

# Achtsamkeit

## Bewusstes Erleben mit digitalen Hilfsmitteln

### Kurzbeschreibung

Da der Terminus „Achtsamkeit“ sowohl spirituelle als auch säkulare Komponenten enthält, wird der Begriff oft als unspezifisch klassifiziert. Ursprünglich stammt das Konzept der Achtsamkeit jedoch aus dem Buddhismus und beinhaltet eine formale Übungspraxis (Meditation), Anleitungen zur Lebensführung und ethisch-spirituelle Haltungen. Vor allem Meditationsübungen sind aber in der westlichen Lehre über die letzten Jahrzehnte aus dem buddhistischen Kontext herausgelöst worden. Sie verfolgen nun spezifische Ziele wie z.B. das Erreichen von Entspannung, Konzentration oder allgemeinem Wohlbefinden. Dies soll durch die gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit und dem bewussten, nicht-wertenden Erleben des aktuellen Moments erreicht werden.<sup>1</sup>



### Allgemeine Eckdaten

<b>Sozialform</b>  Einzelarbeit    Partnerarbeit    Gruppenarbeit    Plenum	<b>Gruppengröße</b>  einzelne Person    kleinere Gruppe (2-25TN)    größere Gruppe (26-50TN)    Massen-LV (ab 51TN)	<b>Lernzielebenen</b>  Erinnern    Verstehen Anwenden    Analysieren Evaluieren    Erschaffen	
<b>Zeitlicher Aufwand (Richtwert)</b>			
<b>Vorbereitung Lehrperson (ohne Einarbeitungszeit)</b>  von 5min bis 1h	<b>Durchführung Lehrperson</b>  von 5min bis 1h	<b>Nachbereitung Lehrperson</b>  von 5min bis 1h	<b>Gesamtaufwand Teilnehmer*innen</b>  von 5min bis 1h
<b>Möglichkeiten</b>			
<b>Unterstützt Zusammenarbeit</b> nein    eher nein    eher ja    ja	<b>Ermöglicht Feedback an Teilnehmer*innen</b> nein    eher nein    eher ja    ja	<b>Ermöglicht Beobachtung/Überprüfung</b> nein    eher nein    eher ja    ja	

## Inhaltsverzeichnis

---

Gründe für den Einsatz.....	1
Technische Infrastruktur / Empfehlungen.....	1
Rolle der Lehrperson.....	2
Einsatzmöglichkeiten / Methoden.....	2
Gemeinsam lesen, gemeinsam verstehen .....	2
Der digitale soziale Raum .....	3
Twenty-to-Zero Atemübung .....	4
Zeitlicher Aufwand.....	4
Tipps zur Umsetzung .....	4
Vorteile / Herausforderungen .....	5
Einfluss auf Lernerfolg.....	5
Einfluss auf Motivation.....	6
Rechtliche Aspekte .....	6
Mögliche Tools für Umsetzung.....	6
Webbasierte Tools.....	6
Konferenzsysteme .....	8
Anwendungsbeispiel.....	9
Weiterführende Literatur und Beispiele.....	10
Zitierte Quellen .....	11



## Gründe für den Einsatz

- Achtsamkeitstraining kann zu einer erhöhten Selbstreflexion führen.
- Eine Lehre gestützt auf Achtsamkeit konzentriert sich auf die Stärken der Lernenden und auf die Entwicklung von intrinsischer Motivation. Man stellt hierbei das Erreichen von guten Noten und mehreren Abschlüssen in den Hintergrund und richtet den Blick auf den allumfassenden Lernerfolg der Studierenden.<sup>2</sup>
- Achtsamkeitstraining erhöht auf nachhaltige Weise die Konzentrationsfähigkeit und trägt dazu bei, komplexen Informationen unvoreingenommen und offen zu begegnen. Dies unterstützt das Erkennen von neuen Lösungsansätzen und hilft bewusste Entscheidungen treffen zu können.<sup>3</sup>
- Achtsamkeitstraining unterstützt den Abbau von Stress sowie den Aufbau beziehungsweise die Stärkung von Resilienz, Wohlbefinden und Kohärenzgefühl. Dies spiegelt sich auch in einer Verbesserung der Kommunikations- und Teamfähigkeit wider.<sup>4</sup>



