

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Modultitel	Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Modulnummer	GMB/M-FF-42
Studienbereich	Gestalten, Musik und Bewegung/Sport
Fachbereich / Studienteilbereich	Gestalten
Studienform	Freifachstudien
ECTS Credits	1
Präsenz	2 Sws
Kompetenzen	<p>Die Studierenden...</p> <ul style="list-style-type: none"> – können die automatischen Stress-Reaktionen in schwierigen Situationen im Alltag erkennen. – verfügen über Möglichkeiten aus dem Stresszirkel auszusteigen. – kennen ein Repertoire von Achtsamkeitsübungen und können diese gezielt anwenden. – können Beispiele für die Achtsamkeitspraxis mit Kindern anleiten.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Begriffsklärung, Definition von Achtsamkeit – innere und äussere Wahrnehmung: Gefühle, Gedanken, Körper – verschiedene Meditationsformen erfahren: von der Atempause bis zur Tiefenentspannung – Achtsames Yoga – Theorie Stressentstehung: Was passiert im Körper? – Stressreaktion, Umgang mit Grenzen und schwierigen Situationen – Selbstfürsorge – Achtsamkeit im Alltag – Austausch in der Gruppe – Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen
Leistungsüberprüfung	Präsenz im Unterricht und Ausführung der Aufträge
Grundlagenliteratur	<ul style="list-style-type: none"> – Krämer, S. (2019). Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz. Paderborn: Junfermann Verlag – Kabat-Zinn, J. (2019). Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knauer Taschenbuch – Rechtschaffen, D. (2017). Die achtsame Schule. Freiburg: arbor Verlag
Besonderes	Bequeme Kleidung und Einträge ins Tagebuch