

Modulbeschreibung: Integratives Studienmodul „Mindfulness Based Student Training (MBST)“

Fachbereich	Sozialwesen
Beteiligte(r) Fachbereich(e)	Wirtschaftsingenieurwesen Betriebswirtschaft
Studiengänge	Wirtschaftsingenieurwesen (Industrie) (B.Sc.) Wirtschaftsingenieurwesen (IT) (B.Sc.) E-Commerce (B.Sc.) Umwelttechnik und Entwicklung (B.Sc.) Soziale Arbeit (B.A.) Business Administration (B.A.) Business Information Systems (B.A.)
Modulname	„ Mindfulness Based Student Training (MBST) “ (Studium Integrale Modul)
Modulnummer	SW: 1.125.8 WI: WI-B.763 BW: B-GE-WPF-23
Pflicht-/Wahlpflicht-/Wahlmodul	Wahlpflichtmodul / Integratives Studienmodul
Gesamtmodul-Verantwortlicher	Prof. Dr. Mike Sandbothe
Weitere(r) Modul-Verantwortliche(r)	Prof. Dr.-Ing. Burkhard Schmager Prof. Dr. Heiko Haase
Lernergebnisse/ Qualifikationsziele	<p>Fachliche Kompetenzen Nach Abschluss des Moduls sind die Studierenden in der Lage, die Grundlagen der modernen Stress- und Resilienzforschung und den aktuellen Stand der interdisziplinären (insbesondere neurobiologischen) Achtsamkeitsforschung wiederzugeben, kritisch einzuschätzen und sowohl auf ihren eigenen Studienprozess als auch für ihre zukünftige Berufstätigkeit auszuwerten und anzuwenden. Sie haben darüber hinaus grundlegende Kenntnisse über Konfliktlösungs-, Kommunikations-, Führungs- und Lernstrategien erlangt.</p> <p>Fachübergreifende Kompetenzen Nach der erfolgreichen Teilnahme am Modul sind die Studierenden befähigt, ihre eigene Aufmerksamkeit als Meta-Kompetenz bewusst zu steuern und gezielt einzusetzen, um auf dieser Grundlage soziale Schlüsselkompetenzen wie Respekt, Toleranz und Mitgefühl sowie persönliche Schlüsselkompetenzen wie Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung zu entwickeln. Des Weiteren werden geistige Klarheit und die Fähigkeit zur Klärung von Prioritäten auch und gerade unter digitalen Bedingungen (z.B. Multitasking-Routinen) gezielt gefördert.</p> <p>Die Studierenden lernen in der Lehrveranstaltung, die Arbeit in gemischten Teams mit Menschen anderer Fachdisziplinen methodisch und bewusst auf achtsame Weise zu gestalten. Zu diesem Zweck werden Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategien vermittelt sowie Lernstrategien eingeübt, die es ermöglichen, den kognitiven Raum für neue Informationen nachhaltig zu erweitern sowie Ambivalenzkompetenz und Ambiguitätstoleranz gezielt zu stärken.</p>

	<p>Ein durch Achtsamkeitstrainings konfiguriertes systemisches Bewusstsein, wie es in diesem Modul vermittelt wird, hilft dabei, komplexe Sachverhalte angemessen zu bearbeiten, Fernwirkungen zu erkennen und den intellektuellen Horizont für mehr als eine Perspektive zu optimieren.</p> <p>Auf dieser Grundlage werden zentrale Kompetenzen geschult, derer es für ein systemisches Führungsverhalten in Zeiten komplexer gesellschaftlicher, wirtschaftlicher, technologischer und politischer Transformationsprozesse bedarf. Darauf haben u.a. die Harvard-Psychologin Ellen Langer und der MIT-Managementforscher Otto Scharmer in ihren einschlägigen Publikationen hingewiesen.</p> <p>Insbesondere sollen neben den fachlichen Kompetenzen folgende Kompetenzen vermittelt werden:</p> <p>Methodenkompetenzen Die Studierenden... ... sind in der Lage, verschiedene Techniken des MBST mit und ohne Anleitung anzuwenden ... können Konfliktlösungsstrategien anwenden ... können spezielle Kommunikationstechniken anwenden</p> <p>Sozialkompetenzen Die Studierenden... ... können mehr Respekt, Toleranz sowie Mitgefühl entwickeln</p> <p>Selbstkompetenzen Die Studierenden... ... haben einen verbesserten Umgang mit Stress ... stärken ihre psychische Widerstandsfähigkeit, ... sind aufmerksamer und kreativer ... haben eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit ... können nachhaltiger, effektiver und gehirngerechter lernen</p>
<p>Inhalt</p>	<p>In der sich entwickelnden digitalen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts beschleunigen sich auch die Kommunikationsprozesse an den Hochschulen. Zunehmend mehr Studierende leiden unter chronischem Stress mit entsprechenden Konsequenzen für die Gesundheit. Das zeigt die aktuelle AOK-Studie „Studierendenstress in Deutschland“ (2016), die zu dem Ergebnis kommt, dass sich Studierende insgesamt gestresster als der Durchschnitt der Beschäftigten in Deutschland fühlen. Achtsamkeit (<i>engl. mindfulness</i>) ist ein Werkzeug, um den Herausforderungen dieser Entwicklung effektiv zu begegnen. Medizinische Untersuchungen zeigen, dass eine achtsame Grundhaltung den Umgang mit Stress verbessert und die psychische Widerstandsfähigkeit steigert. Darüber hinaus trägt sie zu einer nachhaltigen Balance von Körper, Geist und Seele bei und unterstützt die geistige Konzentration und Kreativität. Bewusst praktizierte Achtsamkeit stellt eine neue Kulturtechnik dar, welche als entscheidende Grundlage eines erfolgreichen Bildungssystems im 21. Jahrhundert gelten darf.</p> <p><u>Folgende Inhalte sollen im Modul vermittelt werden:</u></p>

