

## Ordnung für die fakultätsübergreifenden Schlüsselqualifikationen an der Universität Leipzig

Akademischer Grad	Modulnummer	Modulform
	<b>30-SQM-71</b>	<b>Wahlpflicht</b>

<b>Modultitel</b>	<b>Achtsamkeit als Basis für Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung und Engagement - MSP (Mindful Student Program)</b>
<b>Modultitel (englisch)</b>	Mindfulness as a Basis for Resilience, Personal Development and Commitment - MSP (Mindful Student Program)
<b>Empfohlen für:</b>	1./2./3./4./5./6./7./8. Semester
<b>Verantwortlich</b>	Vorstand des Zentrums für Lehrer:innenbildung und Schulforschung (ZLS)
<b>Dauer</b>	1 Semester
<b>Modulturnus</b>	jedes Semester
<b>Lehrformen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seminar "Achtsamkeit als Basis für Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung und Engagement - MSP (Mindful Student Program)" (2 SWS) = 30 h Präsenzzeit und 70 h Selbststudium = 100 h</li><li>• Übung "Achtsamkeit als Basis für Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung und Engagement - MSP (Mindful Student Program)" (1 SWS) = 15 h Präsenzzeit und 35 h Selbststudium = 50 h</li></ul>
<b>Arbeitsaufwand</b>	5 LP = 150 Arbeitsstunden (Workload)
<b>Verwendbarkeit</b>	Fakultätsübergreifendes Schlüsselqualifikationsmodul für Studierende aller Fakultäten (eventuelle Ausschlüsse regelt die Anlage 5 der Ordnung für die fakultätsübergreifenden Schlüsselqualifikationen)
<b>Ziele</b>	Die Studierenden gewinnen Einblick in achtsamkeitsbasierte Übungen, welche eigene Entwicklungsprozesse ermöglichen: <ul style="list-style-type: none"><li>- Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit eigenen psychologischen Haltungsmustern</li><li>- Entwicklung von grundlegenden Ressourcen der Persönlichkeitsentwicklung, wie Reflexionsfähigkeit, Empathie, Authentizität, Humor, Resilienz, Stressreduktion, Impulsdistanz und Perspektivwechsel wird unterstützt</li><li>- eine Basis für bewussteres Verhalten, sowohl mit den eigenen Ressourcen ("Stressbewältigung") als auch den Ressourcen der Mitwelt ("Beziehungskompetenz") und Umwelt ("umweltbewusstes, nachhaltiges Verhalten") wird angelegt</li><li>- Entwicklung eines systemischen Verständnisses</li><li>- Diversitätsbewusster, stärkenorientierter Umgang</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Selbstreflexion und kritische Betrachtung der eigenen ethischen Werte</li><li>- Erfahrungsbasiertes Entwickeln einer achtsamen Haltung</li><li>- Meditationspraxis (Kennenlernen verschiedener Formate)</li><li>- Integration einer achtsamen Haltung in den Alltag und beruflichen Kontext</li><li>- Kenntnisse über Stressbewältigung/ Burnoutprophylaxe/ Umgang mit schwierigen Emotionen</li><li>- Theoretisches Grundwissen aufgrund aktueller Forschungslage</li><li>- Wissen über Interdependenz/ Systemischer Blick</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	keine

**Literaturangabe** Hinweise zu Literaturangaben erfolgen in den Lehrveranstaltungen.

**Vergabe von Leistungspunkten** Leistungspunkte werden mit erfolgreichem Abschluss des Moduls vergeben.  
Näheres regelt die Prüfungsordnung.

### Prüfungsleistungen und -vorleistungen

Modulprüfung: Portfolio (8 Wochen), mit Wichtung: 1	
	Seminar "Achtsamkeit als Basis für Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung und Engagement - MSP (Mindful Student Program)" (2SWS)
	Übung "Achtsamkeit als Basis für Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung und Engagement - MSP (Mindful Student Program)" (1SWS)