



AOK-PLUS-Innovationsprojekt
Gesundes Lehren und Lernen (GLL)
an der Ernst-Abbe-Hochschule (EAH) Jena
(2015-2019)

Projektleitung: Prof. Dr. Mike Sandbothe
(Ernst-Abbe-Hochschule Jena)

Das GLL-Projekt wird finanziell unterstützt von der



www.eah-jena.de/GLL

Projektteam



Prof. Dr. Mike Sandbothe
(Leitung)

Fachbereich Sozialwesen
und Institut für Innovative
Gesundheitstechnologien
(IGHT)



Prof. Dr. Burkhard
Schmager

Fachbereich
Wirtschaftsingenieurwesen



Prof. Dr. Heiko Haase

Fachbereich
Betriebswirtschaft
und Institut für Innovative
Gesundheitstechnologien
(IGHT)

Evaluationsteam



Prof. Dr. Andreas Voß

Institut für Innovative
Gesundheitstechnologien
(IGHT)



Prof. Dr. Heiko Haase

Fachbereich
Betriebswirtschaft
und Institut für Innovative
Gesundheitstechnologien
(IGHT)



Dipl.-Betriebswirtin (FH)
Sonja Morgenroth

Fachbereich
Betriebswirtschaft

Innovations- und Entwicklungsprojekt

- Laufzeit: 1.1.2015 bis 31.12.2019
- Drittmittelgeber: AOK PLUS
- Experimentelles Bottom-up-Projekt (Art. 5 Abs. 3 GG)
- Entwicklung innovativer gesundheitsförderlicher Lehr- und Lernpraktiken

Zielgruppe:

- Interessierte Lehrende und Studierende der EAH Jena
- EAH-Fachbereiche Betriebswirtschaft, Sozialwesen und Wirtschaftsingenieurwesen

Ausgangslage:

- Globalisierung und Digitalisierung der modernen Kultur
- Beschleunigung und Verdichtung auch von Lehr- und Lernprozessen
- Zunahme von stressbedingten Krankheiten (wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Immunschwächen, Herz-Kreislaufproblemen und Burn-Out) auch bei Lehrenden und Studierenden (siehe Studie des AOK-Bundesverbandes „Studierendenstress in Deutschland“, 2016)





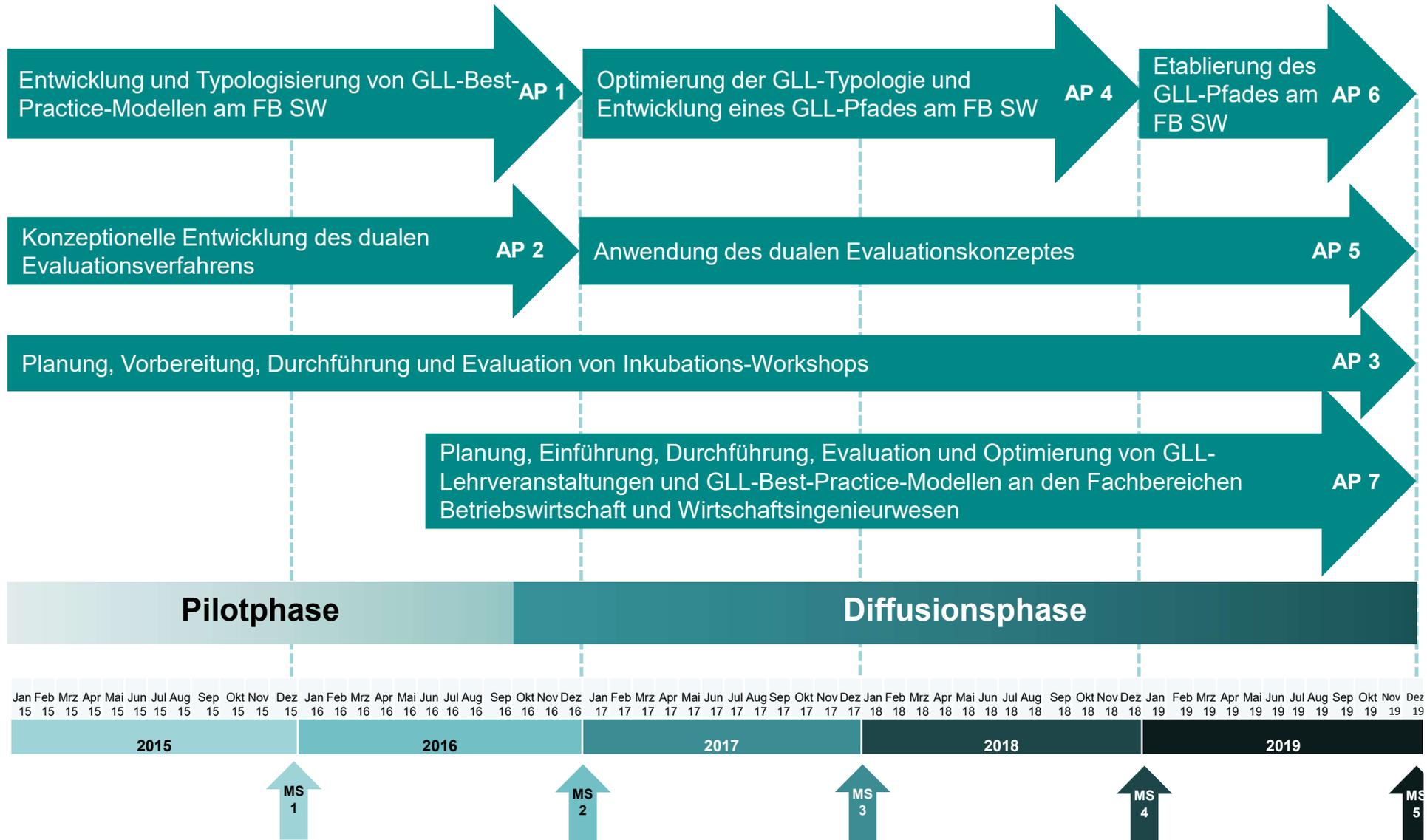
GLL-Maßnahmen 2015-2019

- Inkubationsworkshops und Symposien
- Mindfulness Based Student Training (MBST)
- Mindfulness Based Teacher Training (MBTT)
- Zertifikatsausbildung zum/r Achtsamen Hochschullehrenden
- Mindfulness Based Employee Training (MBET)
- Lehrveranstaltungen im Rahmen des SW-spezifischen GLL-Pfads
- Lehrveranstaltungen im Rahmen des WI-spezifischen GLL-Pfads
- Achtsame Mittagspause
- Qi Gong
- Jenaer Achtsamkeitstage