## Technische Infrastruktur / Empfehlungen

Vor allem in der Online-Lehre ist es wichtig den persönlichen Kontakt zu den Studierenden nicht zu verlieren und achtsame soziale Interaktion zu fördern. Dies kann mit dem Einschalten der Kamera gelöst werden, da man direkt auf die Personen vor sich Bezug nehmen kann („Ich sehe, du hast schon die Weihnachtsdekoration aufgestellt. Wie schön!“). Zudem hat jeder Mensch das Bedürfnis sich auszutauschen, dies gelingt maßgeblich besser, wenn die Kameras während der Lehre eingeschaltet sind.

Da das Praktizieren von meditativen Übungen aber Ruhe und Konzentration verlangt und zudem ein äußerst privater Prozess ist, empfiehlt es sich es den Teilnehmenden zu überlassen, ob sie ihre Kamera und/oder den Ton während der Videokonferenzschaltung freigeben wollen. Als Meditationsbegleiter\*in sollten Sie ihre Kamera jedoch immer freigegeben haben und ein hochwertiges Mikrofon besitzen, um möglichen Störgeräuschen vorzubeugen.

Generell gilt es vorab zu entscheiden, ob Sie Achtsamkeit im Umgang mit digitalen Tools und Geräten fördern oder eine Achtsamkeitsübung mit Hilfe

eines digitalen Tools durchführen wollen.

## **Rolle der Lehrperson**

---

Die Rolle der Lehrperson entspricht der eines\*einer Mediator\*in. Bei Achtsamkeitsübungen kann die Lehrperson die Lernenden durch eine Meditation führen oder eine Übung zur Stärkung der Fokussierung und Konzentration anleiten.<sup>5</sup> Sowohl bei der Durchführung von Achtsamkeits-, Meditations- oder Konzentrationsübungen, als auch während des generellen Lehrvortrages, soll sich die Lehrperson auf das aktive Wahrnehmen konzentrieren und von einer Bewertung der Situation Abstand nehmen. Eine achtsame Haltung der Lehrenden kann dazu beitragen, dass Studierende gewillter sind sich der Achtsamkeitspraxis im Unterricht sowie auch in der Freizeit anzunehmen.<sup>6</sup>

## **Einsatzmöglichkeiten / Methoden**

---

Folgende Beispiele binden Achtsamkeits-, Atem- beziehungsweise Aufmerksamkeitsübungen in die Online-Lehre mit ein.



### ***Gemeinsam lesen, gemeinsam verstehen***

Lesen ist heutzutage oftmals eine Geschwindigkeitsübung und man muss viele Informationen in möglichst kurzer Zeit aufnehmen und verarbeiten können. Achtsames Lesen versucht dieser Entwicklung entgegenzutreten durch die Entschleunigung des Lesevorgangs und der Veränderung der Leseerfahrung. Das bewusste Wahrnehmen von auftauchenden Gefühlen, Gedanken und Meinungen lässt außerdem mentale Prozesse entstehen, die wiederum das Verstehen und Verständnis der Welt anfechten.

Diese Achtsamkeitsübung ist auf das gemeinsame Lesen und gemeinsame Verstehen ausgerichtet und kann ideal von der Präsenzlehre in die Onlinelehre mitgenommen werden. Hierbei geht es um das bewusste Wahrnehmen eines Textes durch Vorlesen. Alle Teilnehmer\*innen steht der ausgewählte Text entweder auf einem Lern-Management-System (z.B. Moodle) oder via Screensharing zur Verfügung. Der Unterricht beginnt mit einer kurzen Atemübung und fließt dann in das Vorlesen des Textes durch eine Person über, alle anderen hören zu. Man verweilt kurz in Stille. Der Text wird erneut gelesen, diesmal wird jeder Satz von einer anderen Person gelesen. Je nach Einteilung

kann, muss es aber keine Reihenfolge geben. Nach jedem Satz folgt eine kurze Pause mit einer kurzen Atemübung von ca. 5 Atemzügen. Hier bietet sich die [Atemzug-Folie](#) der Applikation [Mentimeter](#) ideal an, da diese den Ablauf der Atemzüge vorgibt und man als Vortragende\*r den Bildschirm mit der Folie live mit den Studierenden teilen kann. Abschließend sollen sich die Studierenden Gedanken dazu machen, wie der Text wahrgenommen wurde und wie sich die Empfindungen durch die Atemübungen und verschiedenen Vorleser\*innen verändert haben.<sup>7</sup>

