

Prof. Dr. Heiko Haase, Ernst-Abbe-Hochschule Jena, Fachbereich Betriebswirtschaft  
Prof. Dr. Burkhard Schmager, Ernst-Abbe-Hochschule Jena, Fachbereich Wirtschaftsingenieurwesen  
Prof. Dr. Mike Sandbothe, Ernst-Abbe-Hochschule Jena, Fachbereich Sozialwesen, MBSR-Lehrer  
Dušan Scholze, Technische Universität Dresden, MBSR-Lehrer

## **Achtsamkeitstraining mit MBSR-Elementen für Studierende (Mindfulness Based Student Training / MBST)**

**Zeit:** Mi 13.30-15.00; Leitung: Sandbothe/Scholze

**Ort:** EAH Jena, Medienstudio (Haus 5, Etage 3, Raum 11)

**Termine:** Beginn am 23.10.2019

**Achtsamkeitsnachmittag:** am Mi, 04.12.2019, 13.30-18.30 (Medienstudio)

**Teilnehmerzahl:** max. 20 Studierende

In der sich entwickelnden digitalen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts beschleunigen sich auch die Kommunikationsprozesse an den Hochschulen. Zunehmend mehr Studierende leiden unter chronischem Stress mit entsprechenden Konsequenzen für die Gesundheit. Das zeigt die aktuelle AOK-Studie „Studierendenstress in Deutschland“ (2016), die zu dem Ergebnis kommt, dass sich Studierende insgesamt gestresster als der Durchschnitt der Beschäftigten in Deutschland fühlen.



**Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist ein Werkzeug, um den Herausforderungen dieser Entwicklung effektiv zu begegnen.** Sie verankert den Geist in der Gegenwart, schärft die Eigen- und Fremdwahrnehmung und fördert Schlüsselkompetenzen wie Respekt, Toleranz, Mitgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung. Medizinische Untersuchungen zeigen, dass eine achtsame Grundhaltung den Umgang mit Stress verbessert und die psychische Widerstandsfähigkeit steigert. Darüber hinaus trägt sie zu einer nachhaltigen Balance von Körper, Geist und Seele bei und unterstützt die geistige Konzentration und Kreativität. Bewusst praktizierte Achtsamkeit stellt **eine neue Kulturtechnik** dar, welche die

Lehr- und Lernfähigkeit gehirngerecht fördert und als entscheidende Grundlage eines erfolgreichen Bildungssystems im 21. Jahrhundert gelten darf.

Die Wirksamkeit entsprechender Trainingsangebote - insbesondere des vom amerikanischen Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress Reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit) - ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. MBSR-basierte Angebote werden derzeit weltweit in die Curricula von Hochschulen aufgenommen und sind bereits seit mehr als 30 Jahren erfolgreich im Gesundheitsbereich sowie in pädagogischen und sozialen Einrichtungen und zunehmend auch in Unternehmen im Einsatz.

Im Rahmen des Thüringer Modellprojekts *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* (AHDG) ([www.achtsamehochschulen.de](http://www.achtsamehochschulen.de)) findet im WiSe 2019/20 ein 12-wöchiges Achtsamkeitstraining mit zusätzlichen Theorieveranstaltungen statt, das sich gezielt an Studierende wendet. Die Veranstaltung wird im Studium Integrale angeboten. In den Fachbereichen BW, SW und WI werden dafür auf der Grundlage eines Leistungsnachweises ECTS-Punkte vergeben. Eine **Verpflichtung zur regelmäßigen und aktiven Teilnahme am Seminar** ist wesentliche Zulassungsvoraussetzung. Unverzichtbar ist darüber hinaus **der Besuch des Achtsamkeitsnachmittags am 04.12.2019 von 13.30-18.00 Uhr**.

Achtsamkeit entfaltet ihre Wirkung vor allem durch die Regelmäßigkeit der Anwendung. Daher ist das Rückgrat des Kurses die tägliche Übung der Achtsamkeit zu Hause mit Hilfe von gesprochenen Anleitungen (im MP3-Format). **Die Übungsdauer beträgt ca. 20 Minuten pro Tag**. Die Bereitschaft, diese Übungszeit über die Dauer des Kurses zu investieren und eigene Erfahrungen in Form eines *Achtsamkeitstagebuchs* festzuhalten, ist Teilnahmevoraussetzung für das Seminar. Die Achtsamkeitsübungen (Body Scan, Sitz- und Gehmeditation, Achtsame Bewegungsübungen) werden zu den Kursterminen vorgestellt, gemeinsam durchgeführt und besprochen.

Die Trainingseinheiten werden von Prof. Dr. Mike Sandbothe ([mike.sandbothe@eah-jena.de](mailto:mike.sandbothe@eah-jena.de)) und Dušan Scholze ([dusan.scholze@eah-jena.de](mailto:dusan.scholze@eah-jena.de)) geleitet.

**Anmeldung bitte via Stud.ip (FB SW) bzw. Moodle (BW, WI).**

Links:

- Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft (AHDG): [www.achtsamehochschulen.de](http://www.achtsamehochschulen.de)
- Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena: [www.eah-jena.de/gll](http://www.eah-jena.de/gll)
- Informationen zu Achtsamkeit beim MBSR-MBCT-Verband: [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)