Projektphasen



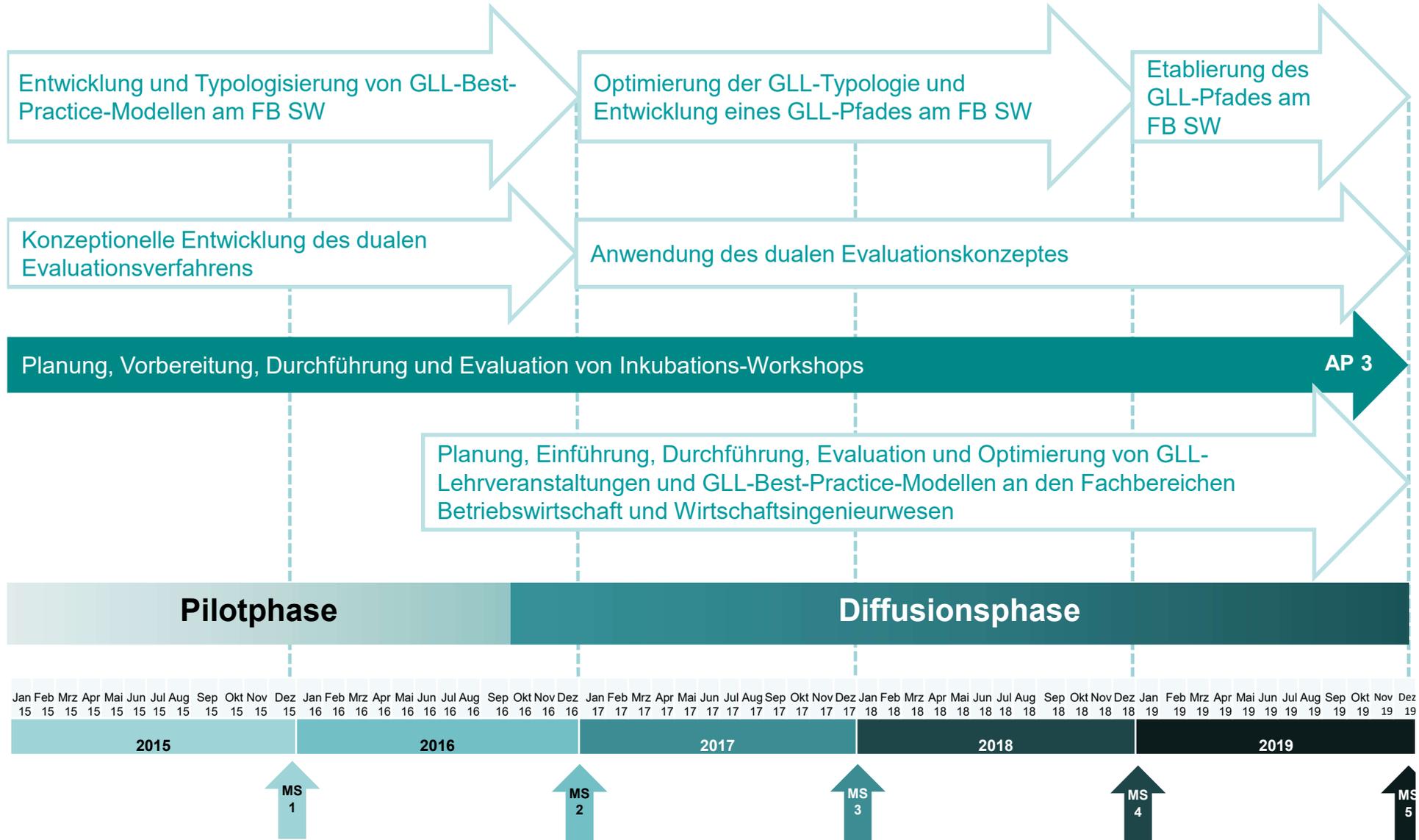
Ernst-Abbe-Hochschule Jena
University of Applied Sciences



Inkubationsworkshops



Ernst-Abbe-Hochschule Jena
University of Applied Sciences



Inkubationsworkshops dienen der Entwicklung von GLL-Maßnahmen



Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Inkubationsworkshop

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

28.09.-02.10.2015

Seminarhaus und Gastschloss Eyba

07422 Saalfelder Höhe

Achtsamkeitstrainings gewinnen als Maßnahme der Gesundheitsförderung zunehmend an gesellschaftlicher Relevanz, u.a. im klinischen, betrieblichen und pädagogischen Kontext. Das vom amerikanischen Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn entwickelte achtwöchige MBSR-Programm (*Mindfulness-Based Stress Reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit*) ist international anerkannt und seine Wirksamkeit durch wissenschaftliche Studien belegt.

Achtsamkeitspraxis in Hochschulen und Unternehmen



Inkubationsworkshop
Achtsamkeitspraxis in Hochschulen
und Unternehmen

26.-30.09.2016
Kloster Donndorf
Nordthüringen

„Mit unseren Handys und elektronischen Organizern sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.“
— Jon Kabat-Zinn

