

Modulbeschreibung Allgemeinwissenschaftliche Wahlpflichtfächer

Titel der Lehrveranstaltung	Resilienz- und Achtsamkeitstraining		
Lehrformen:	Online Kompaktkurs WiSe 2023 2024		
Modulverantwortliche/r:	Prof. Dr. Mahena Stief		
Lehrende:	Andrea Länger, M. A. & Dipl. Sozialpädagogin (FH)		
Arbeitsaufwand:	2 SWS	Präsenzzeit: 26 UE	Gesamtaufwand: 74 UE
	Selbststudium: 50 UE		
Prüfungsart:	Präsentation (15-20 Minuten) plus schriftliche Leistung (z.B. Kurzbericht/Handout)		
Leistungspunkte:	2 CPs	Benotung: ja, Kommanoten	
Voraussetzungen:	Keine		
Verwendbarkeit:	Allgemeinwissenschaftliche Wahlpflicht		
Inhalt:	<p>Resilienz ist die Fähigkeit, die eigene Gesundheit in herausfordernden Lebensphasen zu schützen. Gerade in stressigen Phasen mit hohem innerem Druck wie beispielsweise Prüfungen, Abgabeterminen oder in der Doppelbelastung durch Studium und Job ist es nützlich, die eigenen Ressourcen zu mobilisieren. Mit einer optimistischen inneren Haltung der Selbstverantwortung gelingt es auch krisenhafte Zeiten gut zu bewältigen.</p> <p>In diesem Seminar erfahren Sie was Resilienz ist und welche Faktoren die Widerstandskraft stärken können. Sie erhalten einen Einblick in die Achtsamkeits- und Meditationsforschung. Sie erfahren welche Übungen und Techniken die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern und die psycho-soziale Handlungsfähigkeit erhalten. Sie probieren praktische Übungen selbst aus. Damit Sie auch in anstrengenden Phasen des Studiums handlungsfähig bleiben und sich selbst gut führen können.</p> <p>Inhalte/Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Resilienzkonzept und die Säulen der Resilienz • Erkenntnisse aus der Resilienzforschung • Belastungen im Studium und die Gesundheit Studierender • Psychische Gesundheit und Resilienzförderung • Resilienztest (Amann 2020) • Einblick in die Meditations- und Achtsamkeitsforschung • Prävention: Praktische Übungen und Strategien für den Studienalltag • Achtsamkeits- und Meditationsübungen zur Stärkung der individuellen Resilienz 		

Modulbeschreibung Allgemeinwissenschaftliche Wahlpflichtfächer

Kompetenz-orientierte Beschreibung der Lernziele:

Kenntnisse und Fertigkeiten:

- Sie erhalten Wissen über die Bedeutung des Resilienzkonzepts
- Sie lernen Ihre Ressourcen und individuellen Widerstandskräfte zu erkennen und die Wahrnehmung für sich selbst zu verbessern.
- Sie probieren praktische Achtsamkeits- und Meditationsübungen aus und erfahren etwas über die gesundheitliche Wirkungsforschung.

Kompetenzen:

Insgesamt geht es darum, die individuellen Resilienzkräfte zu stärken, damit Sie im Studienalltag gesund bleiben.

Verwendete / empfohlene Literatur:

Amann, Ella Gabriele (2019) Resilienz. Haufe.
Beeker, Detlef (2020) Die Kunst der Resilienz: 40 Power-Methoden von einem Professor und Meditationslehrer. Pegasus Media Verlag.
Dogs, Christian; Poelchau, Nina (2017) Gefühle sind keine Krankheit. Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen. Ullstein Verlag.
Drath, Karsten (2019) Die Kunst der Selbstführung. Was Führungskräfte über Resilienz wissen sollten. Haufe.
Geisselhart, Roland; Hofmann Christiane (2015) Stress adé. Die besten Entspannungstechniken. Haufe.
Hehn von Svea; von Hehn Arist (2015): Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Haufe.
Horn, Sabine (2015) Resilienz im Job: Was wir brauchen, was uns guttut. Herder.
Länger, Andrea (2022) Selbstfürsorge. Haufe Verlag
Ott, Ulrich (2019) Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. Knauer.
Prieß, Miriam (2015) Resilienz. Das Geheimnis innerer Stärke: Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Südwest.
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.

UE= Unterrichtseinheit = 45 Minuten