



## 1518: Mentale Stabilität – den inneren Gegner erfolgreich meistern

Mental Balance – Mastering the inner antagonist successfully

- Lehrperson:** Dr. phil. Armin Schneider, Trainer für Konflikt- und Selbstmanagement
- Termine:** Freitag, 23.11.2018, 15-20 Uhr und  
Samstag, 24.11.2018, 09-17 Uhr sowie  
Freitag, 30.11.2018, 15-20 Uhr und  
Samstag, 01.12.2018, 09-17 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)
- Inhalt:** Die Studierenden lernen in einfachen praktischen Übungen Grundlagen der physischen Stabilität kennen, welche den Kampfkünsten entlehnt sind. In einem weiteren Schritt werden diese Prinzipien physischer Stabilität auf den Bereich mentaler Stabilität abstrahiert. Das Zusammenspiel dieser beiden Bereiche macht den Gegenstand 'Stabilität' körperlich erfahr- und kognitiv erfassbar. Auf dieser Grundlage werden im nächsten Schritt wirkungsvolle und alltagstauglich Strategien mentaler Stabilität entwickelt. Eine Orientierung an den individuellen Bedürfnissen der Studierenden ist angestrebt. Es bedarf keinerlei physischer Fitness oder Vorbildung.
- Lernziele:** Ein tieferes Verständnis von Prinzipien der eigenen Stabilität und das Erarbeiten wirkungsvoller Strategien zur Erhaltung bzw. Wiedergewinnung der eigenen mentalen Stabilität.
- Studienleistungen:** Vollständige Teilnahme, aktive Beteiligung an praktischen Übungen und Rollenspielen, Reflexion von praktischen Übungen, Präsentation von Arbeitsergebnissen, Erledigung von möglichen Aufgaben zwischen den Blockterminen
- Anmeldung:** Über Stud.IP

**Leistungspunkte:** 2 Leistungspunkte  
Bachelor- und Master-Studiengänge der Leibniz Universität  
Hannover,  
genaue Informationen für Ihren Studiengang unter  
[https://www.sk.uni-hannover.de/lp\\_studiengaenge.html](https://www.sk.uni-hannover.de/lp_studiengaenge.html)  
Fächerübergreifender Bachelor: Pflichtmodul  
Schlüsselkompetenzen, Bereich B  
B.Sc. Technical Education: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen,  
Bereich C