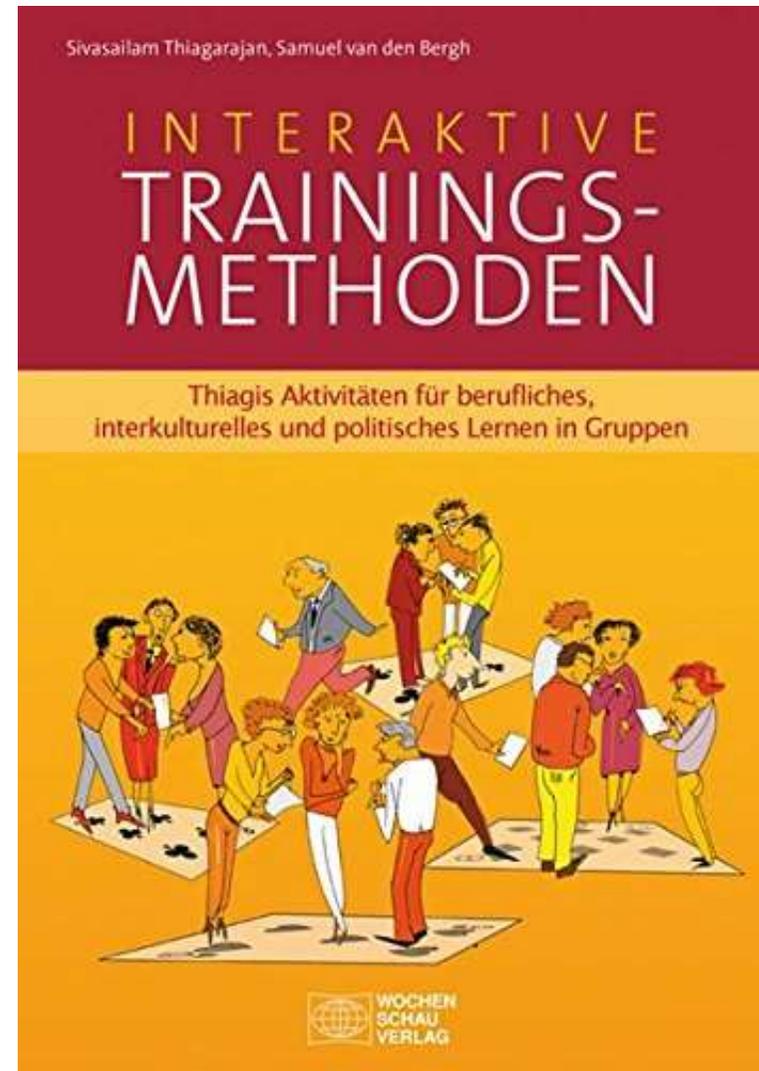
Aufgrund von Arbeitsverdichtung, Informationsüberflutung, Erwartungs- und Ergebnisdruck leiden mehr und mehr Menschen unter seelischer Belastung und chronischem Stress. Das gilt nicht nur für Unternehmen und Organisationen, sondern zunehmend auch für Hochschulen. Hinzu kommt, dass es weniger verlässliche Konstanten gibt und das Rad der Veränderung in allen Bereichen der Gesellschaft immer schneller gedreht wird. So finden Studierende bei Studienabschluss häufig schon eine unerwartet veränderte Berufswelt vor. Die Zunahme von Burnout-Diagnosen und stressbedingten Fehlzeiten ist sowohl für Betroffene als auch für Organisationen ein ernstes Problem.

Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) ist ein Werkzeug, um den Herausforderungen dieser





Interaktionspädagogik



Achtsame Erlebnispädagogik



GLL-Inkubationsworkshop 2018

Achtsame Erlebnispädagogik
für Lehrende an Thüringer Hochschulen

08.-12.10.2018 – Schloss Eyba – bei Saalfeld

Achtsamkeit (mindfulness) und Erlebnispädagogik stammen aus unterschiedlichen Traditionen und Anwendungskontexten. Beide lassen sich als erfahrungs- und handlungsorientierte Methoden nutzen, mit deren Hilfe neue Entwicklungspotenziale für Personen, Gruppen und Organisationen eröffnet werden können.

Der Inkubationsworkshop macht mit den Grundlagen beider Ansätze vertraut und versucht erstmals, die beiden Methoden auf gesundheitsförderliche Art und Weise für die gezielte Anwendung in der Hochschullehre miteinander zu verbinden.

Montag und Dienstag sind der Verbindung von Achtsamkeit und Erlebnispädagogik aus theoretischer und praktischer Perspektive zum neuen Konzept einer achtsamen Erlebnispädagogik gewidmet. Durch angeleitete Achtsamkeitspraxis und ausgewählte Interaktionsübungen wird konkretes Handwerkszeug vermittelt, das in Lehrveranstaltungen



Achtsame Hochschulen – Innehalten und Vorwärtsschreiten

GLL-Inkubationsworkshop

Achtsame Hochschulen Innehalten und Vorwärtsschreiten



07.-11.10.2019

Benediktushof Holzkirchen (Nähe Würzburg)

Der Inkubationsworkshop steht am Ende des Innovationsprojekts *Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena* (2015-2019) sowie des daraus hervorgegangenen Thüringer Modellprojekts *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft* (2018-2019). Er dient dem Rückblick, dem Innehalten und der Perspektivierung einer nachhaltigen Zukunftsgestaltung.

Der Benediktushof Holzkirchen wurde als Veranstaltungsort gewählt, weil die Stille bei den Mahlzeiten, auf den Gängen, im Hof und in den Gärten die Atmosphäre des Innehaltens und der Bewusstheit stärken kann. Zugleich vermittelt die Erfahrung institutionalisierter Achtsamkeit an diesem besonderen Ort auch praktische Anregungen zur Gestaltung von achtsamen Hochschulen der Zukunft.



GLL-Symposien

**06. Mai 2015: Vorgehensweise
und Evaluationsformen**
(4 Vorträge)

**17. Juni 2015: Ziele, Stile und
Impulse** (10 Vorträge)

**25. Oktober 2016: Neurowissenschaftliche Grundlagen und erste
Evaluationsergebnisse** (6 Vorträge)





Weniger Stress: Das ist das Ziel der erste Jenaer Achtsamkeitstage, die von Mike Sandbothe (links) und Reyk Albrecht (rechts) mitorganisiert wurden und von Elke Klinger moderiert werden. Interessenten haben die Möglichkeit, sich jetzt noch für Vorträge und Workshops anzumelden.
Foto: Lioba Knipping

Die richtige Balance finden zwischen Kopf, Hand und Herz

Burnout, Depressionen, Druck: Jenaer Achtsamkeitstage widmen sich neuen Techniken der Stressbewältigung (TLZ vom 26. Mai 2016)

Erstmalig in Deutschland:

