

Kurzviten der Autor:innen

Albrecht, Reyk, PD Dr.: Reyk Albrecht ist wissenschaftlicher Geschäftsführer des Ethikzentrums und des Bereichs Ethik in den Wissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena und arbeitet an der Medizinischen Fakultät. Zusammen mit Mike Sandbothe hat er die überregionale Kooperationsplattform *Achtsame Hochschulen*, das *Mindful Universities Research Lab* und das Bildungsunternehmen *Achtsam.Digital* gegründet. Er ist Trainer für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) und Dyadentraining sowie Geschäftsführer, Formatentwickler und Trainer:innen-Ausbilder bei *Achtsam Digital*.

Altner, Nils, Prof. Dr.: Nils Altner lehrt Professionelle Selbstfürsorge an der Alice Salomon Hochschule Berlin und forscht im Projektverbund »Demokratiefähigkeiten bilden« im Auftrag des Ministeriums für Kultur und Wissenschaften des Landes Nordrhein-Westfalen. Der zertifizierte Trainer für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) bietet überregional die Weiterbildung »GAMMA – Gesundheit, Achtsamkeit und Mitgefühl in der menschenbezogenen Arbeit« an.

Aßmann, Martina, Dr.: Martina Aßmann ist Ärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie, Lehrerin und Ausbilderin für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) und achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) sowie Trainerin für Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0). Sie hat eine Praxis für achtsamkeitsbasierte Psychotherapie und Beratung und ist im Vorstand des Verbands der Achtsamkeitslehrenden MBSR/MBCT. Für das Netzwerk Ethik heute hat sie das Weisheitstraining mitentwickelt.

Bogdanski, Martin, M.Sc.: Martin Bogdanski ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité Berlin. Der Ingenieur für Medizintechnik mit Schwerpunkt Biosignalanalyse war maßgeblich an der medizinischen Evaluation der Prototypen des Achtsamkeitstrainings für Studierende (MBST®) an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* beteiligt.

Boyadzhieva, Asena, M.Sc.: Asena Boyadzhieva ist Achtsamkeits- und Yogalehrerin. Die zertifizierte Trainerin für Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) hat an der Universität Wien Kognitionswissenschaften studiert.

Braun, Peter, apl. Prof. Dr.: Peter Braun lehrt Literatur- und Medienwissenschaft sowie Schreiben an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Zusammen mit Dirk von Petersdorff leitet er den Masterstudiengang Professionelles Schreiben. Er ist zertifizierter achtsamer Hochschullehrer und integriert in seine Lehrveranstaltungen und Workshops zum Schreiben Elemente der Achtsamkeit und der Meditation.

Corrinth, Thomas, M.A.: Thomas Corrinth ist nach leitenden Positionen in der Wirtschaft seit 2015 freiberuflich tätig. Der Kommunikationswissenschaftler und Diplomjournalist ist Ansprechpartner für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* sowie des Bildungsunternehmens Achtsam.Digital. Er ist zertifizierter Trainer für Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET® 1.0).

Döring, Nicola, Prof. Dr.: Nicola Döring ist Professorin für Medienpsychologie und Medienkonzeption am Institut für Medien und Kommunikationswissenschaft der Technischen Universität Ilmenau. Sie ist zertifizierte achtsame Hochschullehrerin.

Fitz, Laura, M.Sc.: Laura Fitz hat an der Universität Innsbruck Psychologie studiert. Die zertifizierte Trainerin für Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) leitet in Kooperation mit der österreichischen HochschülerInnenschaft (ÖH) an der Universität Innsbruck Achtsamkeitstrainings für Studierende.

Franze, Andreas, Prof. Dr.-Ing.: Andreas Franze ist Professor für Baumechanik und Baudynamik an der Hochschule für Technik und Wirtschaft Dresden. Er ist Mitbegründer des Netzwerks achtsamer Hochschulen in Dresden (NaHiD) und zertifizierter Trainer für Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0), Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET® 1.0) und Achtsamkeitstraining für Lehrende (MBTT® 1.0).

Giebel, Jan: Jan Giebel arbeitet als Teaching Assistant an der Universität Salzburg. Der in Ausbildung befindliche Trainer für Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) leitet dort das Meditation Kollektiv Salzburg.

Graefe, David: David Graefe studiert an der Universität Göttingen Medizin und promoviert dort über die Wirkung von Achtsamkeitstrainings im Medizinstudium. Er ist in der Ausbildung zum Trainer für Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0).

Güngör, Lena Saniye, M. Sc.: Lena Saniye Güngör ist Abgeordnete im Thüringer Landtag. An der Friedrich-Schiller-Universität Jena hat sie ein Psychologiestudium mit Schwerpunkt Arbeit, Bildung und Gesellschaft und ein Studium in Angewandter Ethik und Konfliktmanagement abgeschlossen. Sie war als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* tätig.