### ***Der digitale soziale Raum***

Zum bewussten Erleben im digitalen Raum zählen auch die sozialen Räume, welche leider oft nicht ausreichend zur Verfügung gestellt werden. Einen sozialen Raum innerhalb der Onlinelehre kann man jedoch sehr einfach mit einer wenig aufwendigen Abfrage des Befindens erschaffen. Die simple Frage, wie es den Teilnehmenden denn heute ginge, kann mit Emojis, Gifs oder verbalen Kurzmeldungen humorvoll, aber auch sehr persönlich, beantwortet werden. Für Lehrende, die die Seminarzeit im Idealfall nicht verkürzen wollen, gibt es die Möglichkeit diesen digitalen sozialen Raum als „Kaffeekränzchen“ 15 Minuten vor der Einheit dezidiert im Videokonferenzsystem anzubieten. In dieser Viertelstunde steht der\*die Vortragende den Studierenden schon zur Verfügung und Studierende können sich über den Alltag und das Befinden austauschen ohne wertvolle Lehrzeit zu verlieren.<sup>8</sup>

Der direkte zwischenmenschliche Austausch in Präsenz gestaltet sich oft viel leichter als im digitalen Raum. Man kann hier zum Beispiel schneller einmal einer\*einem Kollegin\*Kollegen einen Keks über den Tisch hinweg zuschieben und so einen Kontakt herstellen oder eine zwischenmenschliche Beziehung aufbauen. Um solch einen direkten Austausch auch im digitalen Raum fördern zu können, bietet sich die Übung „Kein-wirkliches-Anliegen“ gut an. Hierbei geht es darum, kleine Aufmerksamkeiten auszutauschen. Das bedeutet, dass man zum Beispiel sich aktiv um das „Danke sagen“ nach einer gelungenen Präsentation bemüht oder ein lustiges Gif während der Kaffeepause an die Kolleg\*innen weiterleitet. Diese kleinen Aufmerksamkeiten zeigen, dass man die Präsentation bewusst erlebt hat oder seinen Kolleg\*innen ein Lächeln auf das Gesicht zaubern möchte. Außerdem lässt es daran erinnern, dass Pausen wichtig sind und die Arbeit der Kolleg\*innen bewusst wahrgenommen wird.<sup>9</sup>



### ***Twenty-to-Zero Atemübung***

Prüfungen zählen zum Alltag der Hochschule, doch nicht alle Personen können mit Prüfungssituationen gut umgehen. Die Atemübung twenty-to-zero trägt den Teilnehmer\*innen auf, von 20 bis 0 hinunterzuzählen. Bei jeder Zahl soll die Person einen Atemzug tätigen. So soll Ruhe und Konzentration in die Situation gebracht werden, um den Fokus auf die kommende Prüfungssituation zu lenken. Eine ähnliche Variante dieser Übung finden Sie [hier](#).

Diese Atemübung kann man als Lehrende\*r ohne viel Aufwand über ein Videokonferenzsystem organisieren, indem man Studierende dazu auffordert, selbstständig zuhause die Atemzüge durchzuführen. Die Lehrperson kann hierfür auch die [Mentimeter Atemzug-Folie](#) einsetzen, die die Länge der Atemzüge vorgibt. Vor allem nach mehrmaligem Einsatz im regulären Unterricht, steigert sich die Konzentration und das Ruheempfinden bei Teilnehmer\*innen.

### **Zeitlicher Aufwand**

Viele Achtsamkeitsübungen können mit unter 15 Minuten in die Lehre eingebaut werden. Je nach Belieben können diese Übungen in jeder Einheit wiederholt werden und den Anfang, eine Pause in der Mitte, oder den Abschluss am Ende einer Einheit bilden. Vor allem Atemübungen bedürfen sehr wenig Zeit und können jederzeit schnell zur Hand genommen werden.