Zertifizierte Weiterbildung zur/m “Achtsamen Hochschullehrenden“,

vier 1 ½ tägige Aufbaumodule im WiSe 2017/8 unter Leitung von **Prof. Dr. Niko Kohls** (Hochschule Coburg), **Prof. Dr. Andreas de Bruin** (Hochschule München), **Günter Hudasch** (Vorsitzender des Berufsverbands der MBSR- und MBCT-Lehrer in Deutschland) und **Karin Krudup** (Instituts- und Ausbildungsleiterin, Institut für Achtsamkeit);

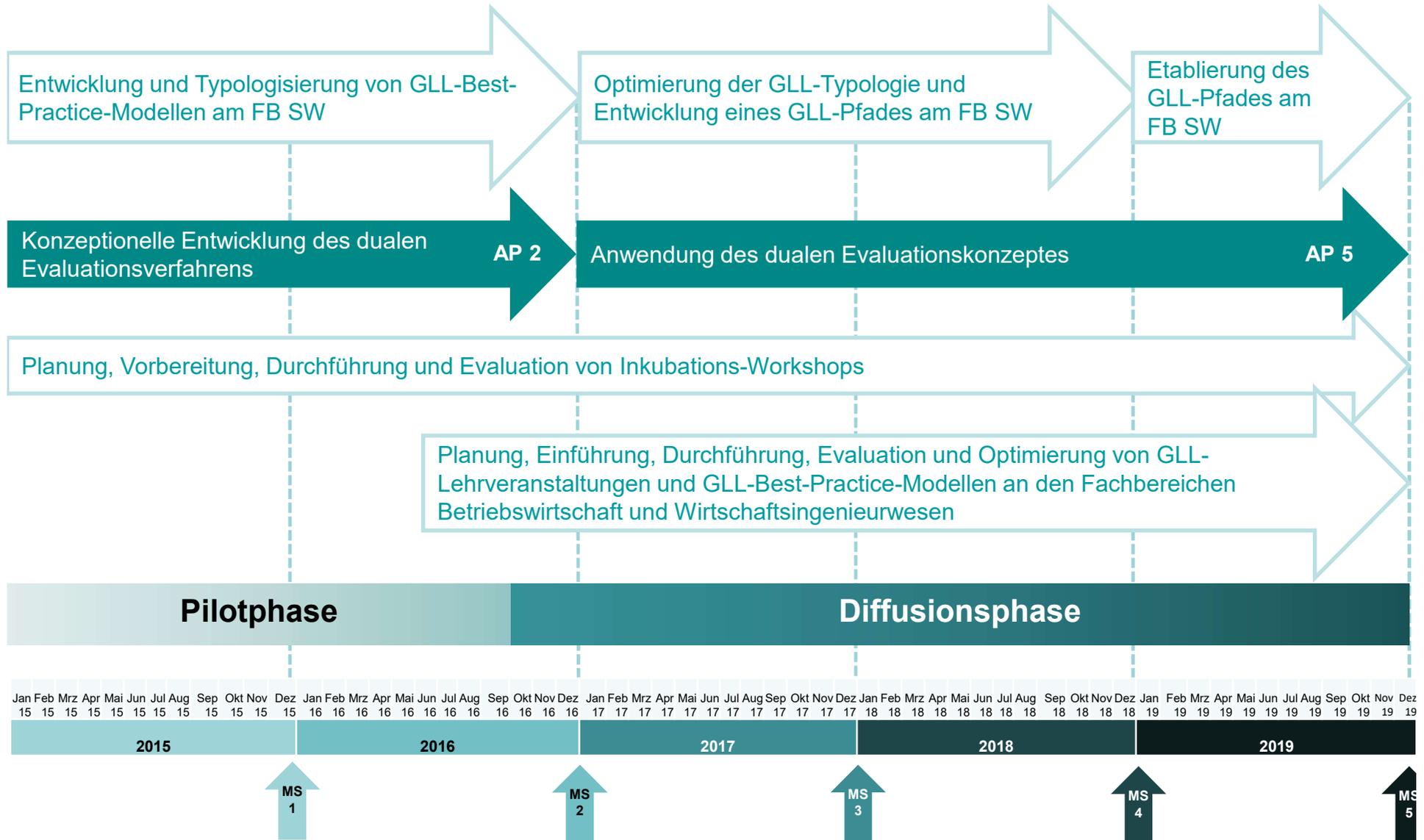
Voraussetzung ist vorherige Teilnahme am MBTT- oder einem äquivalenten MBSR-Kurs



