

DAS PROJEKT

HINTERGRUND

Das Thema Achtsamkeit in der Bildung rückt immer mehr in den gesellschaftlichen Fokus. Der (hoch)schulische Alltag bringt viele Lehrende und Studierende an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Die immer komplexer werdenden Anforderungen unserer Wissensgesellschaft schlagen sich in stressbedingten Erkrankungen, Burn-out-Symptomen und angehenden Depressionen bei Lehrenden und Lernenden nieder und bedürfen die Entwicklung neuer Kompetenzen. Die Wirkung von Achtsamkeitsinterventionen auf das Wohlbefinden, Stresserleben sowie psychologische Symptome ist mittlerweile gut belegt.

Darüber hinaus kann diese Form der Bewusstseinsschulung eine systemische Perspektive befördern, die zu engagiertem, nachhaltigem Handeln führt. Die mittlerweile in der Gesellschaft angekommene Kulturtechnik der Achtsamkeit kann als Basis von Transformations- und Bildungsprozessen einen wichtigen Beitrag auf individueller, sozialer und ökologischer Ebene leisten.

Ziel des Projekts ist eine breitflächige Verankerung von zielgruppenspezifischen Achtsamkeitsangeboten an der Hochschule und der Lehrer:innenaus- und Fortbildung, sowie die Evaluierung und Weiterentwicklung der Formate in Kooperation mit der Fakultät für Lebenswissenschaften der Universität Leipzig.

BEGLEITENDE VERANSTALTUNGEN

- Konferenz „Achtsamkeit in der Bildung“ 2023
- Wöchentlicher Silent Space für alle Statusgruppen
- Informationsworkshops
- Vorträge...

Alle Veranstaltungen finden Sie regelmäßig aktualisiert unter www.zls.uni-leipzig.de/abik.

ANGEBOTE

FÜR HOCHSCHULLEHRENDE

- **MBTT® 1.0 - Achtsamkeitstraining für Hochschullehrende**
Es wird die grundlegende Basis von Achtsamkeitsübungen vermittelt, um die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, Achtsamkeitspraxis in ihren Tagesablauf und Hochschulalltag zu integrieren.
- **ZAH – Zertifikatsausbildung Achtsame Hochschullehrende**
Das Format umfasst fünf Module und beinhaltet den aktuellen Stand der Achtsamkeitsforschung, Grundlagen der Achtsamkeitspädagogik und Anleitung ausgewählter Achtsamkeitsübungen für hochschulspezifische Kontexte, um Elemente der Achtsamkeit in die eigene Lehre zu integrieren.
- **Inkubationsworkshop**
Mehrtägiger Workshop zur Vertiefung von Achtsamkeitspraktiken, Erfahrungsaustausch und Vernetzung.

FÜR STUDIERENDE

- **MSP - Mindful Student Program**
Die Studierenden gewinnen Einblick in achtsamkeitsbasierte Übungen und Meditationen auf individueller, sozialer und systemischen Ebene. Diese ermöglichen eine ganz konkrete Auseinandersetzung mit eigenen Strukturen und Mustern. Dadurch wird die Entwicklung von grundlegenden Ressourcen der Persönlichkeitsentwicklung unterstützt.

Dieses Format wird für Studierende aller Fakultäten der Universität Leipzig im Rahmen der fächerübergreifenden Schlüsselqualifikationen (SQ-Modul) sowie im Wahlbereich der Medizin angeboten.

FÜR LEHRER:INNEN UND LEHRAMTSSTUDIERENDE

Für Studierende des Lehramts sind in den Ergänzungsstudien des ZLS drei verschiedene achtsamkeitsbasierte Seminare integriert. Für Lehrer:innen werden die Kurse MTP & TMP als Fortbildung angeboten.

BASISKURSE

- **MTP - Mindful Teachers Program**
Der Basiskurs vermittelt Studierenden und Lehrer:innen das Konzept von Achtsamkeit praktisch und in Bezug zum Lehrberuf. Diese beinhalten achtsamkeitsbasierte Übungen und Meditationen, die einerseits grundlegende Kompetenzen des Lehrberufs fördern können und andererseits zu einem bewussteren Verhalten, sowohl mit den eigenen Ressourcen („Stressbewältigung“) als auch der Umwelt gegenüber führen.
- **MBST 1.0® - Mindfulness Based Student Training**
Im Zentrum des Kurses stehen einfache Übungen, die sich unmittelbar auf die alltägliche Studienpraxis und die besonderen Herausforderungen von Studierenden in Zeiten des Wandels auswirken.

AUFBAUKURS

- **TMP - Teaching Mindfulness Program**
Der Aufbaukurs verbindet inhaltliche und praktische Grundlagen und didaktischen Kenntnisse über Struktur und Umsetzung eines Curriculum oder einzelner Elemente, um Achtsamkeit in der Schule alters- und schulformadäquat weiter zu vermitteln.

Mit Abschluss des Aufbaukurses wird das **Zertifikat „Achtsamkeit in der Schule“** des ZLS erworben.