### **Tipps zur Umsetzung**

- Sollten Sie in Ihrer Lehre Meditations-, Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen zur Förderung von bewusstem Erleben einsetzen wollen, müssen Sie mit diesen Techniken selbst gut vertraut sein. Eine regelmäßige Übungspraxis der Abläufe ist somit ein Muss für den Einsatz in der Lehre. Nur durch das Vorleben und Praktizieren von Achtsamkeit in der Lehre kann diese auch erfolgreich an Studierende weitergegeben werden. Von einer Zwangsbeglückung von Studierenden und Lehrenden ist abzuraten.
- Um Vorurteilen gegenüber Meditations- und Achtsamkeitsübungen vorzubeugen, empfehlen wir die Verwendung der Begriffe „Atem-“ oder „Konzentrationsübungen“.<sup>10</sup>

- Verzichten Sie auf die Bewertung von Meditationsübungen und fokussieren Sie sich stattdessen auf die gemeinsame Möglichkeit mentalen Raum für neues Wissen schaffen oder altes Wissen verarbeiten zu können.
- Sollte sich bei einer Meditationsübung ein\*e Teilnehmer\*in unruhig fühlen, das Bedürfnis haben, sich zu kratzen oder Ähnliches, weisen Sie darauf hin, dass dies in Ordnung ist man aber in den Körper hören und sich fragen soll, ob der Körper nur das Bedürfnis danach hat, um etwas mit sich zu tun, oder weil er gesundheitlich nicht anders kann (z.B. Hautausschlag). Sollte es sich nur um eine „Ablenkung“ des Körpers handeln, erklären Sie, dass man das Bedürfnis wahrnehmen aber dann weiterschicken/loslassen soll.<sup>11</sup>

### Vorteile / Herausforderungen

---

- Achtsamkeitsübungen können das Selbstmanagement verbessern, zu kognitiven Veränderungen führen, Entspannung auslösen oder Akzeptanz gegenüber unangenehmen Dingen anleiten.
- Achtsamkeitstraining ist die Grundlage einer besseren Selbststeuerung, eines besseren Wohlbefindens und eines nachhaltigen, sozialen Miteinanders.<sup>12</sup>
- Sollten Sie Meditationsübungen und Achtsamkeitstraining in Ihrer Lehre integrieren wollen, ist es sinnvoll zu reflektieren, ob Lernende psychische oder emotionale Instabilität gezeigt haben, ob Lernende Vorerkrankungen/-belastungen haben, und ob man sich selbst zu ehrgeizige Ziele gesteckt hat.<sup>13</sup> Studierende erwarten sich primär die Weitergabe von Wissen von Lehrenden und keine Therapiesitzung, demnach muss vor allem der Einsatz von Meditationsübungen gut überlegt sein.



### Einfluss auf Lernerfolg

---

Ein Unterricht, welcher mit Achtsamkeits-, Atem- und Aufmerksamkeitsübungen arbeitet, zielt darauf ab persönliche Weiterentwicklung bei den Lernenden zu fördern. Im Mittelpunkt steht immer der Prozess des Lernens, welcher die Stärken der\*des Lernenden unterstützen soll. Lernerfolg wird in diesen Szenarios nicht anhand von standardisierten Systemen bewertet, denn die oben genannten Dinge sind nicht leicht überprüfbar. Stattdessen fokussiert man sich auf die allgemeine Weiterentwicklung der Stärken aller Beteiligten: Lehrende, Lernende und die dahinterstehende Organisation (z.B. Schule, Hochschule).<sup>14</sup>

## **Einfluss auf Motivation**

---

Der Zugang zum Unterrichten über die Stärken der Lernenden kann zu großem Erfolg führen da die Lernenden dazu aufgefordert werden sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, ihre Stärken anzuerkennen, sich auf diese Stärken zu konzentrieren und somit Klarheit und Motivation in der Verfolgung ihrer akademischen Ziele finden.<sup>15</sup>

## **Rechtliche Aspekte**

---

Mit diesem Absatz möchten wir Sie für rechtliche Aspekte beim Einsatz von digitalen Technologien in Unterricht und Lehre sensibilisieren. Gesetzliche Bestimmungen sind jedenfalls einzuhalten. Für diesen Use Case sind insbesondere folgende Rechtsthematiken relevant:

- Urheberrecht (Verwendung von Mediations- und Achtsamkeitsübungen unter Angabe der Autor\*innen)
- Nutzungsbedingungen
- Datenschutzgrundverordnung (inkl. Datensicherheit)
- Prüfungsordnung

Bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen an die zuständige Abteilung(en) Ihrer Institution.