Evaluation



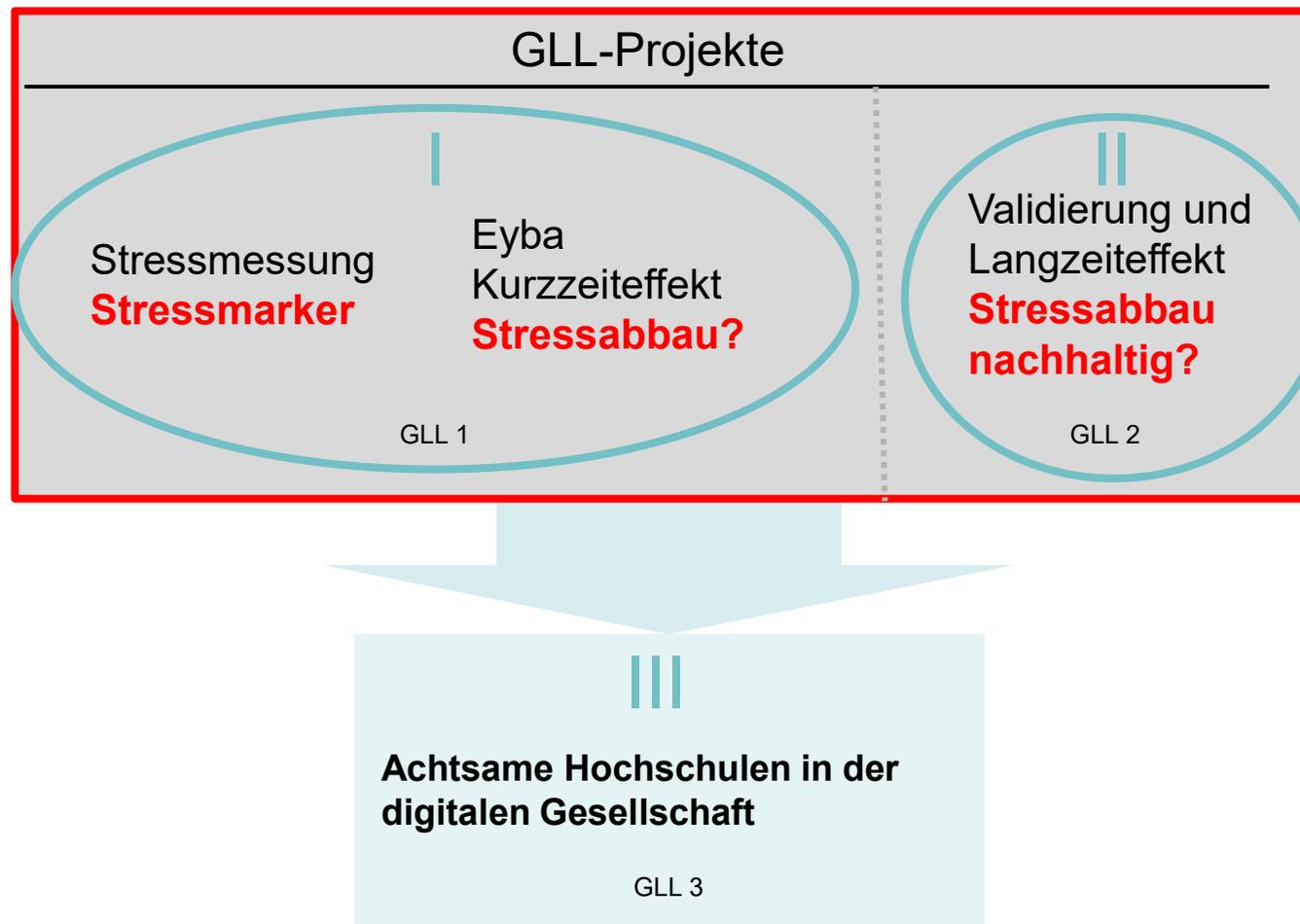
Ernst-Abbe-Hochschule Jena
University of Applied Sciences





Prof. Dr. Andreas Voß

Aufgabenstellungen im Rahmen des GLL-Projektes - med. Evaluation -



Ergebnisse Stressinduzierungsstudie

- Stresszustand sollte messbar erfasst werden, um zukünftige gesundheitsfördernde Maßnahmen zu evaluieren
- 17 Probanden wurden Stressmessungen unterzogen
- Auswertung von Parametern der autonomen Regulation zur Stresserkennung
- Aus etwa 600 Parametern sind 400 teilweise signifikant, 140 davon hoch signifikant (in der Unterscheidung von Ruhe vs. Stress)
- Durch Korrelationsvergleiche auf knapp 30 Parameter reduziert
- Bilden von Parametersets steigert Klassifizierungsmaß deutlich
- **Hohes Stresslevel ist sicher erfassbar!**

Ergebnisse Pilotstudie Stressabbau (Eyba)

- Veränderungen der autonomen Regulation nach Eyba (Anwendung stressreduzierender Achtsamkeits-Übungen)
- 10 Teilnehmer für Auswertung gemessen
- Auswertung von Parametern der autonomen Regulation zur Erkennung einer Stressreduzierung
- Aus etwa 900 Parametern sind 244 signifikant, 41 davon hoch signifikant (in der Unterscheidung vor / nach Eyba, vor Reduzierung)
- Bilden von Parametersets steigert Klassifizierungsmaß deutlich (100%)
- Kurzfristige positive Veränderung der autonomen Regulation durch MBSR scheint erfassbar**

Ergebnisse Validierung und Langzeiteffekt

1. Mindfulness-Based Student Training Leads to a Reduction in Physiological Evaluated Stress, *Frontiers of Psychology*, 14 May 2020, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00645>
2. Mindfulness Based Student Training führt zu einer physiologischen Stressreduktion, in: *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*, hrsg. von Mike Sandbothe und Reyk Albrecht, Bielefeld: transcript-Verlag 2022.



Prof. Dr. Heiko Haase

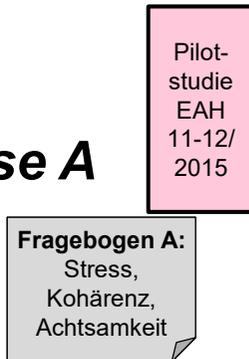
Untersuchungsphasen



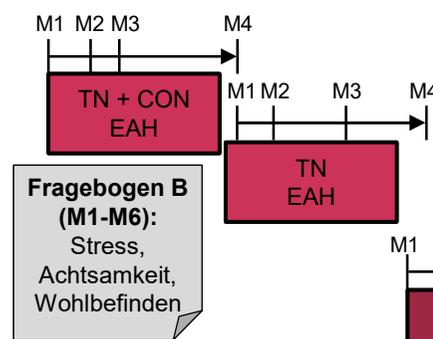
Ernst-Abbe-Hochschule Jena



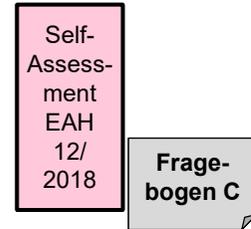
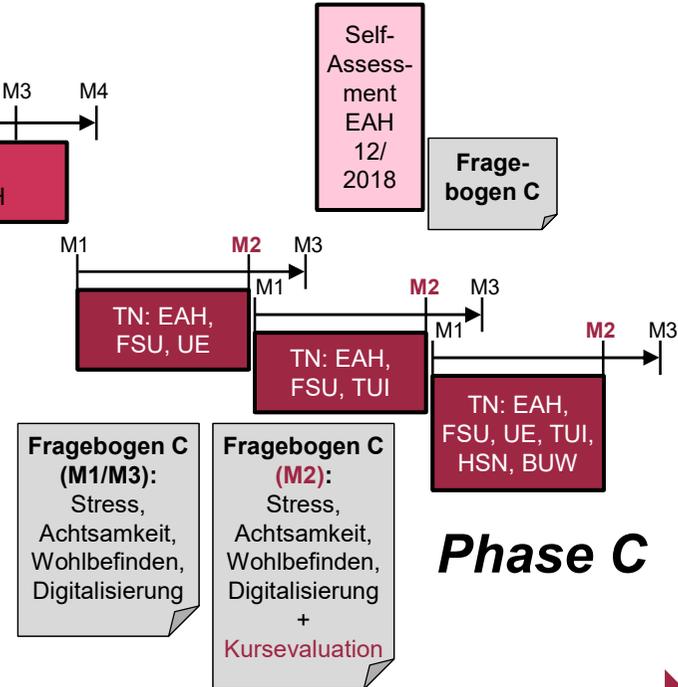
Phase A



