



Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft

Mindfulness Based Student Training (MBST)

Ein Kursangebot an alle Student*innen aller Fakultäten der Universität Erfurt im Rahmen des Studium Fundamentale



Zeit: Dienstag, 18.00-20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 9.04.19

Achtsamkeitsnachmittag: Dienstag, 11.06.2019, 16:00-21:00 Uhr

Dauer: 12 Wochen

Trainerinnen: Dr. Birgit Jäpelt, Prof. Dr. Verena Weidner

Teilnehmendenzahl: 20 Personen

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.

Eine Verpflichtung zur regelmäßigen und aktiven Teilnahme am Seminar ist Voraussetzung für den Erwerb der Leistungspunkte, ebenso die Teilnahme an einem Achtsamkeitsnachmittag am 11. Juni 2019. Die Prüfungsleistung besteht darüber hinaus in der Führung eines Achtsamkeitstagebuches und einer schriftlichen Reflexion mit Anbindung an wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Achtsamkeitsforschung.

Literatur

Kabat-Zinn, J. (2011) Gesund durch Meditation: Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR. München: O. W. Barth