## **Mögliche Tools für Umsetzung**

---

Wir empfehlen folgende digitale Tools für die Umsetzung von Achtsamkeitsübungen in der Hochschullehre:

### **Webbasierte Tools**

- Padlet

[Padlet](#) ist eine digitale Pinnwand, an welcher Teilnehmer\*innen Bilder, Texte und Videos anheften können, um Informationen mit anderen zu teilen. Dabei können eigene Beiträge erstellt, andere kommentiert oder auch Reaktionen hinterlassen werden. Dieses Tool bietet sich an um Ideen sammeln oder visualisieren zu lassen oder Stimmungslagen abzufragen. Vor allem bei der Organisation von Gedankengängen oder einer kollaborativen Arbeit lässt sich Padlet gut im



Unterricht und für Achtsamkeitsübungen einsetzen.

Bei einer Anmeldung über Microsoft Office oder Google kann man drei Pinnwände gratis erstellen. Premium Abonnements ermöglichen es diese Anzahl auf 20 beziehungsweise eine unbegrenzte Anzahl von Padlets zu erhöhen. Diese Abonnements sind jedoch zahlungspflichtig.

- Miro Whiteboard

[Miro](#) ist ein Online-Whiteboard für die Zusammenarbeit in Echtzeit. Eine Anmeldung auf der Plattform ist kostenfrei und man kann aus über 250 Vorlagen ein geeignetes Whiteboard für den Unterricht auswählen. Miro lässt sich hervorragend zum Brainstormen verwenden oder für die Dokumentation eines Projektfortschrittes. Es ist zudem eine nahtlose Integration in andere Tools möglich, wobei hier auf die Freigabe des Whiteboards für die TN geachtet werden muss. Als Lehrperson kann man außerdem ein [kostenfreies Abonnement](#) beantragen, welches die Erstellung eines eigenen Klassenzimmers ermöglicht. Das Miro Whiteboard bietet sich gut an, um kreative Achtsamkeitsübungen durchzuführen. Lernende können ihre Ergebnisse mit der Gruppe teilen oder voneinander Elerntes mitnehmen.



- Mentimeter

[Mentimeter](#) ist ein eine Software zur Erstellung von interaktiven Präsentationen. Gesamt bietet Mentimeter vier verschiedene Folientypen für die Interaktion mit dem Publikum an. In der Freiversion ist es dem\*der Ersteller\*in nicht erlaubt mehr als drei popular-question-Folien zu verwenden. Es ist jedoch möglich, so viele Präsentation zu gestalten wie gewünscht. Je nach Auswahl der Folientypen können Präsentationen von der Lehrperson kontrolliert werden oder als „audience-paced“-Präsentationen zur Verfügung gestellt werden. Dies bedeutet, dass das Publikum selbst die Geschwindigkeit des Foliensatzes entscheiden kann und somit auch immer wieder auf Folien zurückkehren kann.

Für das Üben von Achtsamkeit bietet Mentimeter eine sogenannte [Breather Slide](#) an, die Atemzug-Folie. Man kann diese Folie entweder als Reflexionsfolie designen, sodass man eine beabsichtigte Pause einlegt, um über Inhalte oder Situationen im Unterricht reflektieren oder sprechen zu können. Es ist jedoch auch möglich die Atemzug-Folie so einzusetzen, dass sie den Ablauf eines oder mehrerer Atemzüge anzeigt. Als Vortragende\*r kann man die Anzahl der

Atemzüge bequem in den Einstellungen der Folie auf die eigenen Bedürfnisse anpassen. Für die Erstellung eines Foliensatzes benötigt man als Lehrperson einen Account.

