



PROGRAMM DER 4. TAGUNG DES FORSCHUNGSNETZWERKS ACHTSAMKEIT 27.-28. JUNI 2013, UNIVERSITÄTSKLINIK UND POLIKLINIK FÜR PSYCHIATRIE BERN

Tagungsort: Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD), Universitätsklinik für
Psychiatrie, Bolligenstrasse 111, 3000 Bern, Wirtschaftsgebäude

Donnerstag, 27. Juni 2013

09:15 - 09:45 Begrüssungskaffee

09:45 - 10:00 Eröffnung & Begrüssung durch

Prof. Dr. med. Werner Strik, Direktor

Universitätsklinik und Poliklinik für Psychiatrie, Bern, CH

10:00 - 10:45 Hauptreferat:

**Mindfulness based cognitive therapy for depression (MBCT) - State of
the art and future perspectives** (*Vortrag in englischer Sprache*)

G. Bondolfi, Genève, CH

10:45 - 12:15 Kurzreferate: Wirkmechanismen und Vermittlung von Achtsamkeit

**Prozessforschung zur Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie
der Depression (MBCT)**

Z. Kupper, C. Bergomi, W. Tschacher, Bern, CH

Achtsamkeit lehren – Akzeptanz verkörpern

S. Wiesmann-Fiscalini, Bern, CH

**Die Wirksamkeit von Achtsamkeit aus Sicht der Theorie der mentalen
Introferenz**

A. C. Wagner, Hamburg, D

12:15 - 13:00 Stehlunch

13:00 - 13:45 Postersitzung 1 (*Seite 4*)

14:00 - 15:30 Kurzreferate: Achtsamkeit in der Somatik und Psychosomatik

**Implementierung und Evaluation eines Mitgefühltrainings für die
Mitarbeiter/innen eines Palliativzentrums: eine Pilotstudie**

C. L. Orellana-Rios, Y. Regel, M. Kern, L. Radbruch, S. Schmidt, Freiburg, D

Ist Meditation Opium fürs Gehirn?

**Effekte und Mechanismen einer Schmerztoleranzhöhung durch ein Medi-
tationstraining**

S. Schmidt, R. Huber, V. Auwärter, T. Esch, Freiburg, D

Emotions- und Stressregulation bei Patienten mit Somatisierungs- und Angststörungen – Ein RCT zu achtsamkeitsbasierten Interventionen

A. Rimmel, B. Rimmel-Richarz, P. Tschögl, C. Kulterer, Eggenburg, A

15:30 - 16:00 Kaffeepause

16:00 - 18:00 Kurzreferate: Anwendungen und Wirkmechanismen von Achtsamkeit

„8-sam Turnen“: Ein Achtsamkeitstraining für junge Leistungsturner

M. O. Frenkel, A. Frohnhofen, S. Kubesch, H. Plessner, Heidelberg, D

Die Boundary Protection Scale (BPS), ein neues Instrument zur Messung der Fähigkeit, die Innenwelt von der Aussenwelt abgrenzen zu können. Ein Zusammenhang zwischen BPS und dem Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)

K. Blaser, M. Zlabinger, M. Hautzinger, T. Hinterberger, Basel, CH

Meditieren hilft! Aber wie? Erfahrungen aus der Suchttherapie

M. Steiner, Kirchlindach/Bern, CH

Innere Stille und Einsicht: ein Rahmenmodell zur Wirkung von Meditation

J. Eberth, P. Sedlmeier, Chemnitz, D

20:00 Abendessen im Restaurant Mappamondo, Bern
(nur mit Voranmeldung möglich)

Freitag, 28. Juni 2013

08:00 - 08:45 Morgenmeditation

08:30 - 09:00 Kaffee

09:00 - 09:45 Hauptreferat

Was können wir von der indischen Psychologie lernen?

P. Sedlmeier, Chemnitz, D

09:45 - 10:45 Kurzreferate: Achtsamkeit und Bewusstsein

Meditation, mystische Erfahrungen und die Neurobiologie des Bewusstseins

U. Winter, Freiburg, D

Freier Wille und meditationsbasierte Introspektion: Neue Perspektiven im Libet-Experiment

S. Schmidt, H.-G. Jo, M. Wittmann, T. Lhündrup, T. Hinterberger, Freiburg, D

10:45 - 11:15 Kaffeepause

11:15 - 12:45 Kurzreferate: Psychologische Korrelate von Achtsamkeit

Zusammenhänge zwischen Meditationspraxis und selbsteingeschätzter Achtsamkeit in unterschiedlichen Achtsamkeitstraditionen

C. Bergomi, W. Tschacher, Z. Kupper, Bern, CH

Achtsamkeit vs. Distraction: Auswirkungen auf Befindlichkeit, Leistung und Herzratenvariabilität und die Rolle von Perfektionismus

