



Zertifikatskurs Achtsame Lehre und Hochschulkultur (ZALK)

Der Zertifikatskurs bietet Lehrenden und Führungskräften an Hochschulen die Möglichkeit, Grundlagen zu entwickeln, um Übungselemente in ihrer Lehre zu implementieren oder in Gremienarbeit und Teamstrukturen einzubringen.

Voraussetzung ist die Teilnahme an einem achtsamkeitsbasierten Formate (MTP Lehrende und Führungskräfte, MBTT, MBSR o.ä.).

Das Format umfasst fünf Module à 1,5 Tage und beinhaltet den aktuellen Stand der Achtsamkeitsforschung, Grundlagen der Achtsamkeitsdidaktik, Anleitung ausgewählter Achtsamkeitsübungen für hochschulspezifische Kontexte wie Vorlesungen, Seminare, Gruppen- und Gremienarbeit sowie für Beratung und Leitung von Forschungsteams.

Der Abschluss besteht aus der Zertifizierung durch ein Praxisprojekt (Implementierung von Achtsamkeit im eigenen Arbeitsfeld) inklusive Dokumentation und Projektvorstellung. Voraussetzung für die Zertifizierung ist die Teilnahme an vier der fünf Aufbaumodulen, die Präsentation eines eigenen Praxisprojekts im Rahmen von Modul 5 sowie die Dokumentation des Projekts.

Die Aufbaumodule bieten die Basis, achtsame Lehr-, Lern- und Kommunikationsstile in ihrem beruflichen Alltag umzusetzen.

Achtsamkeitsübungen, Dyaden, systemische Kleingruppenarbeit und explorative Gespräche prägen den methodischen Charakter. Sie werden mit wissenschaftlichen Grundlagen untersetzt und Implementierungswege aufgezeigt, um im kollegialen Austausch die Integration in die eigenen Arbeitsfelder zu ermöglichen. Gastimpulse (20-30 Min Vortrag + 15 Min Diskussion) erweitern das Spektrum der vorgestellten Lehr- und Forschungsprojekte.

Teilanererkennung im HDS Zertifikat ist in Beantragung.

MODUL I - Einführung und wissenschaftliche Grundlagen

Freitag, 24.10.25, 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Samstag, 25.10.25, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Referentinnen: Dr. Elisabeth Blanke, Susanne Krämer

Gastimpuls (Online): „Forschung zu Achtsamkeit und Nachhaltigkeit“, Dr. Laura Loy

In Modul 1 werden die Potenziale von Achtsamkeit in Hochschulen vorgestellt und auf individuelle, interpersonelle und ökologische Aspekte eingegangen. Dazu wird ein Über- und Einblick in strukturelle und inhaltliche Perspektiven und Ansätze von achtsamkeitsbasierten Projekten, Netzwerken und Möglichkeiten der Implementierung an der Hochschule (Leipzig, Frankfurt, München, Nordrhein-Westfalen...) gegeben. Exemplarisch beleuchtet die Leiterin des Leipziger Projekts „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch/-schulkultur“ exemplarisch den Aufbau des seit 2021 existierenden Projekts mit Schwerpunkt auf den angebotenen Formaten. Hieran soll der didaktische Aufbau und die Einbettung von achtsamkeitsbasierten Elementen in bestehenden Curricula erörtert und die Forschungsergebnisse vorgestellt werden, u.a. durch einen Gastimpuls der Umweltpsychologin Dr. Laura Loy.



Dies wird erweitert um allgemeine Grundlagen der Achtsamkeitsforschung als Basis für die Einführung in eigene Veranstaltungen. Wobei auch auf die Kritik der Achtsamkeit eingegangen wird und interaktiv Reaktionen erarbeitet werden.

Erste Schritte der Anleitung werden eingeführt.