### **Konferenzsysteme**

- Wonder

[Wonder](#) ist ein webbasiertes Konferenzsystem, welches es Teilnehmer\*innen erlaubt sich frei im digitalen Raum zu bewegen. Ähnlich wie Gathertown, öffnet sich der Videochat erst dann, wenn man sich im Umfeld einer oder mehrerer Personen befindet. Durch einen personalisierbaren Hintergrund kann man thematische Bereiche anlegen wie zum Beispiel ein „Kaffeekränzchen“ oder eine „Brainstorming-Ecke“. Personen können daraufhin gezielt an die gewünschten Orte gehen, um sich mit Personen auszutauschen. Je nach Bedürfnissen können Teilnehmer\*innen diesen Gesprächen spontan beitreten oder diese auch wieder rasch verlassen, sollte man sich an einen anderen Ort im digitalen Raum begeben wollen.



Für die Erstellung eines Wonder-Raumes muss sich die Lehrperson auf der Webseite mit dem Namen und der E-Mail-Adresse anmelden. Sollte man unter fünf Stunden pro Monat in diesem Raum verbringen, ist die kostenfreie Version der Applikation ausreichend. Ab fünf Stunden und für Konferenzen bietet die Webseite kostenpflichtige Premium Abonnements an. Gesamt können sich bis zu 1000 Personen in einem Raum aufhalten, aber nur bis zu 15 Personen pro Gesprächsecke werden optimal unterstützt.

Wonder eignet sich ideal, um sowohl einen digitalen sozialen Raum bereitzustellen als auch einen gesamten Arbeitsplatz digital darzustellen. Bei der Nutzung von Wonder sind eine Webcam und ein Mikrofon unabdinglich. Seien Sie darauf bedacht, dass selbst bei der Sicherung des Raumes mithilfe eines Passwortes, es für die Teilnehmer\*innen möglich ist, ohne den Host in den digitalen Raum einzusteigen. Dies bedeutet, dass der Raum nicht endgültig geschlossen werden kann.

- Gathertown

[Gathertown](#) bildet einen digitalen Raum, den man selbst gestalten kann. Dieser digitale Raum kann einem Büro oder einer Institution nachgebildet werden oder auch einfach nur einen Klassenraum widerspiegeln. Es ist selbstverständlich auch

möglich den digitalen Raum durchaus gemütlich zu gestalten und ein Café oder eine Bar nachzuahmen. Je nach den Bedürfnissen können Objekte platziert werden und kleinere Konferenzräume festgelegt werden. Gathertown basiert auf dem Prinzip, dass sich das Videofenster erst dann öffnet, wenn man sich in der Nähe einer anderen Person befindet oder sich an einen Tisch/auf eine Bank setzt, der/die einen geschlossenen Konferenzraum bilden.

In Bezug auf Achtsamkeit und das Schärfen eines achtsamen Bewusstseins kann man über Gathertown Räume und Orte erschaffen, welche gezielt darauf ausgerichtet sind, die TN zum Entschleunigen anzuregen („Wohlfühloasen“). Dies kann bei einem virtuellen Kaffeekränzchen stattfinden oder den Lernenden die Möglichkeit bieten nur dann mit anderen Personen in Verbindung zu treten, wenn sie sich bewusst dazu entscheiden.

Dieses webbasierte Tool ist kostenlos und kann somit für eine Gruppe von maximal 25 Personen gut genutzt werden. Um größere Gruppen auf Gathertown aufnehmen zu können, kann die Lehrperson zwischen zwei unterschiedliche Premium Abonnements aussuchen, die es erlauben mehr als nur 25 Personen in den digitalen Raum zuzulassen.



## **Anwendungsbeispiel**

---

Die LP wählt für den Einstieg zu Ihrer Lehrveranstaltung Padlet als digitales Tool aus, um einen sozialen Raum für die Studierenden zu öffnen. Sie bittet die Studienassistentin gemeinsam mit ihr fünfzehn Minuten vor der Lehrveranstaltung online, via dem ausgewählten Videokonferenzsystem, anwesend zu sein. So sollen TN ermutigt werden in den sozialen Raum zu kommen, um mit der Studienassistentin und der LP in einen unverfänglichen Austausch zu treten. Sie bittet Studierende ein Foto aus ihrer direkten Umgebung auf der digitalen Pinnwand hochzuladen. Dies können die Studierenden anonym machen, denn die LP möchte der Gruppe ermöglichen ihr Gesicht wahren zu können. Sie bittet die Studierenden jedoch, auf die Fotos der Kolleg\*innen zu reagieren und diese mit einem Like oder Kommentar zu versehen. Auch sie selbst stellt ein Foto der am Tisch liegenden Katze auf die Plattform und sorgt so gleich für Gesprächsstoff in der gemütlichen Zusammenkunft. Ihr Ziel ist es die Studierenden an ihrem Ort abzuholen und ihnen Gehör zu schenken über ihren derzeitigen Gemütszustand.

