

KURSBESCHREIBUNG / COURSE DESCRIPTION

KURSTITEL	Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)
KURS-ID	329
Kursverantwortlicher	AWP- und Sprachenzentrum
Art der Lehrveranstaltung	Allgemeinwissenschaftliches Wahlpflichtfach (AWP)
Studiengang	alle
Niveau	Undergraduate
Voraussetzungen	Ausschlusskriterien: Eine Teilnahme ist bei Depressionen, Psychosen, Schizophrenie, akuter Suchterkrankung oder bei Traumaerfahrung nicht sinnvoll.
SWS	2
ECTS	2
Art der Prüfung	Studien- und Prüfungsarbeit
Unterrichtssprache	Deutsch
Dozent	Prof. Dr. Cordula Krinner
Kursziele	<p>Kenntnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> • achtsamkeitsbasierte Verfahren kennenlernen • Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche • Stressmodelle (Selye, Lazarus) und biopsychosoziales Krankheitsmodell <p>Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steuerungsmöglichkeiten des eigenen Verhaltens im Alltag • Selbststeuerung der Kommunikation in herausfordernden Situationen <p>Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion der eigenen Haltung bzgl. herausfordernden Situationen und dem eigenen Umgang mit diesen • Verbesserung der Handlungskompetenzen im Umgang mit Stress • Verbesserte Regulation in Belastungssituationen (z.B. Klausurphasen)
Kursinhalte	Arbeits- und Privatleben sind gekennzeichnet durch steigende Anforderungen: ständige Erreichbarkeit, vielfältigste Aufgaben, knappe Deadlines. Diese Belastungen können in physischen oder psychischen Beanspruchungen resultieren: Stressempfinden, Gefühle der Gereiztheit oder der Überforderung, Schlaflosigkeit, etc. Eine Möglichkeit, mit diesen Belastungen umzugehen, ist die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (<i>Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR</i>). Dieses in den 1970er Jahren von dem Molekularbiologen Dr. Kabat-Zinn entwickelte Verfahren ermöglicht einen konstruktiven Umgang mit Stress. Theorien aus der Psychologie und der Stressforschung werden mit meditativen Übungen und einfachen Bewegungssequenzen kombiniert; es resultiert ein umfassendes Trainingsprogramm für mehr Ruhe und

	Stabilität. Das offizielle MBSR-Curriculum dauert 8 Wochen und wird im Rahmen dieses Kurses nachgebildet (https://www.mbsr-verband.de/), daher Durchführung als Blockveranstaltung.
Lehrmethoden	Erfahrungsbasiertes Lernen in einem Workshop mit hohem Selbsterfahrungsanteil (Meditation, achtsame Kommunikation, Körperübungen)
Lehrbuch	<ul style="list-style-type: none"> • Kabat-Zinn, J. & Hanh, T. N. (2013). <i>Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness</i>. New York, NY: Bantam. • Kaluza, G. (2018). <i>Gelassen und sicher durch den Stress: Das Stresskompetenz Buch. Stress verstehen, erkennen bewältigen</i>. Berlin: Springer. • Ott, U. (2019). <i>Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst</i>. München: Knaur.
Empfohlene Literatur	<ul style="list-style-type: none"> • Bays, J.C. (2011). <i>How to train a wild elephant – and other adventures in mindfulness</i>. Boston: Shambhala. • Kabat-Zinn, J. (2010). <i>Die MBSR-Yogaübungen. Stressbewältigung durch Achtsamkeit</i>. Freiburg: Arbor.
Besonderes	<ul style="list-style-type: none"> • Blockveranstaltung: mittwochs, inkl. einem Termin an einem Samstag im November • Durchführung im Wintersemester
Kurs gehört zum Zusatzzertifikat ...	Nicht relevant