

Modul 14200 PO 2018
Projektmodul
Wintersemester 2023

**Selbstmanagement für das Studium und die VUCA-Arbeitswelt – mit
Achtsamkeit Resilienz und Innovationskraft stärken**
**Self-management for studying and working in a VUCA-World – strengthen
resilience and innovative power with mindfulness**

Betreuende/r Professor/in

Referent: Helmut Aatz und unter Mitwirkung von Prof. Dr. Werner Stork

Beschreibung

Ausgangssituation und Zielsetzung

Studieren ist herausfordernd. Leistungsdruck, Prüfungsstress, hohe eigene Ansprüche, Motivationskrisen, Zweifel an Studienwahl und Leistungsfähigkeit, Einsamkeit, Misserfolge, Aufschieben, falsche Prioritäten, Selbstzweifel, finanzielle Engpässe, digitale Ablenkungen usw. Die Liste lässt sich beliebig verlängern. Es erfordert einige mentale Fähigkeiten und Kompetenzen, diese Herausforderungen so zu meistern, dass Gesundheit, Wohlbefinden und Studienleistung nicht auf der Strecke bleiben.

Glücklicherweise lassen sich diese Selbstmanagementkompetenzen, die oft unter dem Stichwort Resilienz zusammengefasst werden, sehr gut entwickeln und trainieren. Das zu tun ist eine gute Idee für **alle** Studierende, nicht nur für diejenigen, die schon mit dem Rücken zur Wand stehen. Denn mit Blick auf den späteren Beruf und die mentalen Belastungen der Arbeitswelt, sind Resilienzkompetenzen ein Kapital, das im Arbeitsleben genauso "Rendite" bringt, wie im Studium. Denn in einer Arbeitswelt, die von immer schnelleren Veränderungen, Unsicherheiten, Komplexität und Vieldeutigkeit (VUCA-Welt) gekennzeichnet ist, gehört Change Management zum Arbeitsalltag auf allen Unternehmensebenen. Die dafür notwendigen mentalen Kompetenzen, wie Innovationsbereitschaft, Kreativität, Flexibilität, Kommunikationsbereitschaft und Frustrationstoleranz werden zwar immer wichtiger, sind aber fragil. Sie werden schnell durch chronischen Stress und mentale Überforderungen geschwächt und aufgezehrt. Viele Arbeitgeber wissen das und schätzen deshalb nachgewiesene Resilienzkompetenzen.

Ein wirkungsvoller und bewährter Weg zu größerer Resilienz ist Achtsamkeit. Achtsamkeit stärkt die Widerstandsfähigkeit und Robustheit, unvermeidbaren Belastungen Stand zu halten, fördert die Erholungs- und Regenerationsfähigkeit und schafft den Raum, in dem

sich Neugier und Kreativität entfalten können. Aufgrund dieser breiten Wirksamkeit, die heute durch eine ebenso breite wissenschaftliche Forschung bestätigt ist, hat Achtsamkeit in den letzten 20 Jahren praktisch in allen Lebensbereichen Fuß gefasst, auch in der Wirtschaft und ist dabei, sich an Hochschulen zu etablieren.

Achtsamkeit ist eine bestimmte Art, aufmerksam und präsent zu sein, nämlich ohne zu urteilen oder zu bewerten. Das klingt einfach, ist es aber nicht. Urteilen und in Gedanken verstrickt zu sein, ist tief im inneren Funktionieren des Menschen verankert und gehört zum normalen Betriebsmodus, in dem der größte Teil des Tages abläuft. Weil Achtsamkeit so tief in diesen Betriebsmodus eingreift und gewissermaßen den Antriebsmotor "Bewerten" auskuppelt, ist die Wirkung von Achtsamkeit so verblüffend groß und vielfältig. Andererseits entfalten sich die positiven Wirkungen von Achtsamkeit nur, wenn der "Achtsamkeitsmuskel" immer wieder trainiert wird und das Auskuppeln auch im Alltag zur Routine wird. Genauso wie die körperliche Fitness muss auch die mentale trainiert werden.

Auf dieses Training und die Anwendung der trainierten Achtsamkeit auf wichtige Lebensbereiche ist das Wahlpflichtmodul ausgerichtet. Die Teilnehmenden des Moduls lernen unterschiedliche Achtsamkeitstechniken und -meditationen, die auch zwischen den Modulsitzungen praktiziert und trainiert werden. Übrigens erfordern solche Meditationen keinen spirituellen oder religiösen Hintergrund. Sie gründen ausschließlich auf Erfahrungen, die unabhängig von Weltanschauung oder Religion für jeden Menschen zugänglich sind. Die Achtsamkeitstechniken sind Grundlage für (Selbst-) Reflexionen, die sich im Wesentlichen auf diese drei Erfahrungsbereiche beziehen:

- Wie gehe ich mit mir und mit den Herausforderungen des Studiums um?
- Wie gehe ich mit anderen um und wie gehen diese mit mir um?
- Wie gehe ich mit meiner Zukunft und mit den Anforderungen der Zukunft, z.B. als zukünftige Führungskraft um?

Ziel der Kombination aus Achtsamkeit und Selbstreflexion ist es, die spontanen und automatischen Reaktionen auf die alltäglichen Chancen und Herausforderungen zu erkennen und konstruktivere, gelassener, kreativere Denk- und Verhaltensweisen zu finden und zu erkunden.

Ablauf

Zu Beginn der Lehrveranstaltung werden ein grundlegendes Verständnis von Achtsamkeit und elementare Achtsamkeitsmeditationen vermittelt und eingeübt. Im Laufe der Lehrveranstaltung werden weitere Achtsamkeitspraktiken eingeführt.