Vielen Dank an [Ulrike Battig](#), Lehrende an der FH CAMPUS 02, für Ihre Mithilfe bei der Gestaltung dieses Use Cases.

## Weiterführende Literatur und Beispiele

---

- Achtsam digital (2022): [Home - Achtsam.Digital](#)
- achtsam leben: integrale Achtsamkeitspraxis (n.d.): [Achtsamkeit in der Pädagogik - Achtsamleben.at](#)
- Alexandra Andersen (2021): [Lernen mit Achtsamkeit – Alexandra Andersen \(alexandra-andersen.de\)](#)
- Association for Mindfulness in Education (2022): [Association for Mindfulness in Education \(mindfuleducation.org\)](#)
- Cornelsen (2020): [Achtsamkeitsübungen mit der Klasse | Cornelsen](#)
- Dartmouth College (2011): [Jon Kabat-Zinn - "The Healing Power of Mindfulness" - YouTube](#)
- European Mindfulness Network (EMN), Uni Wien (n.d.): [European Mindfulness Network \(univie.ac.at\)](#)
- Gilly Salmon (n.d.): [Five Stage Model - Gilly Salmon](#)
- Grossman, Laurie M. (2018). *Breath friend forever: a mindfulness story for kids by kids*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Kabat-Zinn, Jon, Davidson, Richard J., Houshmand, Zara, & Bstan-'dzin-rgya-mtsho (2011). *The mind's own physician: a scientific dialogue with the Dalai Lama on the healing power of meditation*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Kabat-Zinn, Jon (2004). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation for Everyday Life*. UK: Little, Brown Book Group.
- Luise Maria Sommer (n.d.): [Gutes Gedächtnis -> mehr merken - Luise Maria Sommer](#)
- Mindfulness toolkit (n.d.): [Mindfulness tip sheets — Mindfulness toolkit](#)
- PositivePsychology.com (2022): [PositivePsychology.com - Helping You Help Others](#)
- PositivePsychology.com (2022): [Mindfulness Articles - PositivePsychology.com](#)
- Recovered Mindfully (2015): [9 Attitudes Jon Kabat Zinn - YouTube](#)
- Schmidt, Stefan (2014). Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und



Konzeption. *Sucht*, 60(1), S. 13-19.

- Slom, Janet, & Kabat-Zinn, Jon (2020). *An Artful Path to Mindfulness: MBST-Based Activities for Using Creativity to Reduce Stress & Embrace the Present Moment*. Oakland: New Harbinger Publications.
- SRF Kultur Sternstunden (2016): [Jon Kabat-Zinn: Ist Achtsamkeit die neue Glücksformel? | Sternstunde Philosophie | SRF Kultur - YouTube](#)
- Stahl, Bob, Kabat-Zinn, Jon, Santorelli, Saki, Goldstein, Elisha (2019). *Mindfulness-based stress reduction* (2<sup>nd</sup> ed.). Oakland: New Harbinger Publications.
- TEDx Talks (2019): [How mindfulness changes the emotional life of our brains | Richard J. Davidson | TEDxSanFrancisco - YouTube](#)
- Unger, Arlene K. (2020). *Calm: 50 mindfulness exercises to de-stress wherever you are*. London: White Lion Publishing.
- Ulli Battig (2016). [ULLI BATTIG](#)
- Uwers, Telse, & Roloff, Carola (2021). *Achtsamkeit in Bildungsprozessen: Professionalisierung und Praxis*. Springer.
- Zentrum für Achtsamkeit, Zürich (2022): [Achtsamkeit - Zentrum für Achtsamkeit \(centerformindfulness.ch\)](#)



## Zitierte Quellen

---

<sup>1</sup> Vgl. Pöpel, Nathalie, & Morisse, Karsten (2020). *Digitale Achtsamkeitsübungen für Vorlesungen*. eLCC Hochschule Osnabrück. S. 1-8.