Phase B



Phase C



Methode:

- quantitativ
- Querschnitt

Untersuchungsobjekte:

Studierende der EAH Jena

Erhebungsinstrumente:

- *Stress*: SCI (Satow, 2012)
- *Achtsamkeit*: MAAS (Brown & Ryan, 2003)
- *Kohärenzgefühl*: SOC (Antonovsky, 1983)

Zeitraum:

Nov-Dez 2015

Methode:

- quantitativ
- Quer-/Längsschnitt (4 Messzeitpunkte + Kontrollgruppe)

Untersuchungsobjekte:

Studierende FB SW der EAH Jena

Erhebungsinstrumente:

- *Stress*: PSS-10 (Cohen, 1983)
- *Achtsamkeit*: MAAS (Brown & Ryan, 2003)
- *Wohlbefinden*: FAHW-12 (Wydra, 2014)
- *Sport*: GEDA (RKI, 2012)

Zeitraum:

März 2017 - April 2018

Methode:

- quantitativ
- Quer-/Längsschnitt (3 Messzeitpunkte)

Untersuchungsobjekte:

Studierende + Beschäftigte der EAH, TUI, FSU

Erhebungsinstrumente:

- *Stress*: PSS-10 (Cohen, 1983)
- *Achtsamkeit*: FFA-14 (Buchheld & Walach, 2003)
- *Wohlbefinden*: WHO-5 (PRU, 1998)
- *Sport*: GEDA (RKI, 2012)
- *Internetnutzung*: CIUS-14 (Meerkerk et al., 2009)

Zeitraum:

seit April 2018

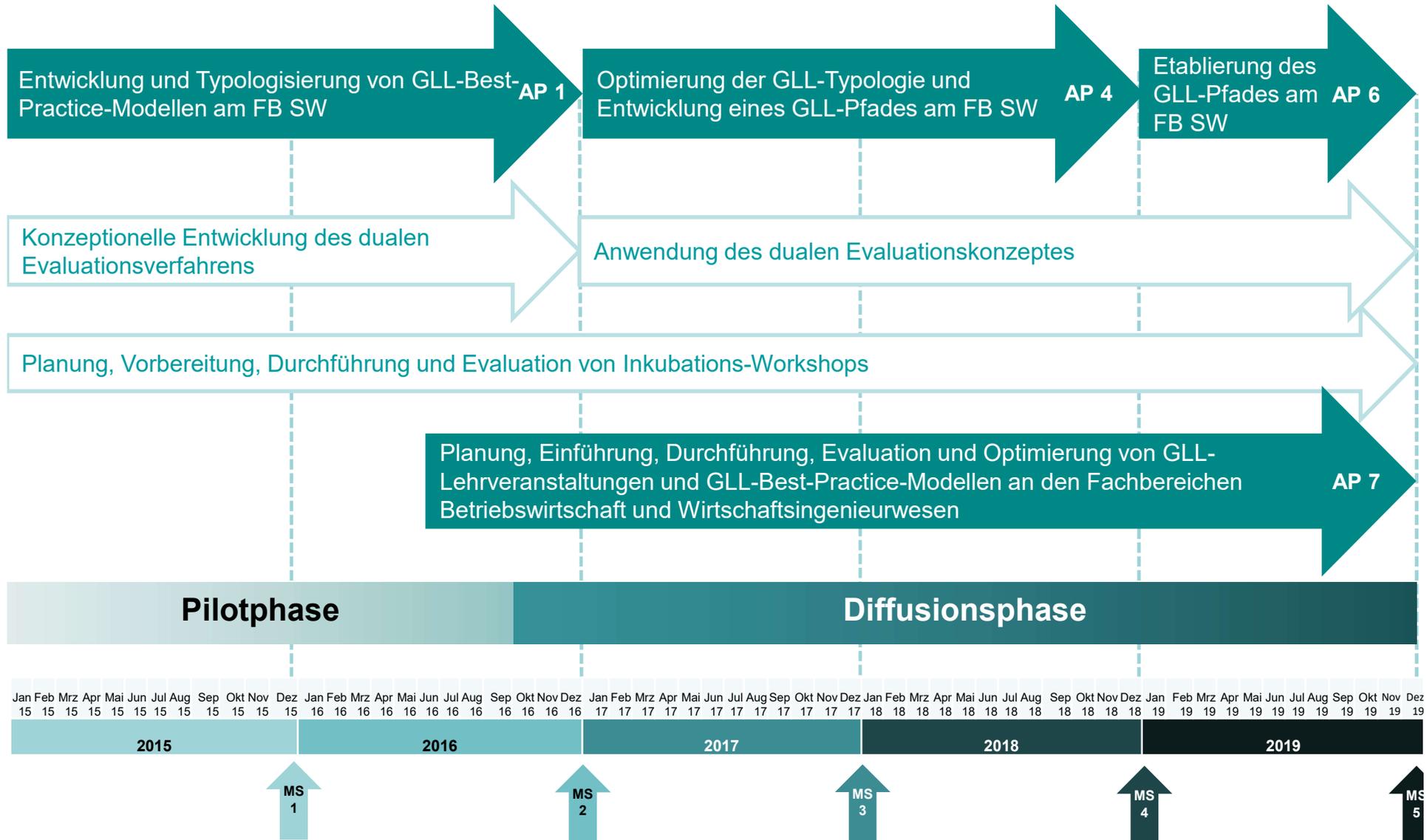
Ergebnisse

1. Wie wirken MBST und MBET auf Achtsamkeit, Stressempfinden, Internetabhängigkeit und Wohlbefinden?, in: *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*, hrsg. von Mike Sandbothe und Reyk Albrecht, Bielefeld: transcript-Verlag 2022.
2. Welche Zusammenhänge existieren zwischen Internetabhängigkeit, empfundener Stressbelastung, Achtsamkeit und Wohlbefinden? Erkenntnisse aus der sozialwissenschaftlichen Evaluation von MBST und MBET, in: *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*, a.a.O.

