



**Achtsame Hochschulen**  
in der digitalen Gesellschaft



## **Mindfulness Based Student Training (MBST) – Achtsam studieren**

B Stu 2011 MTG#02 // S 6LP  
**Wintersemester 2020**

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

In der digitalen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts beschleunigen sich auch die Arbeits- und Kommunikationsprozesse an den Hochschulen. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, nach konstruktiven Umgangsformen mit den neuen informationstechnologischen Möglichkeiten und Herausforderungen zu suchen und hilfreiche Kulturtechniken gezielt zu nutzen. Für Hochschulen besonders bedeutsam ist der Sachverhalt, dass Achtsamkeitstrainings auf nachhaltige Weise die geistige Konzentration erhöhen und die Fähigkeit zur Erzeugung neuer Kategorien, die Offenheit für neue Informationen und das Bewusstsein für mehr als eine Perspektive optimieren. Insgesamt stärkt Achtsamkeit die Wahrnehmungsfähigkeit sowie die professionelle Kompetenz, um mit klarem Kopf kognitive Prozesse zu vollziehen, komplexe Datenmengen zu analysieren und bewusste, begründete Entscheidungen zu treffen. In einem zwölfwöchigen Training (je 90 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 Impulse zur Förderung der Selbstverantwortung und Fragen zur Selbstreflexion durch alltagstaugliche Übungen (u.a. achtsame Entspannung und Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen). Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich im Privat- und Studienalltag anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft, jeden Tag 20 Minuten die jeweiligen Übungen mit Hilfe von gesprochenen Anleitungen (im MP3-Format) zu praktizieren. 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.



**Achtsame Hochschulen**  
in der digitalen Gesellschaft



## Leitung des Achtsamkeitstrainings

[Kai Meinig \(MBSR-Lehrer, Weimar\)](#) & [Elisabeth Mantel \(Universität Erfurt\)](#)



**Zeit:** Mittwoch, 12.15 – 13.45 Uhr (online)

**Ort:** Web-Seminar

**Achtsamkeitsnachmittag:** Termin im Januar (wird noch bekannt gegeben)

**Teilnehmer\*innenzahl:** 25

Eine Verpflichtung zur regelmäßigen und aktiven Teilnahme am Seminar ist wesentliche Zulassungsvoraussetzung. Unverzichtbar ist darüber hinaus der Besuch des Achtsamkeitsnachmittags.

### Literaturhinweis

Kabat-Zinn, J. (überarbeitete Neuauflage 2013). *Gesund durch Meditation: Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*. München: O. W. Barth.

### Weitere Informationen zum Thüringer Modellprojekt

*Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*

unter:

[www.achtsamehochschulen.de](http://www.achtsamehochschulen.de)