MODUL II - Anleitung ausgewählter achtsamkeitsbasierter Übungen

Freitag, 21.11.25, 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Samstag, 22.11.25, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Referent:innen: Susanne Krämer, Prof. Uli Pfeiffer-Schaupp (angefragt)

Gastimpuls (Online): Prof. Dr. Andreas de Bruin

Ziel dieses Modul ist es, die Kompetenz zu stärken, individuelle und soziale und ökologische Achtsamkeitsübungen in Lehre, Forschung oder Gremienarbeit anzuleiten. Welche achtsamkeitsbasierten Übungen eignen sich in den Hochschulalltag zu integrieren? Wie kündige ich sie an? Welche Herausforderungen zeigen sich und wie gehe ich damit um? Als Grundlage der Vermittlung werden Hinweise zu einer traumasensitiven Implementierung gegeben.

Konkrete Schritte werden gemeinsam geplant, wie Achtsamkeit in der Hochschule verankert werden kann. So entsteht eine Ideensammlung für die individuellen Zertifizierungsprojekte.

Als Impuls wird das „Münchener Modell“ von Andreas de Bruin vorgestellt.

MODUL III - Vertiefung der Anleitung und Erweiterung des Übungsspektrum

Freitag, 9.01.26, 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Samstag, 10.01.26, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Referent:in: Prof. Dr. Andreas Franze, Susanne Krämer

Gastimpuls: Michael Barton

Neben der wachsenden Sicherheit im Anleiten stehen insbesondere kurze Elemente im Vordergrund, die einfach in Hochschullehre zu integrieren sind.

In diesem Sinne wird auch der Wirtschaftswissenschaftler Michael Barton im Gastimpuls die langjährig erprobten Kurzbestandteile in digitaler und analoger Lehre vorstellen.

Darüber hinaus wird erfahrbar wie Elemente des achtsamen (Selbst-) Führens in Hochschulszenarien wie Sitzungen, Begutachtungen, Begehungen, Sachbearbeitung, Fallbearbeitung in Ausschüssen usw. umsetzbar sind.

Als zweiten Schwerpunkt werden Achtsamkeitsübungen zum nachhaltigen Engagement und verstärkten Naturbezogenheit vorgestellt und umgesetzt.



MODUL IV - Achtsamkeit in Hochschulen

Freitag, 27.3.26, 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Samstag, 28.3.26, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Referenten: Prof. Dr. Nils Altner, Susanne Krämer

Gastimpuls (Online): Dr. Reiner Frey

In Modul 4 wird als ein Schwerpunkt Achtsamkeit in ihrer Wirkung auf unsere Kommunikation geübt und erforscht. Kommunikation ist etwas, das Hochschullehrende ständig praktizieren: im Unterricht, in Gremien, in Teams, in Einzelgesprächen und auch mit sich selbst. Wie kann Achtsamkeit eine hilfreiche Wirkung entfalten und zu befriedigenden Begegnungen beitragen?

Auch wird Achtsamkeit als Basis von partizipativ, demokratischen Prozessen erörtert werden und das Projekt „Friedensfähigkeit, Innere Demokratisierung und Achtsamkeit in der Bildung“ (FRIDA) vorgestellt.

Als Gastimpuls wird von Dr. Reiner Frey das lehr- und forschungsbezogene Projekt „Persönliche Bildung durch Meditation und Achtsamkeit“ präsentiert, welches mittlerweile in der School of Personal Development and Education (SCOPE) der University of applied science Frankfurt integriert ist.

Auch dient das Modul zur Intervention der Entwürfe des Abschlussprojekts.

MODUL V – Zertifizierungsworkshop

Freitag, 26.6.26 , 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Samstag, 27.6.26, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Referentinnen: Susanne Krämer, Dr. Elisabeth Blanke

Erste Schritte der eigenen Umsetzung in den Hochschulalltag werden als Praxisprojekte vorgestellt und reflektiert. In einer mind. dreiseitigen Dokumentation beschreiben die zu zertifizierenden Teilnehmenden die Anwendung der erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten im eigenen Praxisfeld. Die gemeinsame Planung, wie eine Kontinuität im Hochschulalltag nach Kursende aufrechterhalten werden kann (Netzwerkbildung, Interventionstreffen, Retreats), schließt den Zertifikatskurs ab.

Anmeldung über: www.zls.uni-leipzig.de/abik unter Kurse & Veranstaltungen.