C. Häfner, Dr. Christine Altstötter – Gleich, Landau in der Pfalz, D

Achtsame Körperwahrnehmung, Körperbild und Emotionsregulation in der Behandlung von Frauen mit einer Essstörung

T. Rytz, N. Messerli-Bürgy, S. Jakob, Bern, CH

12:45 - 13:30 Stehlunch

13:30 - 14:15 Postersitzung 2 (Seite 4)

14:30 - 16:45 Kurzreferate: Achtsamkeit in Schulen und Familien

Das Vermeiden von unangenehmen inneren Erlebnissen des Elternseins – Effekte eines Achtsamkeitstrainings für Eltern in einem klinischen Kontext

N. Vriends, J. Biesters, S. Bögels, Basel, CH

KLAR! Kompetent – lebendig – achtsam – resilient. Ein achtsamkeitsbasiertes Projekt zur Förderung der Selbstregulation und psychischen Gesundheit bei Schülerinnen und Schülern

Y. Nakamura, R. Müller, C. Bergomi, Zürich, CH

Wirkungen eines professionsbezogenen Achtsamkeitstrainings für LehrerInnen

A. B. Kobusch, A. Dahl, M. Möller, M. Wäcken, Bielefeld, D

Ist die Integration von Achtsamkeit in das Schulsystem ein vielversprechender Ansatz? - Ein systematischer Review mit Meta-Analyse

C. Zenner, S. Herrnleben-Kurz, & H. Walach, Frankfurt/Oder, D

16:45 Ende der Tagung

Informationen und Anmeldung unter www.upd.unibe.ch ("Tagung Achtsamkeit")

POSTERSITZUNGEN

Donnerstag, 27. Juni 2013

12:45 - 13:30 Postersitzung 1

- Nr. 1 **Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie zur Migräneprophylaxe - Design einer geplanten randomisierten kontrollierten Multicenter-Studie**
K. Simshäuser, S. Schmidt, Freiburg, D
- Nr. 2 **Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter tiergestützter Therapie (MB-AAT) bei Borderline-Störungen und komplexer PTBS – Eine kontrollierte Interventionsstudie**
A. Rimmel, E. Vendel, D. Gilli, Eggenburg A
- Nr. 3 **Achtsamkeitstraining in der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT): Untersuchung der Hirnaktivität mittels Nahinfrarot-Spektroskopie (NIRS)**
F. Bunke, A.-C. Ehlis, M. Hautzinger, A. Fallgatter, Tübingen, D
- Nr. 4 **Nach innen lauschen – Achtsamkeitserfahrungen im Element Wasser**
A. M. Schitter, M. Nedeljkovic, H. Baur, L. Raio, Bern, CH
- Nr. 5 **„8-sam Turnen“: Konzeption eines Achtsamkeitstrainings für junge Leistungsturner**
A. Frohnhofen, M. O. Frenkel, C. Berbereich, H. Plessner, Heidelberg, D
- Nr. 6 **Der Einfluss von Metta-Meditation auf Selbst- und Fremdbezogene neuronale Prozesse**
M. Trautwein, J. R. Naranjo, S. Schmidt, Leipzig, D

Freitag, 28. Juni 2013

12:45 - 14:15 Postersitzung 2

- Nr. 7 **"Muße im schulischen Kontext: Förderung von Muße, Kreativität und seelischer Gesundheit durch eine achtsamkeitsbasierte Intervention"**
M. T. Luong, S. Gouda, J. Bauer, S. Schmidt, Freiburg, D
- Nr. 8 **Achtsamkeit in der Schule**
V. Kaltwasser, Frankfurt am Main, D
- Nr. 9 **Achtsame Schule - Entwicklung einer Achtsamkeitsintervention für den Primarbereich**
S. Hermleben-Kurz, C. Zenner, Frankfurt/Oder, D
- Nr. 10 **"8-sam 5": Konzeption eines Achtsamkeitstrainings für Schüler der Jahrgangsstufe 5**
N. Heinen, M. O. Frenkel, H. Plessner, Heidelberg, D
- Nr. 11 **Das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen (KAW) als Aufmerksamkeitstraining im Fachunterricht**
K. Matthes, Hamburg, D
- Nr. 12 **„Achtsam Sein“ als integraler Bestandteil einer Bildungsstätte. Wenn unser Geist mitfühlend ist, dann ist er grenzenlos. Offensein und Lernen kann beginnen.**
A. Ryser Walker, S. Novell, Köniz/Bern CH

Informationen und Anmeldung unter www.upd.unibe.ch ("Tagung Achtsamkeit")