	<p>Achtsamkeitskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stand der interdisziplinären (insbesondere neurobiologischen) Achtsamkeitsforschung - etablierte Achtsamkeitstechniken des MBSR-Programmes - Achtsamkeit als Meta-Kompetenz und Resilienzfaktor - Anwendung der Achtsamkeit auf verschiedene Handlungsfelder <p>Stresskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - modernde Stressforschung - Stressentstehung und Stressfolgen - Stressprävention - Anwendung auf verschiedene Handlungsfelder <p>Konfliktlösungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konfliktsituationen - Konfliktreaktionen und -muster - Konfliktprävention - Anwendung auf verschiedene Handlungsfelder <p>Führungs- und Kommunikationskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mindful Leadership - Achtsamkeit in Organisationen - Achtsame Mitarbeiterführung <p>Lern- und Prüfungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Methoden der achtsamen Prüfungsvorbereitung - Prüfungssituationen ohne Stress und Angst
Lehrform(en) (V, Ü, S, P, ...)	Seminar, kombiniert mit Team-Teaching
ggf. Lernformen / eingesetzte Medien	Power-Point-Präsentation, Gruppenarbeit, Dyadenarbeit, methodische Übungspraktiken
Voraussetzungen für die Teilnahme, erforderlich Vorkenntnisse	keine
Voraussetzungen für die Vergabe von Leistungspunkten	SW: Präsentation, Projekttagebuch, schriftliche Ausarbeitung zur Projektpräsentation WI und BW: Projekttagebuch, Hausarbeit Alle Teilnehmer*Innen: aktive Teilnahme am Seminar, tägliche Übung der Achtsamkeitstechniken zu Hause im Rahmen der Untersuchungszeit, regelmäßige Dokumentation der Übungspraxis
Leistungspunkte (ECTS Credits)	SW: 6 WI und BW: 3
Arbeitsaufwand (work load) in:	BW/WI: 90h SW: 180h
- Präsenzanteil (SWS) und - Selbststudium (h)	30h (2 SWS) BW/WI: 60h SW: 150h
Semesterlage	SW: Studierende im 5./6. Fachsemester

(Studiensemester)	WI: Studierende ab dem 4. Fachsemester BW: Studierende ab dem 1. Fachsemester
Dauer des Moduls	1 Semester
Häufigkeit des Angebots des Moduls	jedes Semester
Literaturangaben	<ul style="list-style-type: none"> • Albrecht, R. (2015): Achtsamkeitstraining, Gesundheitsförderung und Prävention. In: Wozu gesund? – Prävention als Ideal. Kritisches Jahrbuch der Philosophie, Königshausen & Neumann, Würzburg, 125-139. • Horx, M. (2015): Gibt es einen Megatrend Achtsamkeit? Zukunftsreport 2016, Jahrbuch für gesellschaftliche Trends und Business-Innovationen, Zukunftsinstitut, Frankfurt a.M. • Ie, A./Ngnoumen, C./Langer, E.J. (2014): The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness, Wiley Blackwell, Oxford. • Kabat-Zinn, J. (1990): Gesund durch Meditation, Knauer, München. • Langer, E.J. (1997): The Power of Mindful Learning. Da Capo Press, Cambridge. • Sandbothe, M. (2015): Wozu „Gesundes Lehren und Lernen“? In: Wozu gesund? – Prävention als Ideal. Kritisches Jahrbuch der Philosophie, Königshausen & Neumann, Würzburg, 105-123. • Scharmer, C. Otto (2009): Theorie U. Von der Zukunft her führen, Auer, Heidelberg. • Siegel, D.J. (2014): Das achtsame Gehirn, Arbor, Freiburg.
Lehrmaterialien	Handouts
Niveaustufe/Kategorie (Ba=1, Ma=2)	1
Veranstaltungsort	EAH Jena
Veranstaltungszeit	im Vorlesungsverzeichnis bzw. Stud.IP abrufbar
Veranstaltungssprache	Deutsch
Stand der Modulbeschreibung	16.03.2018