<sup>2</sup> Vgl. Williams, Noel, Horrell, Leah, Edminston, Dawn, & Mackenzie, Brady (2018). The Impact of Positive Psychology on Higher Education. *The William & Mary Educational Review*, 5(1): 12, S. 86. ["Impact of Positive Psychology" by Noël Williams, Leah Horrell et al. \(wm.edu\)](#).

<sup>3</sup> Vgl. Achtsame Hochschulen (2019). Achtsamkeitstraining mit MBR-Elementen für Hochschullehrende. [Achtsamkeitstraining mit MBSR-Elementen für Hochschullehrende - Achtsame Hochschulen](#).

<sup>4</sup> Vgl. Achtsame Hochschulen (2019). Achtsamkeitstraining mit MBR-Elementen für Hochschullehrende. [Achtsamkeitstraining mit MBSR-Elementen für Hochschullehrende - Achtsame Hochschulen](#).

<sup>5</sup> Vgl. De Bruin, Andreas (2021). *Achtsamkeit und Medication im Hochschulkontext*. Bielefeld: transcript Verlag, S. 87. [Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext: 10 Jahre Münchner Modell](#).

<sup>6</sup> Vgl. Ulli Battig (2016). [ULLI BATTIG](#)

<sup>7</sup> Vgl. Buddhastiftung (2021). Achtsamkeit beim Lesen, Lernen und Zuhören – online und präsent. [Achtsamkeit beim Lesen, Lernen und Zuhören - online und präsent - Buddha-](#)

[Stiftung \(buddhastiftung.org\)](http://buddhastiftung.org).

<sup>8</sup> Vgl. Truan, Naomi (2020). Online-Lehre: eine informelle Sammlung von Tipps für digitale soziale Räume. [Online-Lehre: eine informelle Sammlung von Tipps für digitale soziale Räume – Ici et là \(hypotheses.org\)](http://hypotheses.org).

<sup>9</sup> Vgl. Hirsch, Nele (2021). Soziale Präsenz und Achtsamkeit beim virtuellen Lehren, Lernen und Arbeiten. [Soziale Präsenz und Achtsamkeit beim virtuellen Lehren, Lernen und Arbeiten | eBildungslabor](#).

<sup>10</sup> Vgl. Dux, Marcel (2022). Meditationspraxis in der Online-Lehre: Eindrücke aus einem Pilotsemester. [Meditation und Achtsamkeitsübungen in der Online-Lehre — Marcel Dux | Lehre, Lernen & Konzentration in einer digitalen Gesellschaft](#).

<sup>11</sup> Vgl. De Bruin, Andreas (2021). *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext*. Bielefeld: transcript Verlag, S. 85. [Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext: 10 Jahre Münchner Modell](#).

<sup>12</sup> Vgl. Schmid, Tobias M. (2020). Was ist Achtsamkeit? Eine kurze Einführung in Philosophie, Anwendung und Forschungserkenntnisse von Achtsamkeit. ZHAW. S. 4. [was-ist-achtsamkeit-zhaw-sml.pdf](#).

<sup>13</sup> Vgl. De Bruin, Andreas (2021). *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext*. Bielefeld: transcript Verlag, S. 89. [Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext: 10 Jahre Münchner Modell](#).

<sup>14</sup> Vgl. Williams, Noel, Horrell, Leah, Edminston, Dawn, & Mackenzie, Brady (2018). The Impact of Positive Psychology on Higher Education. *The William & Mary Educational Review*, 5(1): 12, S. 86. ["Impact of Positive Psychology" by Noël Williams, Leah Horrell et al. \(wm.edu\)](#).

<sup>15</sup> Vgl. Williams, Noel, Horrell, Leah, Edminston, Dawn, & Mackenzie, Brady (2018). The Impact of Positive Psychology on Higher Education. *The William & Mary Educational Review*, 5(1): 12, S. 86. ["Impact of Positive Psychology" by Noël Williams, Leah Horrell et al. \(wm.edu\)](#).

