

Fortbildungsangebote

Achtsamkeit: Herkunft - Praxis - Forschung

Stefan Schmidt

Mittwoch, 12.03.08: 9.00-10.30, 11.00-12.30 und 14.00-15.30 (6 UE)

Inhalte und Ziele:

Das Konzept der Achtsamkeit stammt ursprünglich aus der spirituellen Praxis der buddhistischen Lehre. In letzter Zeit gewinnt es im Rahmen von unspezifischen Stressbewältigungsprogrammen, aber auch als spezifisches Element im Rahmen der kognitiven Therapie an Bedeutung. Ziel des Workshops ist es sich diesem Konzept und der zugehörigen Praxis (Meditation, Achtsamkeit im Alltag) gemeinsam zu nähern und es zu erkunden. Dabei sollen unterschiedliche methodische Herangehensweise östlicher und westlicher Traditionen berücksichtigt werden.

Im Workshop möchte ich das Konzept der Achtsamkeit wie es im Buddhismus vor 2500 Jahren entstanden ist an verschiedenen Originalquellen und Metaphern vorstellen. Wichtig ist dabei auch der historische und spirituelle Kontext aus dem das Konzept stammt. Gemeinsam mit den Teilnehmer/-innen werden wir erkunden wie sich dieses Konzept in unseres westliches Gesundheitssystem übertragen lässt und welche Veränderung es dabei zwangsläufig erfährt. Verschiedene Anwendungsbereiche werden vorgestellt und erläutert.

Zur Frage der Wirksamkeit dieses Therapieansatzes werden ausgewählte Forschungsergebnisse und die damit verbundenen Forschungsstrategien präsentiert.

Die Schwerpunkte des Workshops werden mit den Teilnehmer/-innen abgestimmt. Verschiedene Praktische Übungen wechseln sich mit Erfahrungsaustausch und Wissensvermittlung ab.

Zum Referenten:



Dr. Stefan Schmidt, Diplompsychologe, Systemischer Familientherapeut und Systemischer Supervisor (DGSF). Seit 10 Jahren Forschungstätigkeit am Universitätsklinikum Freiburg Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene. Schwerpunkte Evaluation von Naturheilverfahren, Psychophysiologie, Meditation, Wissenschaft und Spiritualität. Leiter des Forschungsschwerpunktes Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie.