

Janina Hentschel

M.A. Friedens- und Konfliktforschung

Expertise

Achtsamkeit & mentale Gesundheit | Frieden & Konflikt | Systeme | Urbanität

Lebenslauf

Seit 2019 praktiziere ich Meditation in verschiedenen buddhistischen Traditionen und habe an zahlreichen Schweige-Retreats (bspw. Buddha Haus Allgäu, Lotos Vihara Berlin, Metta Vihara Allgäu etc.) teilgenommen – diese Erfahrungen bilden die Grundlage meiner Achtsamkeitspraxis. 2025 durfte ich den tea space in Augsburg mitinitiiieren, einen Ort für Tee, Teekultur und Achtsamkeit. Dort gebe ich regelmäßig Trainings, Workshops und Retreats. Meine Ausbildung in Mindfulnessbased Stressreduction (MBSR) bei Arbor Seminare schließe ich voraussichtlich im November 2026 ab.

Seit über 15 Jahren bin ich in der Friedensarbeit tätig und verbinde Konfliktmoderation, systemanalytisches Denken mit der Gestaltung von Gruppenprozessen. Aktuell bin ich für die Evangelische Kirche der Pfalz in der digitalen Friedensarbeit tätig. Bis Sommer 2024 leitete ich das Büro für Kommunale Prävention der Stadt Augsburg und verantwortete dort die strategische Ausrichtung urbaner Sicherheits- und Friedensarbeit. Internationale Erfahrung sammelte ich unter anderem für die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) in Namibia und Südafrika.

Meine akademische Grundlage bilden ein Masterabschluss in Friedens- und Konfliktforschung an der Philipps-Universität Marburg (2014) und ein Bachelor of Arts in Kommunikation und Geschichte an der Universität Greifswald (2009).

Als Speakerin, Autorin und Dozentin sind gesellschaftliche Friedensfragen eine treibende Kraft für mich (vgl. bspw. Deutscher Präventionstag seit 2015). Ich bin zertifizierte Konfliktmoderatorin und arbeite mit Themenzentrierter Interaktion (TZI), Soziokratie, systemischen Methoden, Design Thinking u.v.m.