Haase, Heiko, Prof. Dr.: Heiko Haase ist Professor für Allgemeine Betriebswirtschaft, insbesondere Gründungs- und Innovationsmanagement, am Fachbereich Betriebswirtschaft der Ernst-Abbe-Hochschule Jena und verantwortet dort das Center for Innovation and Entrepreneurship. Er leitete die sozialwissenschaftliche Evaluation im Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen*.

Hermesmeyer-Kühler, Astrid, Dipl.-Soz.: Astrid Hermesmeyer-Kühler hatte viele Jahre eine leitende Position in einem Sozialverband. Seit 2019 ist sie freiberuflich tätig. Als (Lehr-)Supervisorin (DGSV), Coachin, Mediatorin, Dozentin an verschiedenen Hochschulen und zertifizierte Trainerin für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) und Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) verfügt sie über ein vielfältiges Erfahrungsfeld in der Anwendung von achtsamkeitsbasierten Methoden.

Huxley, Aldous: Aldous Huxley war ein Schriftsteller, Philosoph und Intellektueller, der u.a. durch seinen Roman *Brave New World* weltbekannt geworden ist. Er wurde siebenmal für den Nobelpreis für Literatur nominiert und hat das Angebot der britischen Regierung abgelehnt, in den Ritterstand erhoben zu werden.

Jäpelt, Birgit, Dr.: Birgit Jäpelt ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bereich Sonderpädagogik an der Universität Erfurt. Sie praktiziert seit vielen Jahren Zen-Meditation und engagiert sich dafür, den Zusammenhang zwischen den Grundlagen des Buddhismus und einer konstruktivistischen Erkenntnistheorie in Theorie und Praxis für die universitäre Lehre handhabbar zu machen. Sie ist zertifizierte Trainerin für Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0).

Kabat-Zinn, Jon, Prof. Dr.: Jon Kabat-Zinn ist emeritierter Professor für Medizin an der University of Massachusetts Medical School und Begründer des Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. Das von ihm 1979 entwickelte Achtsamkeitstraining Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) hat zusammen mit seinen Publikationen dazu beigetragen, dass Achtsamkeit im kulturellen Mainstream angekommen ist.

Kluge, Maria T.: Maria Kluge ist Gründerin und Vorsitzende des Vereins für Achtsamkeit in Osterloh. Sie gehört zu den ersten von Jon Kabat-Zinn ausgebildeten Achtsamkeitslehrerinnen und war die treibende Kraft beim Aufbau des Mindfulness Center an der Universität von Virginia. Die Körpertherapeutin und Buchautorin bringt mit *The Toolbox is You* Achtsamkeitsübungen an Schulen und Universitäten.

Kramer, Evelin: Evelin Kramer arbeitet als zertifizierte Trainerin für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR), Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) und Achtsamkeitstraining für Lehrende (MBTT® 1.0) in Firmen, Bildungseinrichtungen, Krebs-Selbsthilfegruppen sowie als freie Dozentin an der Universität Ulm und anderen Hochschulen. Die studierte Pädagogin und diplomierte Kirchenmusikerin hält Fachvorträge zu Achtsamkeit, Resilienz und Gesundheitsförderung.

Kramer, Klaus, Prof. Dr.: Klaus Kramer ist Arzt, Professor für Allgemein- und Viszeralchirurgie und leitet in der gleichnamigen Klinik am Universitätsklinikum Ulm den Fachbereich Integrative Medizin mit Schwerpunkt Integrative Onkologie. Als zertifizierter Trainer für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR), Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) und Achtsamkeitstraining für Lehrende (MBTT® 1.0) richtet er seit 2016 Achtsamkeitskurse für Medizinstudierende am Universitätsklinikum Ulm aus und eröffnet auch den Patient:innen mit Krebs den Sinn für Achtsamkeitspraxis als wertvolle resilienzfördernde Ressource.

Krudup, Karin: Karin Krudup ist Leiterin für die Ausbildungen zur Trainerin bzw. zum Trainer für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) im Institut für Achtsamkeit. Sie leitet Metta- und Achtsamkeitsretreats und gehört zu den Pionierinnen für MBSR und Achtsamkeit in Deutschland. Die ausgebildete Pädagogin (Lehramt, Zweites Staatsexamen), Beraterin und Supervisorin gehört zum Kursentwicklerteam des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* und ist Trainer:innenausbilderin bei Achtsam.Digital.

Lakemann, Ulrich, Prof. Dr.: Ulrich Lakemann ist Professor für Sozialwissenschaften und war von 1994 bis 2020 an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena am Fachbereich Sozialwesen als Soziologe und Erlebnispädagoge in Lehre und Forschung tätig. Nach seiner aktiven Hochschulzeit hat er die Professor Lakemann GmbH gegründet und führt praxisorientierte Sozialforschungs- und Beratungsprojekte durch.