In den Sitzungen stehen bestimmte Themen im Fokus, die abwechselnd aus den Themenfeldern „Umgang mit mir und dem Studium“, „Interaktion und Kommunikation mit anderen“ und „Zukunftsperspektiven“ stammen. Themen, die auch anhand von Fallbeispielen behandelt werden, sind beispielsweise das Meistern von Prüfungsphasen, Wege aus der Aufschieberitis, das Ausräumen von Hindernissen bei der Unterstützung von anderen und durch andere oder die Stärkung des Vertrauens in die berufliche Zukunft.

Die Lehrveranstaltungen sind durchgehend erfahrungsorientiert. Deshalb sind Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch zentrale methodische Elemente. Die theoretischen Folieninputs sind kurz. Die daran anschließenden Übungen und Meditationen dienen dem Training von Achtsamkeit und der Bewusstwerdung automatischer Reaktionen. Übungen zur Selbstreflexion und zum Perspektivwechsel in unterschiedlichen Settings, in Dyaden, Kleingruppen und im Plenum dienen vor allem dem Finden und Einüben neuer Denk- und Verhaltensmuster und damit dem Initiieren von individuellen Lern-, Entwicklungs- und Transformationsprozessen.

Ein weiterer methodischer Bestandteil des Trainings ist ein selbstgewähltes Selbstmanagement-Experiment, mit dem Ziel, das Studieren oder das Wohlbefinden zu erleichtern und zu verbessern, z. B. durch den Verzicht auf das Smartphone für eine bestimmte Zeit, einen verbindlicheren Umgang mit einer To-do-Liste oder tägliche Bewegung. Das Selbstmanagement-Experiment wird in einer Kleingruppe vorbereitet, begleitet und ausgewertet.

Der Erfolg und die persönlich erlebbare positive Wirkung der Lehrveranstaltung hängt entscheidend davon ab, wie gut es den Studierenden gelingt, die empfohlenen Übungen und Meditationen, für die Audioanleitungen zur Verfügung stehen, während der Woche zwischen den Sitzungen durchzuführen. Die Teilnahme am Projektmodul, setzt die Bereitschaft voraus, täglich zu praktizieren und ggf. den Tagesablauf anzupassen.

Das als Prüfungsleistung geforderte kontinuierliche Führen eines Lerntagebuch unterstützt die Studierenden bei der erfolgreichen Durchführung des Selbstmanagementprojekts und

ist gleichzeitig ein Hebel, der die positive Wirkung der Lehrveranstaltung verstärkt.

Lernziele

- **Kenntnisse:** Die Studierenden kennen die Grundprinzipien der Achtsamkeit und wie Achtsamkeit in das innere Funktionieren des Menschen eingreift, das vor allem durch die Stressreaktion und die Entwicklung automatischer Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster gekennzeichnet ist. Die Studierenden kennen die vielfältige durch wissenschaftliche Studien erwiesene Wirkung der Achtsamkeitspraxis.
- **Fertigkeiten:** Die Studierenden können wesentliche Achtsamkeitstechniken und Achtsamkeitsmeditationsformen praktizieren und haben eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis in ihrem Alltag entwickelt. Dadurch gewinnen sie mehr Einblick in ihre sich kontinuierlich verändernde Befindlichkeit in Form von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Handlungsimpulsen und gewinnen dadurch Zugang zu neuen, bewussteren, für sie förderlicheren Handlungs- und Verhaltensoptionen und Haltungen.
Die Studierenden können Perspektivwechsel absichtlich und bewusst vollziehen und dadurch die eigene Sicht der Dinge relativieren, gleichzeitig klarer vertreten, andere Meinungen anerkennen und auf dieser Grundlage, besser Kompromisse und neue kreative Lösungen finden.
- **Kompetenzen:** Die Studierenden können die Achtsamkeitstechniken in verschiedenen Lebensbereichen fruchtbar machen. Insbesondere können sie die Art und Weise des Umgangs mit sich selbst, mit dem Studium, mit anderen und mit ihrer Zukunftsplanung bewusster und für sie förderlicher gestalten.

Prüfungsleistungen

Die Prüfungsleistung besteht aus einer Präsentation über den weiteren ökologischen und sozioökonomischen Kontext des Studiums und des zukünftigen Berufs, einem Bericht über die Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem Selbstmanagement-Experiment und dem Führen eines Lerntagebuchs, das kontinuierlich parallel zur Lehrveranstaltung geführt wird und durch vorgegebene Reflexionsfragen strukturiert ist. Die Fragen des Lerntagebuchs beziehen sich einerseits auf die Integration der Achtsamkeitsübungen in den Alltag, den Umgang mit sich selbst und dem Studium, den Interaktionen mit anderen und der Zukunftsplanung. Die Bewertung des abzugebenden Lerntagebuchs erfolgt nach den Kriterien Ernsthaftigkeit, Authentizität und Vollständigkeit.

Die Bewertung der Prüfungsleistung setzt sich wie folgt zusammen:

- Lerntagebuch: 60 %
- Bericht über das Selbstmanagement-Experiment: 20 %
- Präsentation über den weiteren Kontext: 20 %

Zusammenfassung möglicher Wirkungen der Achtsamkeitspraxis für Studierende

- Reduktion des Stressempfindens und größere Gelassenheit angesichts von Herausforderungen, z. B. Prüfungsphasen
- Bessere Konzentrationsfähigkeit und besserer Zugang zum Körper, seinen Bedürfnissen und Grenzen
- Klareres Erkennen von Denk- und Verhaltensreaktionen, die Leistung und Wohlbefinden beeinträchtigen
- Leichterem Zugriff auf eigene Ressourcen und Kompetenzen, wie Neugier, Kreativität oder Mut
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Stärkung der Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit