praxis eine vertiefte Erfahrung unserer systemischen Verbundenheit, die auch die Natur und unseren Planeten Erde miteinschließt. Aus dieser gefühlten Verbundenheit erwächst auf eine natürliche Weise die Bereitschaft und der Mut, Wege zu finden, wie wir auf ausgewogene Weise für uns selbst, andere und für unseren Planeten sorgen können.

Dieser Workshop vermittelt Ihnen einen lebendigen Einblick in das achtsamkeitsbasierte Mitgefühlstraining „Mindfulness-Based Compassionate Living“ (MBCL).

MBCL wurde 2007 von dem Psychiater, Psychotherapeuten und Achtsamkeitslehrer Dr. med. Erik van den Bink und dem Meditations- und Achtsamkeitslehrer Frits Koster entwickelt und ist als Aufbaukurs nach einem MBSR-, MBCT- oder Breathworks-Kurs konzipiert. Inspiriert wurden die MBCL-Begründer u.a. durch die Arbeiten von Paul Gilbert, Christopher Germer und Kristin Neff (den Pionieren der westlichen Mitgefühlspraxis und deren Anwendung im Gesundheitswesen), dem Neurowissenschaftler und Achtsamkeitslehrer Rick Hanson, der US-amerikanischen Psychologin und Wissenschaftlerin Dr. Barbara Fredrickson und der Arbeit der Meditationslehrerin Tara Brach.

Den Schwerpunkt des Workshops bildet dabei das praxisorientierte Kennenlernen verschiedener MBCL-Übungen, die die Erfahrung von Geborgenheit, Akzeptanz und Verbundenheit mit uns selbst, anderen, der Natur und unserer Erde fördern.

In den anschließenden achtsamen Erfahrungsaustausch (Inquiry) fließen theoretische Grundlagen der Übungspraxis und der Wirksamkeit von Mitgefühl ein. Um den Transfer in ihren (Hochschul-) Alltag zu unterstützen, stehen Ihnen die Übungen aus dem Workshop im Anschluss als Audiodateien zur Verfügung.

Referentin

Dipl. Psych. Jana Willms

Dipl. Psych. Jana Willms ist Psychologin, zertifizierte MBSR-, MBCT- und MBCL-Senior-Lehrerin, Physiotherapeutin sowie Supervisorin für achtsamkeitsbasierte Interventionen. Seit 2008 unterrichtet sie MBSR in verschiedenen Formaten auf freiberuflicher Basis. 2012 erfolgte eine MBCT-Weiterbildung bei Dr. Mark Williams. Seit 2016 bildet sie gemeinsam mit den Mitbegründern Dr. Erik van den Brink und Frits Koster MBCL-Lehrer*innen am Institut für Achtsamkeit (IAS) aus. Sie ist Mitautorin des MBCL-Arbeitsbuches „Mitgefühl üben. Das große MBCL Praxisbuch“ (2020) (Springer Verlag). Grundlage und Inspiration ihrer Arbeit ist ihre mehr als 20-jährige Vipassana- und Metta-Praxis und jährlichen Schweige-Retreats.



Zukunftswerkstatt: Achtsamkeit in der Bildung

Mit Antje Schwarze

Die Zukunftswerkstatt lädt engagierte Akteur:innen der Achtsamkeit an Hochschulen ein, gemeinsam den Blick auf die Zukunft zu richten. In einem dynamischen Workshopformat wollen wir uns der Frage stellen: Welche Themen und Aktivitäten stehen jetzt an?

Die Beiträge der Achtsamkeit zu einer nachhaltigen Hochschulentwicklung bilden die Basis der Überlegungen. Gemeinsam wollen wir die für uns wesentlichen Themen ausloten und vertiefen, Zukunftspotenziale sichtbar machen und Wege verorten, wie wir als Akteur:innen der Achtsamkeit weiter wirken können.

Mithilfe von Systemaufstellungen und Techniken aus dem Bereich des Social Presencing Theater (SPT, s.a. Theorie U / Scharmer) nehmen wir im ersten Teil des Workshops Anschluss an unsere natürliche Kreativität und unser verkörpertes Wissen, um unsere Handlungsfelder in ihrer gegenwärtigen Realität zu erfassen und unsere Intention im Hinblick auf zukünftige Möglichkeiten zu schärfen. Ein zentrales Anliegen des "Presencing" ist es, Menschen dabei zu unterstützen, individuelle und kollektive Zukunftspotenziale zu erspüren und diese Schritt für Schritt in die Umsetzung zu bringen.

Im nächsten Abschnitt des Workshops werden die daraus entstandenen Themen für einen Open Space vorgeschlagen und die zentralen Anliegen identifiziert, die von der Gruppe vertiefend behandelt werden wollen. Das Open Space-Format bietet dabei die Gelegenheit, mehreren Anliegen gleichzeitig Raum zu geben und ermöglicht es, in kleinen, selbstgewählten Gruppen vertiefend an den ausgewählten Themen zu arbeiten. Die visuellen Ergebnisse, die in den Arbeitsgruppen entstehen, werden zum Abschluss transferorientiert zusammengeführt, sodass alle Beitragenden von den verschiedenen Perspektiven und Ideen profitieren können und weiterführende Schritte vereinbart werden können.

Diese Zukunftswerkstatt bietet einen Raum für Austausch, Reflexion und die Gestaltung gemeinsamer Perspektiven.

Referentin

Antje Schwarze

Antje Schwarze ist Ethnologin, systemische Coach, Advanced Practitioner in Theorie U Social Presencing Theater und Teil des Globalen Teaching Teams von Arawana Hayashi. Als erfahrene Prozessbegleiterin begleitet sie Kommunen und zivilgesellschaftliche Akteur:innen auf ihrem Weg einer selbstwirksamen und nachhaltigen Transformation. Mit einem tiefen Verständnis für die Prinzipien der Theorie U begleitet sie Einzelpersonen und Gruppen dabei, sich in komplexen Veränderungsprozessen neu zu orientieren und innovative Lösungen zu entwickeln. Dabei nutzt sie als erfahrene Praktikerin auch das Social Presencing Theater, das kreative Ausdrucksformen nutzt, um individuelles und kollektives Bewusstsein zu fördern und transformative Prozesse in Gemeinschaften zu initiieren. Bei ihrer Lehrtätigkeit an Hochschulen unterrichtet sie Studierende in der Theorie U und Social Presencing Theater.



Kurzbeschreibungen der Projektvorstellungen

Wir möchten Sie einladen im Rahmen des Inkubationsworkshops 2025 am Vormittag des 19.03.2025 ihr Projekt, ihre Lehrveranstaltung und/oder eine exemplarische Übung vorzustellen. Hierfür bitten wir Sie, alle Informationen in Form des [Templates](#) zusammenzutragen. Anschließend senden Sie uns Ihr Dokument an abik@uni-leipzig.de mit dem Betreff: „Projektvorstellung/Übung Inkubationsworkshop 2025“.

Wir freuen uns über Ihre Beitragseinreichungen!



Anmeldung

Anmeldungen sind ab sofort unter **www.zls.uni-leipzig.de/abik** über die Rubrik „Veranstaltungen“ möglich. Auf der Website finden Sie außerdem weitere Informationen zum Projekt ABiK sowie weiteren Kursen und Veranstaltungen.

Kosten

Die Teilnahme an den Workshops beträgt 280 €.
Die Teilnehmenden tragen zudem die Kosten für Übernachtung und Verpflegung (ca. 310€). Die Abrechnung für Übernachtungen/Verpflegung erfolgt vor Ort mit dem Tagungshaus.

Übernachtung & Verpflegung

Die Übernachtung erfolgt in Einzelzimmern. Die Küche des Klosterhofs kocht überwiegend mit saisonalen, aus der Region bezogenen, fairen oder Bioprodukten. Geben Sie bitte Unverträglichkeiten und ob vegan/vegetarisch in der Anmeldung mit an.

Hinweise

Für Teile der Workshops in der Natur bitte wetterangemessene Kleidung mitbringen. Matten, Decken und Sitzkissen sind vorhanden. Falls eigenes Material bevorzugt wird, kann dies gerne genutzt werden.

Anreise

Mit der Bahn:

Bis Hauptbahnhof Dresden und dann mit der S1 (alle 15 Minuten) bis „Meißen-Alstadt“ (15 Minuten zu Fuß bergauf) oder bis „Bahnhof Meißen“ und dann per Taxi.

Mit dem Auto:

St. Afra Klosterhof Meißen
Freiheit 16
01662 Meißen

Informationen zum Klosterhof St. Afra unter www.tagungshaus.klosterhof-meissen.de.

Kontakt

Projektleitung

Susanne Krämer
Universität Leipzig
Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung
Pragerstraße 34
04109 Leipzig
T: 0341 97-30 483
abik@uni-leipzig.de
www.zls.uni-leipzig.de/abik

