



**Achtsame Hochschulen**  
in der digitalen Gesellschaft



# **Achtsamkeitstraining für Mitarbeitende der Universität Erfurt**

**Mindfulness Based Employee Training (MBET)**  
Wintersemester 2019/20

## **Termine, Hektik, Stress und keine Zeit zum Durchatmen?**

Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten, nach Auswegen aus der Stress- und Burnout-Falle. Häufig erleben wir Ablenkungen durch die zunehmend digitalisierte Außenwelt, wir erfahren jedoch auch Belastungen aus unserem Innenleben. Das Einüben von Achtsamkeit am Arbeitsplatz ermöglicht einen veränderten Umgang mit Terminen, Multi-Tasking-Herausforderungen und der Wahrnehmung, keine Zeit zu haben für die Dinge, die man gewissenhaft tun möchte.

In einem zwölfwöchigen kostenlosen Training (je 45 Minuten) werden Sie Schritt für Schritt eingeladen, mehr Bewusstheit in Ihr Leben zu bringen. Sie erfahren, wie Sie mit einfachen und regelmäßig durchzuführenden Achtsamkeitsübungen dem alltäglichen und privaten Stress entgegenwirken können. Mehr noch: Sie können erfahren, wie sich ihre innere Einstellung und Grundhaltung gegenüber Belastungen und Herausforderungen wandelt.

## **Kursinhalte**

Die auf dem etablierten Programm Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) basierenden Kursinhalte sind alltagstaugliche Übungen (u.a. achtsame Entspannung und Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen), Impulse zur Förderung der Selbstverantwortung und Fragen zur Selbstreflexion. Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und in der beruflichen Arbeit anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft, jeden Tag eine Viertelstunde die jeweiligen Übungen zu praktizieren. Der Kurs wird wissenschaftlich evaluiert.

## **Teilnehmende von Achtsamkeitstrainings berichten u.a. von folgenden Wirkungen**

*Bessere Bewältigung von Stress-Situationen*

*Erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen*

*Verbesserter Umgang mit körperlichen und psychischen Belastungen*

*Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz*

## **Leitung des Achtsamkeitstrainings**

Denisa Sandbothe (MBSR-Lehrerin)



**Achtsame Hochschulen**  
in der digitalen Gesellschaft



### **Termin**

Regelmäßig dienstags, 11.15 – 12.00 Uhr, erstmals am 26.11.2019, DOJO der Turnhalle  
Die Teilnahme ist kostenlos.

### **Kontakt**

Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*  
(Projektkoordinator Tom Schmidt, [koordination@achtsamehochschulen.de](mailto:koordination@achtsamehochschulen.de))

Koordination an der Universität Erfurt (Dr. Birgit Jäpelt, [birgit.jaepelt@uni-erfurt.de](mailto:birgit.jaepelt@uni-erfurt.de))

### **Literaturhinweise**

Jon Kabat-Zinn, *Gesund durch Meditation – Das große Buch der Selbstheilung*; München:  
O.W. Barth 2003; 10. Auflage

Cornelia Löhmer / Rüdiger Standhardt: *Timeout statt Burnout: Einübung in die Lebenskunst  
der Achtsamkeit*. Stuttgart: Klett-Cotta 2013, 3. Auflage

**Anmeldung bitte über: Betriebliche Gesundheitsförderung der Universität Erfurt**

[jens.panse@uni-erfurt.de](mailto:jens.panse@uni-erfurt.de)

Weiter Informationen zum Thüringer Modellprojekt *Achtsame Hochschulen in der digitalen  
Gesellschaft* finden Sie unter [www.achtsamehochschulen.de](http://www.achtsamehochschulen.de)