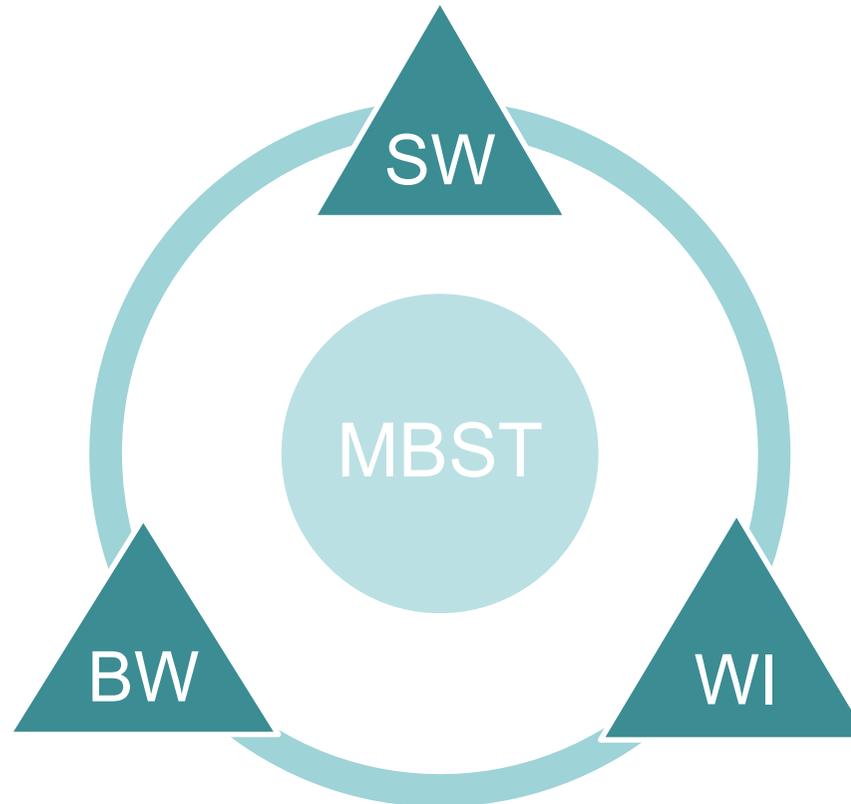
Best-Practice-Modelle



Ernst-Abbe-Hochschule Jena
University of Applied Sciences

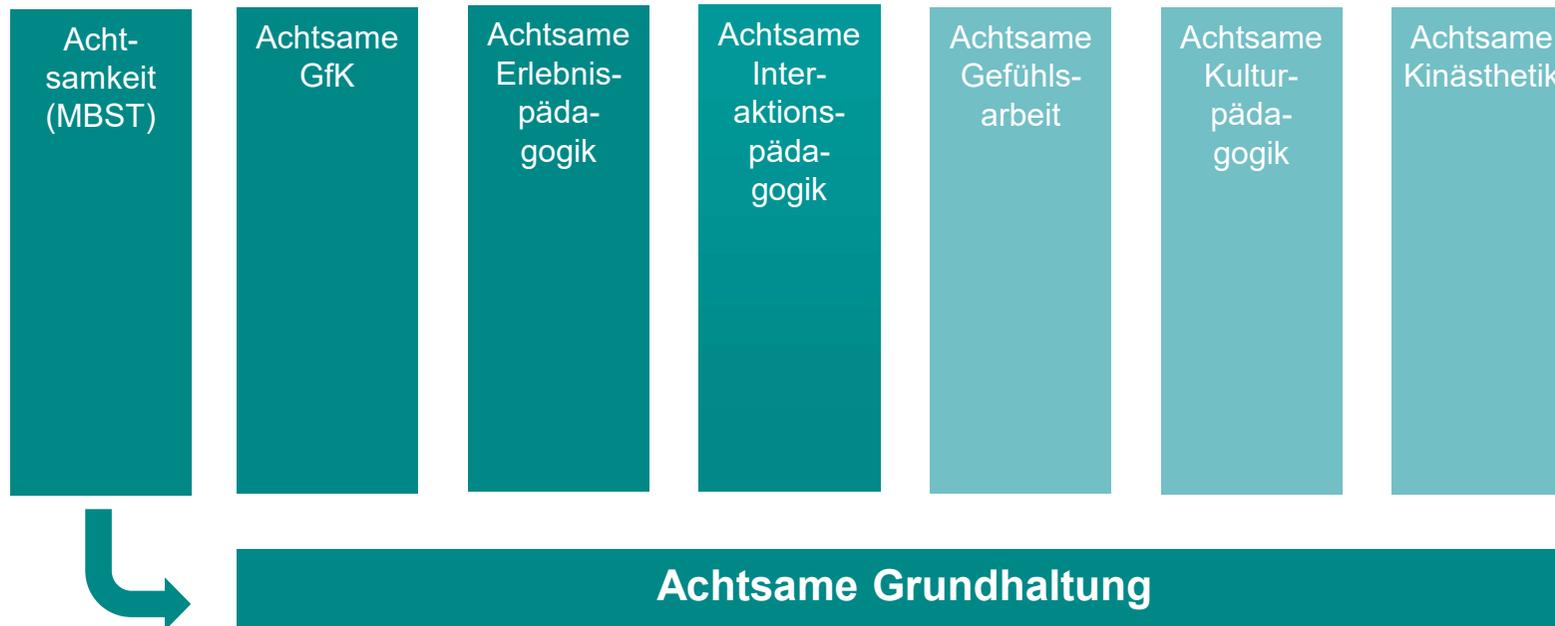


**Umsetzung des GLL-Best-Practice-Modells
Achtsamkeit in den FB BW, SW, WI**

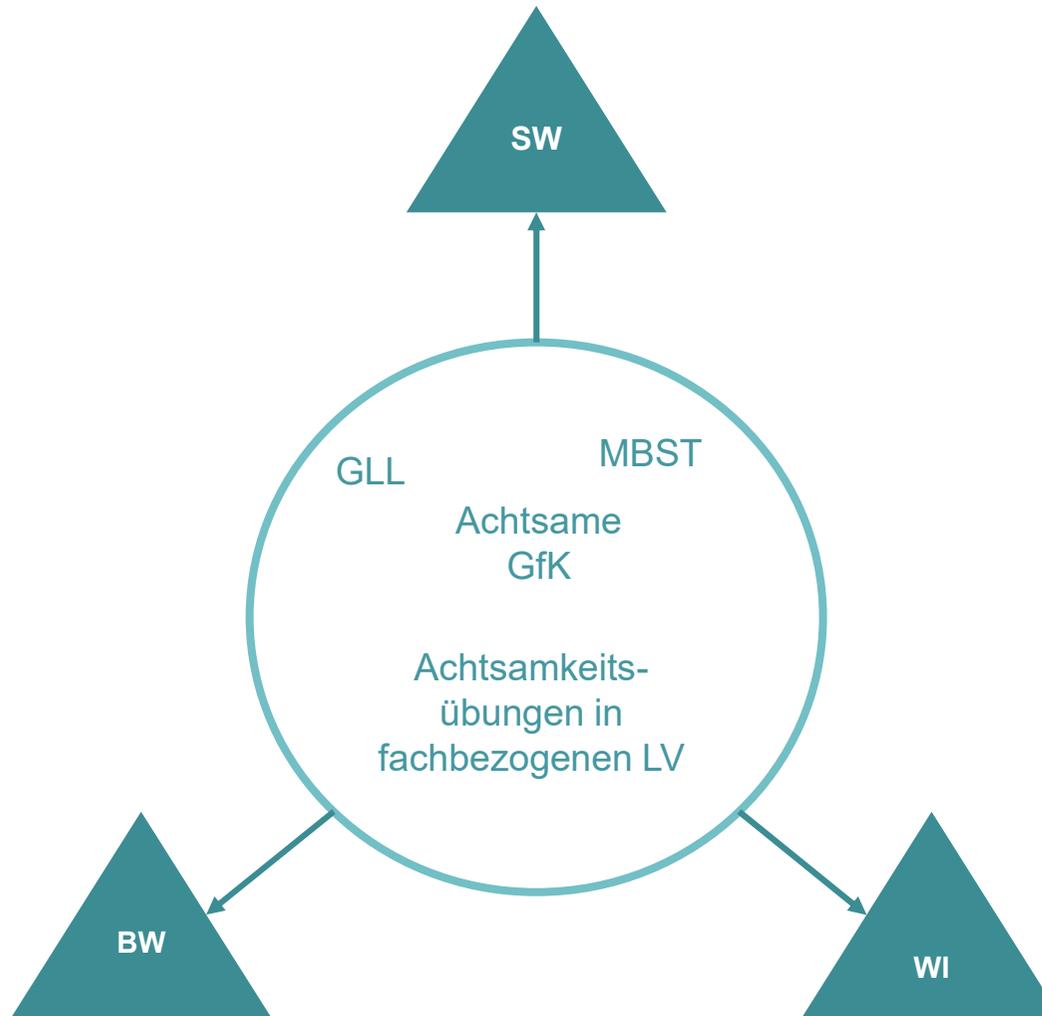


Umsetzung als fachbereichsübergreifendes Wahlpflichtmodul „Mindfulness Based Student Training“ im Rahmen von Studium Integrale

GLL-Werkzeugkasten



Fachbereichsübergreifende GLL-Best-Practice-Typologie



Multimediale Projektdokumentation

Die multimediale Projektdokumentation wird auf der Projektthomepage und im Youtube-Channel "Achtsame Hochschulen" veröffentlicht sowie dem Drittmittelgeber auf einer DVD zugänglich gemacht.



Zielindikatoren

- Integration gesundheitsorientierter Elemente in Lehrveranstaltungen an den sozial-, ingenieur- und wirtschaftswissenschaftlichen Fachbereichen der EAH Jena;
- Verbesserung der Gesundheit der beteiligten Lehrenden und Studierenden anhand verschiedener ausgewählter Kennwerte;
- Modellfunktion für andere Lehrveranstaltungen, Fachbereiche, Hochschulen und Bildungsinstitutionen sowie Öffentlichkeitswirksamkeit in den Medien (Diffusionsgrad)

Diffusionsnetzwerke

