

## Zulassungsvoraussetzungen

1. Mit Studienberechtigung (Matura) mindestens zwei Jahre einschlägige Berufserfahrung in einem medizinischen, psychosozialen oder pädagogischen Beruf.
2. Ohne Studienberechtigung (keine Matura) mindestens fünf Jahre einschlägige Berufserfahrung in einem medizinischen, psychosozialen oder pädagogischen Beruf.

## Zielgruppe

Menschen, die in helfenden Berufen (ÄrztInnen, PsychologInnen, TherapeutInnen, SozialarbeiterInnen, PädagogInnen etc.) arbeiten und Achtsamkeit als Haltung und Achtsamkeitsübungen als Methode in ihre Arbeit integrieren wollen.

Für eine sinnvolle Teilnahme am Lehrgang bedarf es der Bereitschaft zu einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis.

**Sprache:** Deutsch

**Dauer:** 4 Semester

**Beginn:** WS 2017/18

**Teilnahmegebühr:** € 3.990,- (Teilzahlung möglich)

**Abschluss:** Zertifikat über die Teilnahme am Universitätslehrgang

**44 ECTS**

## Lehrgangleitung

Mag. Harald E. Tichy

## Informationen und Bewerbung

Ao. Univ. Prof. Dr. phil. Karl Garnitschnig  
karl.garnitschnig@univie.ac.at

Universitätslehrgang

# Achtsamkeit in medizinischen psychosozialen und pädagogischen Berufen

Grundlagen – Methoden – Anwendung

4 Semester, berufsbegleitend, 44 ECTS  
Sigmund Freud Universität, Wien

**SFU** Sigmund Freud  
Privatuniversität



## Achtsamkeit bedeutet,

der gegenwärtigen Erfahrung bewusst und offen zu begegnen. Sie betrifft alle Lebensbereiche und lässt uns alle Aspekte unseres Seins bewusster erfahren und gestalten. Achtsamkeit ermöglicht uns, klar zu sehen und in angemessener Weise zu agieren, statt gewohnheitsmäßig zu reagieren.

Die Haltung und Übung von Achtsamkeit findet sich in vielen Weisheitstraditionen. In den letzten Jahrzehnten findet Achtsamkeit zunehmend Eingang in die Medizin und Psychotherapie – vorwiegend über säkulare Interpretationen buddhistischer Meditationsmethoden. Studien zeigen positive Wirkungen im Umgang mit Stress und psychosomatischen Erkrankungen sowie eine verbesserte Resilienz und Empathiefähigkeit.

## Lehrgangsziele

- Verständnis der Wirkweisen von Achtsamkeit in Theorie und Praxis
- Praktische Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen
- Achtsame Präsenz als persönliche Ressource, wie etwa zur Steigerung von Empathiefähigkeit, Resilienz und Wohlbefinden
- Verständnis für den Zusammenhang von Achtsamkeit und ethischer Lebensführung
- Grundlegende Kompetenzen, achtsamkeitsbasierte Interventionen zu planen und durchzuführen
- Anthropologisches Wissen über den wechselseitigen Zusammenhang zwischen Achtsamkeitspraxis und Menschenbildern
- Kompetenz im Anleiten von Achtsamkeitsübungen in verschiedenen Settings

## Der Lehrgang umfasst

- 8 geblockte Lehrveranstaltungen (halber Freitag und ganzer Samstag) für das Vermitteln von Theorie, darauf abgestimmten Achtsamkeitsübungen und Praxissupervision.
- tägliche Achtsamkeitsübungen (à 30 Min.) und schriftliche Reflexion
- 16 Treffen für Praxissupervision (à 2 Std.)
- 6 Peergroup-Treffen (à 4 Std.) und
- 2 dreitägige Achtsamkeitstrainings zur Vertiefung der Praxis

## Die theoretischen Schwerpunkte der acht Wochenend-Blocks sind:

1. Überblick über den Lehrgang – Definitionen von Achtsamkeit – Hinweise auf wissenschaftliche Forschungen
2. Anthropologische Grundlagen des Achtsamkeitstrainings
3. Direktes Erleben und Interpretation – Reflexion des Konstruierens von Erfahrung
4. Achtsamer Umgang mit Emotionen – Ressourcenorientierung – Förderung der Gesundheit durch Achtsamkeit
5. Achtsamkeit im Zwischenmenschlichen – Achtsamkeit im Dialog – Resonanz – Empathie
6. Forschung zur Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen aus neurobiologischer Sicht und im Hinblick auf spezifische Indikationen
7. Achtsamkeitsübungen und ihre Anwendung im beruflichen Alltag
8. Integration

Im zweiten Jahr Aneignung von Kompetenzen, Achtsamkeitsübungen anzuleiten

## Lehrende



Karl Garnitschnig  
Ao. Univ. Prof. Dr. phil.,  
Psychotherapeut



Christoph Köck  
Psychotherapeut,  
Achtsamkeitslehrer,  
MBSR-Lehrer



Helmut Renger  
Dr. med., FA für Psychiatrie,  
Psychotherapeut,  
MBSR- und MBCT-Lehrer



Harald E. Tichy  
Mag. phil., Psychotherapeut,  
Achtsamkeitslehrer,  
MBSR- und MBCT-Lehrer