

# Achtsamkeit – Grundlagen und Anwendung

## 5. Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit

### Programm

Donnerstag, 24.11.2016

14.00 – 14.15 BEGRÜSSUNG UND MEDITATION

14.15 – 15.55                      SESSION 1    ACHTSAMKEIT UND KLINISCHE ASPEKTE

***The Mindful and Self-compassionated Eating Scale (MSES)***

*Peitz, Diana; Warschburger, Petra*  
Universität Potsdam

***Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT) zur Migräneprophylaxe - eine randomisierte kontrollierte Studie***

*Simshäuser, Kathrin; Pohl, Ronja; Behrens, Peter; Schultz, Claudia; Schmidt, Stefan*  
Universitätsklinikum Freiburg

***Können Self-Compassion-Interventionen vor dem Schlafengehen Rumination verringern und die Schlafqualität verbessern?***

*Butz, Sebastian; Stahlberg, Dagmar*  
Lehrstuhl für Sozialpsychologie, Universität Mannheim

***Wie kann ein Training zur Stärkung der mentalen Ich-Grenze zu höherer Achtsamkeit führen?***

*Blaser, Klaus; Buchli, Jacqueline*  
Centre for applied Boundary Studies, Basel

15.55 – 17.15                      KAFFEPAUSE UND POSTERSESSION

POSTERBEITRÄGE SIEHE S. 3

17.15 – 18.55                      SESSION 2    ACHTSAMKEIT UND LERNEN

***Königskräfte - ein Achtsamkeitsprogramm für die Grundschule***

*Herrnleben-Kurz, Solveig*  
Europa-Universität Viadrina

***Wie wirkt sich ein in der Schule Eingebetteter MBSR-Kurs auf Jugendliche aus? Eine Mixed-Method Studie***

*Luong, Minh Tam; Gouda, Sarah; Bauer, Joachim; Schmidt, Stefan*  
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg

***Ein achtsamkeitsbasiertes Training zur Steigerung der sozio-emotionalen Kompetenz angehender Lehrpersonen – eine Pilotstudie***

*Vogel, Detlev; Tschopp, Cécile*  
Pädagogische Hochschule Luzern

***Lernkulturen der Achtsamkeit – Herausforderungen an die Erwachsenenbildung/ Weiterbildung***

*Schüßler, Ingeborg*  
Institut für Erziehungswissenschaft, Ludwigsburg

# Achtsamkeit – Grundlagen und Anwendung

## 5. Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit

Freitag, 25.11.2016

8.30 – 10.10

SESSION 3 ACHTSAMKEIT UND SELBSTREGULATION I

### ***Meditation, Achtsamkeit und Prokrastination im akademischen Kontext***

*Thye, Miriam; Mosen, Katharina; Tauschel, Diethard*

Fakultät für Gesundheit (Department für Psychologie und Psychotherapie), Universität Witten/Herdecke

### ***Den inneren Hulk überwinden - Wie Achtsamkeit Selbstkontrolle im Alltag verändert.***

*Rohwald, Zarah; Wenzel, Mario; Kubiak, Thomas*

Gesundheitspsychologie Johannes Gutenberg-Universität, Mainz

### ***Achtsamkeit und nachhaltiger Konsum: Ergebnisse einer Interventionsstudie mit randomisiertem Wartegruppensdesign.***

*Geiger, Sonja; Fischer, Daniel; Stanzus, Laura; Grossman, Paul; Böhme, Tina;*

*Schrader, Ulf*

Ökonomie und nachhaltiger Konsum TU Berlin, Leuphana Universität Lüneburg, Europäisches Zentrum für Achtsamkeit

### ***Evaluation einer konsumspezifischen Achtsamkeitsintervention mit Mixed-Methods als Antwort auf Defizite psychometrischer Skalen.***

*Böhme, Tina; Stanzus, Laura; Fischer, Daniel; Geiger, Sonja; Schrader, Ulf*

TU Berlin, Leuphana Universität Lüneburg

10.10 – 10.40

KAFFEPAUSE

10.40 – 11.55

SESSION 4 ACHTSAMKEIT UND SELBSTREGULATION II

### ***Meditation und Introspektion: Ein neurophänomenologischer Zugang zum Libet-Experiment***

*Schmidt, Stefan<sup>1</sup>; Jo, Han-Gue<sup>1</sup>; Hinterberger, Thilo<sup>2</sup>; Wittmann, Marc*

