



1540: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stress management through mindfulness

- Lehrperson:** Martina Amberg, Diplom-Psychologin
- Termine:** Samstag, 02.02.2019, 09-17 Uhr und
Samstag, 16.02.2019, 09-17 Uhr sowie
Samstag, 02.03.2019, 09-17 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)
- Inhalt:** Medienvielfalt, Multitasking, Dauer-Informationsfluss: Die Fülle an Möglichkeiten, die der heutige Alltag bietet, birgt viele Vorteile, hat aber auch ihren Preis: Störungen der Konzentrationsfähigkeit, Gefühle von Überforderung, reduzierte Erholungsfähigkeit sind Folgen davon, die immer mehr Menschen erleben, und gleichzeitig typische Symptome von Stress. Die WHO betrachtet Stress und seine gesundheitlichen Folgen bereits als Epidemie des 21. Jahrhunderts. Umso wichtiger wird es für die einzelne Person, für sich frühzeitig Wege zu finden, die einen nachhaltig gesunden Umgang mit Stress und Belastungen ermöglichen.
In vielfältigen wissenschaftlichen Studien hat sich das Konzept der Achtsamkeit als besonders wirksamer und nachhaltiger Weg erwiesen, um Stressbelastungen zu reduzieren.
Der Begriff "Achtsamkeit" meint die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit unvoreingenommen, freundlich und umfassend dem zuzuwenden, was der gegenwärtige Augenblick mit sich bringt, ohne es zu bewerten. So können nach und nach neue konstruktive Strategien für den Umgang mit Stress und Belastungen entdeckt und erprobt werden. Es geht dabei immer wieder um die Fähigkeit, im Umgang mit anstehenden Anforderungen bewusste Entscheidungen zu treffen und sich so Freiräume zur Gestaltung des eigenen Alltags zu erschließen.
- Lernziele:** Auseinandersetzung mit dem Konzept "Achtsamkeit" in Theorie und Praxis unter Einbeziehung wissenschaftlicher Befunde aus der Stressforschung; Kennenlernen und Erproben von achtsamkeitsbasierten Tools zur bewussten Gestaltung des eigenen Lern- und Arbeitsalltags.

Studienleistungen: Vollständige und aktive Teilnahme, Beteiligung an praktischen Übungen und Gruppenarbeiten, 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
Fächerübergreifender Bachelor: Pflichtmodul
Schlüsselkompetenzen, Bereich B
B.Sc. Technical Education: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen,
Bereich C