„Die Entwicklung einer Kultur der Achtsamkeit für Gesundheit ist ein entscheidender Meilenstein in Richtung gesunde Organisation. Sie beinhaltet einen kollektiven Lernprozess, der in den Köpfen einiger engagierter Fach- und Machtpromotoren beginnt und sich über deren Netzwerke in die gesamte Organisation verbreitet.“



(Prof. Dr. Bernhard Badura, Universität Bielefeld, 2011)

Abkürzungen (A-L)



Ernst-Abbe-Hochschule Jena
University of Applied Sciences

AGfK:	Achtsamkeitsbasierte Gewaltfreie Kommunikation
BW:	Betriebswirtschaft
BUW:	Bauhaus Universität Weimar
CON:	Kontrollgruppe
EAH:	Ernst-Abbe-Hochschule Jena
F:	Teststatistik
FB:	Fachbereich
FSU:	Friedrich-Schiller-Universität Jena
GfK:	Gewaltfreie Kommunikation
HSN:	Hochschule Nordhausen
LV:	Lehrveranstaltung

Abkürzungen (M-Z)



Ernst-Abbe-Hochschule Jena
University of Applied Sciences

- M (1-6): Messzeitpunkte
- MS: Meilenstein
- MBET: Mindfulness Based Employee Training
- MBLT: Mindfulness Based Leadership Training
- MBST: Mindfulness Based Student Training
- MBTT: Mindfulness Based Teacher Training
- MT/BT: Medizintechnik und Biotechnologie
- n: Anzahl der Studienteilnehmer (Befragte)
- p: Signifikanzwert
- SW: Sozialwesen
- SWS: Semesterwochenstunden
- TN: Teilnehmer (an der Studie; Interventionsgruppe)
- TUI: Technische Universität Ilmenau
- UE: Universität Erfurt
- WI: Wirtschaftsingenieurwesen
- WiSe (WS): Wintersemester



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!