Wahlfachangebot Vorklinik

Wahlfachbezeichnung
Stressprävention - Resilienz und Engagement durch Achtsamkeit (MSP ? Mindful students program)

Institut / Klinik
ZLS / Projekt Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur (ABiK)

Durchfhrende
Dr. Elisabeth Blanke

Kurzbeschreibung
Bereits im Medizinstudium führen hohe Anforderungen und emotional schwierige Situationen zu einer extremen Belastung. (Bernhardt et al. 2012) Frühzeitig Methoden zu erlernen, die zu einem aktiven Coping führen, hilft Anforderungen im kommenden Berufsfeld zu bewältigen.
Achtsamkeitsbasierte Übungen und Meditationen führen zu einer Wahrnehmung von psychologischen Haltungs- und Handlungsmuster und ermöglichen eine ganz konkrete Auseinandersetzung mit eigenen wie systemischen Strukturen und Mustern. Das fördert einerseits die grundlegenden Ressourcen des Berufs, wie Fokussierung, Stressresilienz, Reflexionsfähigkeit, Humor, Empathie, Emotionsregulation und Impulsdistanz und kann andererseits zu einem bewussteren Verhalten sowohl mit den eigenen Ressourcen (Stressprävention) als auch dem Patienten gegenüber führen.

Form
im Block und semesterbegleitend und als Seminar

Termine und Ort
ZLS, Prager Str. 40, Raum 9, Mo, 19:00 -20:30 Uhr (s.t., 90 min)

1 - 20.10.25

2 - 27.10.25

3 - 03.11.25

4+5 - 10.11.25 ? Achtung: andere Seminarzeit: 18-21 Uhr (s.t., 180 min)

6 - 17.11.25

7 - 24.11.25

8 - 01.12.25

9 - 08.12.25

- Blocktermin: Samstag, 13.12.25 10-15 Uhr (s.t., 5h)

10 - 15.12.265

11 - 05.01.26

12 - 12.01.26

13 - 19.01.26

Prfungsmodalitten
Portfolio

Mindestteilnehmerzahl
8

Anzahl Gruppen
1 x 15

empfohlen ab
1.-4.

Einschreibungsmodalitten
über abik@uni-leipzig.de

Ansprechpartner im Fach
Susanne Krämer

Lehrinhalte
Stressbewältigung, Burnoutprophylaxe und Emotionsregulation werden auf der Basis aktueller Forschung sowohl als theoretisches Grundwissen als auch mit unterschiedlichen Meditationsformen in Ruhe und Bewegung erfahrungsbasiert vermittelt. Die Integration der achtsamen Haltung in den Alltag und beruflichen Kontext werden unterstützt durch Reflexionen und kritische Betrachtung der eigenen ethischen Werte.
Hinzu kommt durch die Stärkung des systemischen Blicks eine Wahrnehmung über die

individuelle Entwicklung hinaus, welche sowohl bei Patient:innengesprächen, im Umgang mit Kolleg:innen, aber letztlich auch auf gesellschaftlicher Ebene zu Vertrauensbildung, Deeskalation und empathischer Klarheit führt.
Das Seminar vermittelt Techniken, die zum einen aufeinander aufbauen und zum anderen erst wirklich wirksam sind, wenn sie wiederholt geübt werden. Daher bitten wir Sie, dieses Wahlfach nur zu wählen, wenn Sie eine aktive und regelmäßige Teilnahme zusichern können. Wir möchten die begrenzten Platzkapazitäten Studierenden zur Verfügung stellen, die sich bewusst und experimentierfreudig für dieses Seminar entscheiden, das sich mit den tieferliegenden Ebenen unserer Persönlichkeit befasst.
Das Seminar wird ggf. wissenschaftlich evaluiert. Die Teilnehmer:innen erklären sich bereit, an den dafür erforderlichen Maßnahmen (Fragebögen) teilzunehmen und stimmen der Aufzeichnung und Auswertung der im Seminar erhobenen Daten zu wissenschaftlichen Zwecken zu.
Das semesterbegleitende Seminar (13 Einheiten) wird durch eine Blockveranstaltung ergänzt.
Die Lehrveranstaltung findet im Rahmen des Projekts ?Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur? statt und wird von der AOK PLUS gefördert.

Lernziele
- Einführung und Vertiefung verschiedener Achtsamkeitstechniken
- Wahrnehmung von und Auseinandersetzung mit eigenen psychologischen Haltungs- und Handlungsmuster
- Förderung von Reflexionsfähigkeit, Empathie, Fokussierung, Humor, Resilienz, Stressreduktion, Impulsdistanz und Perspektivwechsel
- Bewussteres Verhalten, sowohl mit den eigenen Ressourcen (?Stressbewältigung?) als auch den Ressourcen Anderer (?Beziehungskompetenz?) und der Umwelt (?Nachhaltigkeit?)
- Vertiefung eines systemischen Verständnisses
- Diversitätsbewusster, stärkenorientierter Umgang