Langohr, Bernd, Dr.: Bernd Langohr ist promovierter Mediziner und zertifizierter Lehrer für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) und achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT). Er ist als Dozent und Supervisor in der MBSR-Ausbildung am Institut für Achtsamkeit tätig und hat weitreichende Erfahrungen mit der Konzeption und dem Unterrichten von Achtsamkeitsformaten im klinischen und universitären Kontext, u.a. im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen*.

Lautenschläger, Arndt, Dr.: Arndt Lautenschläger ist wissenschaftlicher Mitarbeiter und Dozent für Entrepreneurship und Innovationsmanagement am Fachbereich Betriebswirtschaft der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. Er wirkte an der sozialwissenschaftlichen Evaluation im Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* maßgeblich mit.

Mikisch, Taiya, Dr.: Taiya Mikisch ist promovierte Tanzwissenschaftlerin und Kulturanthropologin. Sie arbeitet freiberuflich als Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin sowie als Generative Facilitator und Achtsam. Digital-Trainer:innenausbilderin. Sie ist zertifizierte Trainerin für Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) und Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET® 1.0).

Möllers, Richard, M.Sc.: Richard Möllers ist zertifizierter Trainer für Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) und arbeitet als Lehrveranstaltungsleiter an verschiedenen Universitäten im deutschsprachigen Raum, darunter die Goethe-Universität Frankfurt a.M., die Universität Freiburg und das Karlsruher Institut für Technologie (KIT). Außerdem arbeitet er als zertifizierter Coach für Potenzialentfaltung mit verschiedenen Unternehmensberatungen zusammen.

Mottl, Brigitte, Dipl.-Kffr.: Brigitte Mottl ist Lehrkraft für besondere Aufgaben am Fachbereich Wirtschaftsingenieurwesen der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. Sie hat im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* eine Ausbildung zur zertifizierten achtsamen Hochschul-lehrerin erfolgreich absolviert.

Mottl, Rüdiger, Prof. Dr.: Rüdiger Mottl ist Professor für Betriebswirtschaftslehre, insbesondere Betriebliches Rechnungswesen, am Fachbereich Wirtschaftsingenieurwesen der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. Er hat im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* eine Ausbildung zum zertifizierten achtsamen Hochschullehrer erfolgreich absolviert.

Ostermaier, Hubert, Prof. Dr.: Hubert Ostermaier ist Professor für Unternehmensführung an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. Der zertifizierte Lehrer für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) lehrt und forscht zu *mindful leadership* und unterstützt Organisationen auf ihrem Weg hin zu einer achtsamkeitsorientierten Organisationskultur. Darüber hinaus ist er zertifizierter Trainer für Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0), Achtsamkeitstraining für Lehrende (MBTT® 1.0) und Achtsamkeitstraining für Führungskräfte (MBLT® 1.0.) sowie Trainer:innen ausbilder bei Achtsam.Digital.

Pfaff, Natalie, M.A., M.Sc.: Natalie Pfaff ist Doktorandin und Lehrbeauftragte am Lehrstuhl für Phänomenologie und Bildtheorie und war zuvor Tutorin am Schreibzentrum der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Priewasser, Beate, Dr.: Beate Priewasser ist Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin und leitet das Forschungsinstitut Early Life Care an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. Sie ist zertifizierte Trainerin für Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) und hat an der Paris Lodron Universität Salzburg über viele Jahre Achtsamkeit im Bachelorstudium Psychologie unterrichtet.

Ramstetter, Lena, Dr.: Lena Ramstetter ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Professur für Politics and Gender, Diversity and Equality der Paris Lodron Universität Salzburg. In ihrer Forschung und Lehre geht sie der Frage nach, wie *inner work* unsere Beziehung zu unserer Mitwelt beeinflusst.

Reil, Kirstin, MBA: Kirstin Reil ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Zentrum für Lehren und Lernen der Hochschule Bremen mit langjähriger Erfahrung in der (akademischen) Weiterbildung. Sie ist ausgebildete Meditationslehrerin in tibetisch-buddhistischer Tradition und zertifizierte Trainerin für Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0).

Sandbothe, Denisa, M.A.: Denisa Sandbothe arbeitet als Schulpsychologin an der Bergschule St. Elisabeth in Heilbad Heiligenstadt. Die Heilpraktikerin für Psychotherapie ist zertifizierte Trainerin für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR), Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining

(MBCL), Achtsamkeitstraining für Schüler:innen und Studierende (MBST® 1.0), Achtsamkeitstraining für Lehrende (MBTT® 1.0), Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET® 1.0) und Achtsamkeitstraining für Führungskräfte (MBLT® 1.0) sowie Trainer:innenausbilderin bei Achtsam.Digital.

