

## Den Achtsamkeitsmuskel entwickeln: Mindfulness Based Student Training (MBST)

—

### ein Kurs für Studierende der TU Ilmenau im Sommersemester 2019

Termine, Hektik, Stress und keine Zeit für sich selbst? In der zunehmend komplexen, digitalen Studien- und Arbeitswelt gibt es eine Flut von Informationen, Aufgaben, Terminen, Multi-Tasking-Herausforderungen und Ablenkungen. Immer mehr und zunehmend auch junge Menschen suchen nach einem Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle und fühlen sich angesprochen von den Möglichkeiten und Wirkungen achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Im Rahmen des Thüringer Modellprojektes *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* ([www.achtsamehochschulen.de](http://www.achtsamehochschulen.de)) haben **16 Studierende** verschiedener Fachrichtungen und Fachsemester der TU Ilmenau im SS 2019 an einem zwölfwöchigen Achtsamkeitstraining (90 Minuten / Woche und ein Nachmittag von 5 Stunden) teilgenommen. Schritt für Schritt wurden die Teilnehmer\*innen eingeladen, mehr Bewusstheit und Entspannung in Ihr Leben zu bringen. Sie erfuhren, wie sie mit einfachen und regelmäßig durchzuführenden Achtsamkeitsübungen Stress in Studienalltag und Privatleben reduzieren können. Sie konnten erleben, wie sich die innere Einstellung gegenüber Belastungen und Herausforderungen wandelt und sich der Entscheidungs- und Handlungsspielraum erweitert.

Der Kurs lief zusätzlich zum Curriculum als fakultative Veranstaltung.

**Informationsveranstaltung:** Donnerstag, 7.3.19, 16:00 -16:45 Uhr, Meitnerbau, Raum M 1.1.101

#### **Kurstermine (jeweils im Meitnerbau, Raum M 1.1.101):**

Dienstag, 09.04.19, 15:00 – 16:45 Uhr (erster Termin: 105 Minuten)

Montag, 15.04.19, 15:00 – 16:30 Uhr

Dienstag, 23.04.19, 15:00 – 16:30 Uhr

Montag, 29.04.19, 15:00 – 16:30 Uhr

Montag, 06.05.19, 15:00 – 16:30 Uhr

Montag, 13.05.19, 15:00 – 16:30 Uhr

Montag, 27.05.19, 15:00 – 16:30 Uhr

Montag, 03.06.19, 15:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 07.06.19, 13:00 – 18:00 Uhr (Vertiefungstag, im Internationalen Begegnungszentrum)

Donnerstag, 13.06.19, 15:00 – 16:30 Uhr

Montag, 17.06.19, 15:00 – 16:30 Uhr

Montag, 24.06.19, 15:00 – 16:30 Uhr

Montag, 01.07.19, 15:00 – 16:45 Uhr (letzter Termin: 105 Minuten)

#### **Leitung des MBET-Kurses:**

Dr. Sabine Trott (MBSR-Lehrerin und Mitarbeiterin der TU Ilmenau)

**Kursinhalte:**

Kursinhalte waren verschiedene Achtsamkeitsübungen (u. a. Body Scan, Yoga und Sitzmeditation), Impulse zur Förderung der Selbstverantwortung und Fragen zur Selbstreflexion. Der Kurs lud dazu ein, die Praxis der Achtsamkeit gewinnbringend in den Studienalltag und ins Privatleben zu integrieren. Vorkenntnisse waren nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft, jeden Tag eine Viertelstunde die jeweiligen Achtsamkeitsübungen zu praktizieren.

Die Kursinhalte basieren auf dem etablierten Programm Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) von Jon Kabat-Zinn. Sie wurden im Rahmen des Thüringer Modellprojektes *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* speziell für den Hochschulkontext weiterentwickelt und angepasst.