



**Achtsame Hochschulen**  
in der digitalen Gesellschaft

**HOCHSCHULE  
NORDHAUSEN**  
University of Applied Sciences

Denisa Sandbothe, M.A., MBSR-Lehrerin

## **Mindfulness Based Student Training (MBST) für Masterstudierende**

**Zeit:** Montag, 16.15-17.45 Uhr

**Ort:** Hochschule Nordhausen, Haus 20, Seminarraum 12

**Termine:** Beginn am 14.10.2019

**Achtsamkeitsnachmittag:** Datum wird am ersten Kurstag durch die Kursleitung bekannt gegeben

**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.



**Achtsame Hochschulen**  
in der digitalen Gesellschaft

**HOCHSCHULE  
NORDHAUSEN**  
University of Applied Sciences

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 Fachbereich Wirtschafts- und Sozialwissenschaften angeboten. Bei erfolgreicher Teilnahme kann die Teilnahme auf dem Masterzeugnis vermerkt werden. Eine **Verpflichtung zur regelmäßigen und aktiven Teilnahme am Seminar** ist wesentliche Zulassungsvoraussetzung. Unverzichtbar ist darüber hinaus **der Besuch des Achtsamkeitsnachmittags**.

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 Denisa Sandbothe ([denisa.sandbothe@hs-nordhausen.de](mailto:denisa.sandbothe@hs-nordhausen.de)) geleitet.

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)