Sandbothe, Mike, Prof. Dr.: Mike Sandbothe ist Professor für Kultur und Medien an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. Zusammen mit Reyk Albrecht hat er die überregionale Kooperationsplattform *Achtsame Hochschulen*, das *Mindful Universities Research Lab* und das Bildungsunternehmen Achtsam.Digital gegründet. Er ist Trainer für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) und *Social Presencing Theater* (SPT) sowie Geschäftsführer, Formatentwickler und Trainer:innen-Ausbilder bei Achtsam Digital.

Scharmer, Claus Otto, Prof. Dr.: Claus Otto Scharmer ist Senior Lecturer am Massachusetts Institute of Technology (MIT) in Cambridge/Mass. (USA) und Gründungs-Chairman des Presencing Institute. Der Entwickler der *Change-management-Methode Theorie U* und Mitentwickler des ökosystemischen Trainingsprogramms *Social Presencing Theater* (SPT) wurde mit dem Jamieson Prize for Excellence in Teaching und dem European Leonardo Corporate Learning Award ausgezeichnet. Er ist Mitbegründer des *MITx-Online-u-lab* mit mehr als 250.000 Nutzer:innen aus 186 Ländern und hat *Action Learning Labs* für UN-Organisationen und *SDG Leadership Labs* für UN-Länderteams in 26 Ländern ins Leben gerufen.

Schmager, Burkhard, Prof. Dr.-Ing.: Burkhard Schmager ist emeritierter Professor für Betriebswirtschaftslehre und Produktionsmanagement am Fachbereich Wirtschaftsingenieurwesen der Ernst-Abbe-Hochschule Jena und zertifizierter achtsamer Hochschullehrer.

Schmidt, Jacob, Dr.: Jacob Schmidt studierte Psychologie und Gesellschaftstheorie in Jena und promovierte zum Thema »Achtsamkeit als kulturelle Praxis«. Er arbeitet als Referent für strategische Kommunikation in der Grünen-Fraktion im Brandenburger Landtag. Sein Buch *Viel Lärm um Achtsamkeit: Oder warum es so schwer ist, in unserer Gesellschaft ein gutes Leben zu führen* erschien 2024.

Schneider, Gerda, M.A.: Gerda Schneider arbeitet freiberuflich als Dozentin, Trainerin und Coachin für Soft Skills in Verwaltung und Wirtschaft. Sie ist zertifizierte Trainerin für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR), Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) und Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende (MBET® 1.0) sowie für Hui Chun Gong und Resilienz.

Schwienbacher, Veronika, Mag.: Veronika Schwienbacher ist klinische Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin sowie Seminarleiterin in freier Praxis in Salzburg.

Seifert, Georg, Prof. Dr.: Georg Seifert ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und Professor für Kinderonkologie und Integrative Medizin an der Charité Berlin. Er hat bei der medizinischen Evaluation des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* mitgearbeitet.

Strasser, Theresa, M.A.: Theresa Strasser arbeitet als Trainerin an der Universität Salzburg. Freiberuflich und in Anstellung ist sie als Coachin und psychologische Beraterin tätig. Das Thema »Bildung für nachhaltige Entwicklung« bringt sie durch achtsamkeitsbasierte Workshops und Lehrveranstaltungen an die Universität Salzburg.

Tränkle, Stefanie, Prof. Dr.: Stefanie Tränkle lehrt an der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg Kriminologie und Soziologie. Die Sozialwissenschaftlerin forscht zum Thema »Achtsamkeit in der Polizei (*mindful policing*)« im Kontext der Stress- und Resilienzforschung. Als zertifizierte Qigongkursleiterin, Lehrerin für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) und achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) sowie Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) gibt sie Achtsamkeitskurse für Studierende der Polizeihochschule sowie für die Justiz.

Voss, Andreas, Prof. Dr.: Andreas Voss ist Gastprofessor für angewandte Biosignalanalyse an der TU Ilmenau und der Charité Berlin. Der Emeritus hat als Professor für Biosignalanalyse und medizinische Informationssysteme bis 2020 an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena gelehrt und dort das Institut für Innovative Gesundheitstechnologien (IGHT) sowie die medizinische Evaluation im Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* geleitet.

Walther, Mario, Prof. Dr.: Mario Walther ist Professor für Mathematik am Fachbereich Grundlagenwissenschaften der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. Er hat bei der medizinischen Evaluation des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* mitgearbeitet.

Wigger, Matthias: Matthias Wigger führt freiberuflich Achtsamkeitskurse für Unternehmen und Privatpersonen in der Schweiz durch. Er ist zertifizierter Trainer für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) und Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) sowie Mitglied des MBSR-Kreises Luzern und von MindfulnessSwiss.