<sup>1</sup>Klinik für Psychosomatische Medizin Universitätsklinikum Freiburg, <sup>2</sup>Klinik für Psychosomatische Medizin, Universitätsklinikum Regensburg, <sup>3</sup>Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene Freiburg

### ***Damit zusammen kommt, was zusammen gehört: Achtsamkeit reguliert implizite negative Stimmung und erhöht die Kongruenz zwischen expliziten und impliziten Stimmungsanteilen.***

*Remmers, Carina; Topolinski, Sascha; Koole, Sander L.*

Universität Hildesheim

### ***Sind Surfer achtsame Sensation Seeker?***

*Frenkel, Marie Ottilie<sup>1</sup>; Nickel, Laura*

<sup>1</sup>Universität Heidelberg, <sup>2</sup>Freiberufliche Diplompsychologin

# Achtsamkeit – Grundlagen und Anwendung

## 5. Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit

### Poster

Die Poster hängen während der ganzen Tagung aus. Die Postersession, an der die Autor/innen an den Poster anwesend sind, ist am 24.11. von 15.40 – 17.00

#### ***Mindful Leadership: Wie unterscheiden sich die Führungscharakteristika bei unterschiedlichen Berufsgruppen?***

*Aguilera, Carmen; Aguilera, Raquel; Andres, Sascha*

Psychologisches Institut Psychologie in den Bildungswissenschaften, Johannes Gutenberg-Universität

#### ***Stressreduktion durch ein Achtsamkeitstraining bei Schulreferendaren***

*Biswas, Philipp; Lang, Isabel; Sailer, Katja; Prof. Dr. Hautzinger, Martin*

Psychologisches Institut, Universität Tübingen

#### ***Integration von Achtsamkeitseinheiten in der Sekundarstufe II - Praxisbeispiele am Oberstufen-Kolleg Bielefeld – Achtsame Unterrichtseinsteige im Alltag – Gewinn für Lehrende und KollegiatInnen?***

*Dahl, Anna; Rengstorf, Felix*

Oberstufen-Kolleg Bielefeld

#### ***Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit: empirische Hinweise auf die Konstruktvalidität des Achtsamkeitskonzepts***

*Geiger, Sonja; Haak, Lina; van der Meer, Elke*

Ökonomie und nachhaltiger Konsum TU Berlin, Leuphana Universität Lüneburg, Europäisches Zentrum für Achtsamkeit

#### ***Achtsamkeit im Lehrerberuf: Auswirkungen, Grenzen und Möglichkeiten Zahlreiche Studien weltweit belegen ein hohes Gesundheits- und Stressrisiko im Lehrerberuf***

*Gouda, Sarah; Luong, Minh Tam; Schmidt, Stefan; Bauer, Joachim*

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg

#### ***Effekte, Mechanismen und Qualität eines für Lehrkräfte adaptierten MBSR-Trainings: Eine Evaluationsstudie***

*Lebesmühlbacher, Anke<sup>1</sup>; Kaltwasser, Vera<sup>2</sup>; Frenkel, Marie Ottilie<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Universität Heidelberg, <sup>2</sup>Freiberufliche MBSR-Trainerin und Pädagogin

#### ***Achtsamkeit am Arbeitsplatz – Eine achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Intervention für Pflegekräfte***

*Schmidt, Stefan; Orellana Rios, Claudia; Regel, Yesche*

Klinik für Psychosomatische Medizin, Universitätsklinikum Freiburg

# Achtsamkeit – Grundlagen und Anwendung

## 5. Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit

### ***Effekte der achtsamkeitsbasierten Mind-Body-Medizin bei Patientinnen und Patienten mit kardiometabolischen Risiko***

*Steckhan, N.; Hohmann, CD.; Cramer, H.; Michalsen, A.; Dobos, G.; von Scheidt, C.*  
Abteilung für klinische Naturheilkunde Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und  
Gesundheitsökonomie Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde am Immanuel  
Krankenhaus, Berlin

### ***Dissertationsprojekt „Pädagogik der Achtsamkeit“***

*Weghaupt, Dominik*  
Universität Wien