Resilienz- und Achtsamkeitstraining

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Titel der Lehrveranstaltung:** | Resilienz- und Achtsamkeitstraining | | |
| **Art der Lehrveranstaltung ( z.B. Seminar):** | Seminar | | |
| **Fachnummer:** |  | | |
| **Lehrformen:** | Fortlaufende LV oder Kompaktkurs | | |
| **Modul-verantwortliche/r:** | Prof. Dr. Mahena Stief | | |
| **Lehrende/r:** | Andrea Länger, M. A. & Dipl. Sozialpädagogin (FH) | | |
| **Arbeitsaufwand:** | 2 SWS | Präsenszeit: 26 UE | Gesamtaufwand: 74 UE |
|  | Selbststudium: 50 UE |  |
| **Prüfungsart:** | Präsentation (10-15min) + schriftliche Leistung (z.B. Kurzbericht) | | |
| **Leistungspunkte:** | 2 CPs Benotung: ja, Kommanoten | | |
| **Voraussetzungen:** | Keine | | |
| **Verwendbarkeit:** | Allgemeinwissenschaftliche Wahlpflicht | | |
| **Inhalt:** | Resilienz ist die Fähigkeit, die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit auch in herausfordernden Lebensphasen zu schützen. Gerade in unsicheren Zeiten mit hohem innerem Druck, wie beispielsweise Prüfungsphasen oder in der Doppelbelastung durch Studium und Job, ist es nützlich, die eigenen Ressourcen und Widerstandskräfte zu mobilisieren.  In diesem Seminar erfahren Sie was Resilienz ist und welche Faktoren die individuelle Resilienz stärken. Sie erhalten einen Einblick in die Achtsamkeits- und Meditationsforschung und erfahren, welche Übungen und Techniken die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern und die psychische Gesundheit stärken können. Sie probieren praktische Übungen selbst aus, damit Sie auch in anstrengenden Phasen des Studiums handlungsfähig bleiben und sich selbst gut führen können.  **Inhalte/Themen:**   * VUKA-Welt und wofür wir Resilienz brauchen * Belastungen im Studium und die Gesundheit Studierender * Das Resilienzkonzept und die Säulen der Resilienz * Psychische Gesundheit und Resilienzförderung * Resilienztest (Amann 2020) * Einblick in die Meditations- und Achtsamkeitsforschung * Prävention: Praktische Übungen, Strategien etc. zur Stärkung der individuellen Resilienz | | |
| **Kompetenz-orientierte Beschreibung der Lernziele:** | **Kenntnisse:**  Die Studierenden…   * erhalten Wissen über die Auswirkungen der VUKA-Welt und die Bedeutung des Resilienzkonzepts.   **Fähigkeiten:**  Die Studierenden…   * lernen, ihre Ressourcen und individuellen Resilienzkräfte zu erkennen und die Wahrnehmung für sich selbst zu verbessern, damit sie im Studienalltag gesund bleiben.   **Kompetenzen:**  Die Studierenden…   * probieren praktische Achtsamkeits- und Meditationsübungen aus und erfahren etwas über die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu ihrer Wirkung. | | |
| **Verwendete / empfohlene Literatur:** | * Amann, Ella Gabriele (2019): Resilienz. Haufe Verlag. * Andersen, Alexandra (2021): Achtsamkeit im Unterricht. Konzentration, Entspannung und Wahrnehmung trainieren. Cornelsen Verlag. * Dogs, Christian/Poelchau, Nina (2017): Gefühle sind keine Krankheit. Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen. Ullstein Verlag. Berlin. * Drath, Karsten (2019): Die Kunst der Selbstführung. Was Führungskräfte über Resilienz wissen sollten. Haufe Verlag. 2. Aufl.  Falkenberg, Ferdinand (2019): Fünf-Minuten-Übungen für Lehrer. Achtsamkeit. Schnell zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Auer Verlag.Geisselhart, Roland/Hofmann, Christiane (2015): Stress adé. Die besten Entspannungstechniken. Haufe Verlag. 7. Aufl.  * Von Hehn, Svea/Von Hehn, Arist (2015): Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Haufe Verlag * Ott, Ulrich (2019): Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. Knaur Verlag. * Schmid, Katharina (2018): Kopfsache gesund. Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken. edition a. Wien. * Sedlmeier, Peter (2016): Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß. Rowohlt Verlag. * Thich Nhat Hanh (2019): achtsam sprechen – achtsam zuhören. Die Kunst der bewussten Kommunikation. Knaur Verlag. | | |