

Zusatzseminar 2025



Univ.-Prof. Dr. phil. Stefan Schmidt
20.10.2025

Eugen-Martin-Str. 4, 79106 Freiburg

Seminarzeiten: 8.30 Ankommen, Start 9 Uhr bis 17.30 Uhr (9 UE)

Um was geht es? Und wie profierst Du vom Seminar?

Die Achtsamkeitspraxis und der systemische Ansatz stehen in einer engen Verbindung zueinander und haben mehr Parallelen als sich dies auf den ersten Blick erahnen lässt. Die Herangehensweise ist in vielen Aspekten ähnlich und die Kombination kann für die therapeutische Arbeit sehr fruchtbar sein. Die achtsamkeitsbasierte Praxis schafft durch ihre körperliche Verankerung und die gewonnenen Einsichten in die eigene Selbst- und Weltbeziehung eine gute Basis für ein stabiles therapeutisches Wirken in Systemen. So können eine hilfreiche therapeutische Grundhaltung und eine gute Beziehungsgestaltung im Rahmen der achtsamkeitsbasierten Übungen erlernt werden. Dabei sind die persönliche Präsenz und das Verständnis der Selbstregulation innerer und äußerer Systeme gemeinsame Ausgangspunkte für eine ressourcenorientierte Begegnung mit schwierigen Konstellationen, Kognitionen und Emotionen.

In diesem eintägigen Seminar nehmen wir uns eine Auszeit von unserem Alltag und praktizieren einen ganzen Tag miteinander. Es werden verschiedene Achtsamkeitspraktiken vorgestellt und geübt. Außerdem wird die Verbindung zwischen der Praxis der Achtsamkeit und dem Systemischen Denken und Handeln dargestellt. Die Praxis schließt den ganzen Tag und damit auch die Mittagspause mit ein. Wir werden ein gemeinsames Buffet zubereiten und gemeinsam essen.

Bitte mitbringen! Bequeme Kleidung und einen Essensbeitrag für das Mittagessen. Yogamatten und Meditationskissen sind vorhanden.

Besonderheiten

Das Seminar wird in der Form eines Mini-Retreats stattfinden. Daher soll während des Seminars nicht mit Personen außerhalb des Seminars kommuniziert werden. Dies gilt auch für die Pausen. Auch sonstiger paralleler Medienkonsum soll an diesem Tag ausgesetzt werden. Handy am besten zu Hause lassen oder ganz ausschalten. Bitte informiert Eure Bezugspersonen im Vorhinein, dass Ihr an diesem Tag nicht erreichbar seid.

Zielgruppe: An wen richtet sich das Seminar?

Das Seminar richtet sich an alle SI-Ausbildungsteilnehmer*innen

Teilnehmer*innenanzahl

Am Seminar können max. 18 Personen teilnehmen

Anmeldeschluss

01.10.2025

Teilnahmegebühr

Ohne Teilnahmegebühr, da das Seminar von Stefan geleitet wird und keine Honorarkosten anfallen.

Anmeldung bitte

- per E-Mail: systemisch@uniklinik-freiburg.de
- im Betreff „Anmeldung zum Zusatzseminar „Achtsamkeit am 20.10.2025“ vermerken
- der Eingang der Anmeldung wird per E-Mail bestätigt

Zulassung zum Seminar

Zulassung zum Seminar: die Plätze werden in der Reihenfolge des Anmeldedatums vergeben. Sollten sich mehr Interessent*innen anmelden, gibt es eine Warteliste und je nach Größe der Warteliste ein weiteres Angebot zum Thema für die Interessent*innen der Warteliste ausgeschrieben.