



Stressbewältigung mit dem Training „Achtsamkeit im (Selbst-)Studium“

Hohe Termin- und Erfolgsdruck, zunehmende Informationsflut und keine Zeit für sich selbst? Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten der Stressbewältigung. Gerade Studierende sind zunehmend überlastet und überfordert. Vor allem während und nach Prüfungsphasen berichten Studierende häufig von einem Zustand seelischer und körperlicher Erschöpfung – keine guten Startbedingungen für den späteren Arbeitsmarkt! Hinzu kommen die Belastungen durch Corona und das aktuelle weltpolitische Geschehen, die die Gedanken kreisen lassen und aufs Gemüt schlagen.

Achtsamkeitsbasierte Verfahren sind eine bewährte und wissenschaftlich erforschte Präventiv-Maßnahme für einen eigenverantwortlichen Umgang mit den eigenen Ressourcen. Lernen auch Sie in einem mehrwöchigen Training vielseitige Übungen kennen, erhalten Sie wertvolle Denkanstöße und erleben Sie, wie Sie mit Achtsamkeit Stress frühzeitig entgegenwirken können.

Die Übungen basieren auf dem wissenschaftlich erforschten Stressbewältigungsprogramm (MBSR) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn sowie auf der bewährten Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson. Das Training verbindet die 5 Module (à 2 Stunden) mit einem eigenverantwortlichen Vertiefen und Reflexieren der Impulsthemen sowie Anwenden der Achtsamkeitsübungen (täglich 15 min.) zuhause.

Was bringt Ihnen das Training „Achtsamkeit im (Selbst-)Studium“?

1. **Gesundheitsförderung:** Sie können besser mit Stress und belastenden Situationen umgehen, indem Sie geeignete Achtsamkeitsübungen kennenlernen und diese regelmäßig im Alltag anwenden. So können Sie einfacher aus dem „Gedankenkarussell“ aussteigen (z.B. vor dem Einschlafen). Dadurch entspannen Sie leichter und schneller. Achtsamkeitstrainings sind zudem eine bewährte und wissenschaftlich anerkannte Burnout-Prophylaxe.
2. **Stärkung der emotionalen Intelligenz:** Sie setzen sich bewusst mit Ihren Gedankenstrukturen, Verhaltensmustern sowie Körpersignalen auseinander. So lernen Sie, angemessener auf innere und äußere Impulse zu reagieren – besonders in herausfordernden Situationen. Durch diese Emotionssteuerung können Sie gleichzeitig konstruktiver mit Konflikten umgehen.
3. **Persönlichkeitsentwicklung:** Sie schulen Ihre Selbstwahrnehmung. So lernen Sie sich immer besser kennen und verstehen. Zudem stärken Sie das Vertrauen in Ihre Selbstwirksamkeit und können Herausforderungen leichter bewältigen. Schwierige Situationen (z.B. Prüfungen) oder Aufgaben sehen Sie häufiger als Chance statt als Belastung. Probleme lösen Sie proaktiver und eigenverantwortlicher.

Wichtig: Für eine nachhaltige Wirkung sollten Sie das Gelernte selbstständig vertiefen sowie die Übungen regelmäßig zuhause und im Arbeitsalltag durchführen. Als Trainingsunterlagen erhalten Sie ein Workbook inkl. Audioübungen sowie einen Zugang zur Online-Lernplattform.



Ablauf des Trainings „Achtsamkeit im (Selbst-)Studium“

Modul	Impulse und zentrale Fragestellung(en)	Achtsamkeitsübungen
1 15.11.22 14-16 Uhr	Verstehen und Annehmen: Warum wir von Natur aus unachtsam sind und wie wir in Stresssituationen reagieren. Stressoren-Analyse: Eigene Stressoren unter die Lupe nehmen und die 3 Ebenen des Stressgeschehens kennenlernen.	- A-L-I - Achtsame Entspannung im Sitzen (PME)
2 22.11.22 14-16 Uhr	Rastlose Gedanken: Weshalb das „Abschalten“ häufig schwerfällt und was das „Gedankenkarussell“ stoppt. Stressverstärker entmachten: Eigene, stressverstärkende Gedanken analysieren und entmachten.	- Achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan) - 4-7-8-Atmung
3 29.11.22 14-16 Uhr	Gefühlsspektrum erkunden: Wahrnehmen, wie es uns wirklich geht und auch negative Emotionen akzeptieren. Körpersignale wahrnehmen: Eigene Stressreaktionen reflektieren und mit „Frühwarnsignale“ erkennen.	- Achtsame Körperbewegungen im Stehen (Minimal-Yoga) - Achtsames Sitzen (Atem-Meditation)
4 06.12.22 14-16 Uhr	Reiz und Reaktion: Welche inneren Einstellungen uns unachtsam machen und wie wir bewusster handeln. Umgang mit anderen: Wodurch sich ein achtsames, wertschätzendes Miteinander trainieren lässt.	- Achtsames Innehalten (Selbst-Check zur Fokussierung) - Achtsames Zuhören (Kommunikationsübung)
5 10.01.23 14-16 Uhr	(Teil-)Erfolge feiern und Hürden beseitigen: Wie klappt die Umsetzung des Gelernten im (Studien-)Alltag? Nachhaltig am Ball bleiben: Alltags-Routinen in bewusste Rituale zum Krafttanken verwandeln.	- Genuss-Meditation - Kurz-Meditationen

Das Training „Achtsamkeit im (Selbst-)Studium“ findet zu den genannten Terminen **immer dienstags von 14-16 Uhr** an der PH Ludwigsburg statt. Alle Übungen können in normaler Kleidung durchgeführt werden.

Zur Trainerin:

Aline Schmid (Jahrgang 1985) ist zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz, Wirtschaftsmediatorin und systemischer Business Coach. Seit 2014 gibt sie in Vorträgen, Seminaren und mehrwöchigen Trainings ihr Wissen rund um die Themen Stress- und Konfliktmanagement sowie Persönlichkeitsentwicklung an Unternehmen, Institutionen und Privatpersonen weiter. Zudem hat sie eine eigene Achtsamkeits-App entwickelt und schreibt Artikel für Fachmagazine. 2019 und 2020 hat sie für die PH Ludwigsburg bereits Angebote zum Thema Achtsamkeit gemacht, die bei den Studierenden und Mitarbeitenden auf sehr positive Resonanz gestoßen sind.