

**Kursbeschreibung**  
Course description

# **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)**

## Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

### **Allgemeine Informationen**

General information

**Kurs-ID**

Course number

039

**Lehrperson**

Lecturer

Prof. Dr. Cordula Krinner

**Art der Lehrveranstaltung**

Type of course

Allgemeinwissenschaftliches Wahlpflicht-  
fach (AWP)

Elective (AWP) course

**Studiengang**

Degree programme

Für alle Studiengänge im Rahmen von AWP

Available for all degree programmes as an  
elective (AWP) course

**Voraussetzungen**

Prerequisites

Eine Teilnahme ist bei Depressionen, Psy-  
chosen, Schizophrenie, akuter Suchter-  
krankung oder bei Traumaerfahrung nicht  
sinnvoll.

Participation is not advised for students suffer-  
ing from depression, psychosis, schizophrenia,  
acute addiction or trauma.

**SWS**

Semester hours per week

2

**Unterrichtseinheiten (UE)**

Teaching units (TU)

30 UE

30 TU

**ECTS**

ECTS (Credits)

2

**Art der Prüfung**

Type of examination

Prüfungs- und Studienarbeit

Written assignment

**Unterrichtssprache**

Language of tuition

Deutsch

German

## **Ziele des Kurses**

### Course objectives

#### Kenntnisse

- achtsamkeitsbasierte Verfahren kennenlernen
- Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche
- Stressmodelle (Selye, Lazarus) und biopsychosoziales Krankheitsmodell

#### Fertigkeiten

- Steuerungsmöglichkeiten des eigenen Verhaltens im Alltag
- Selbststeuerung der Kommunikation in herausfordernden Situationen

#### Kompetenzen

- Reflexion der eigenen Haltung bzgl. herausfordernden Situationen und dem eigenen Umgang mit diesen
- Verbesserung der Handlungskompetenzen im Umgang mit Stress
- Verbesserte Regulation in Belastungssituationen (z.B. Klausurphasen)

#### Knowledge

- Learning about mindfulness-based methods
- Effects of stress on the body and psyche
- Stress models (Selye, Lazarus) and biopsychosocial disease model

#### Skills

- Controlling one's own behaviour in everyday life
- Self-control of communication in challenging situations

#### Competences

- Reflecting on individual attitudes towards challenging situations and how to respond to such situations
- Improving behavioural skills in dealing with stress
- Improved regulation in stressful situations (e.g. examination periods)

## **Inhalte des Kurses**

### Course content

Arbeits- und Privatleben sind durch steigende Anforderungen gekennzeichnet: ständige Erreichbarkeit, vielfältigste Aufgaben, knappe Deadlines. Diese Belastungen können in physischen oder psychischen Beanspruchungen resultieren: Stressempfinden, Gefühle der Gereiztheit oder der Überforderung, Schlaflosigkeit, etc.

Eine Möglichkeit, mit diesen Belastungen umzugehen, ist die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR). Dieses in den 1970er Jahren von dem Molekularbiologen Dr. Kabat-Zinn entwickelte Verfahren ermöglicht einen konstruktiven Umgang mit Stress. Theorien aus der Psychologie und der Stressforschung werden mit meditativen Übungen und einfachen Bewegungssequenzen kombiniert; es resultiert ein umfassendes Trainingsprogramm für mehr Ruhe und Stabilität. Das offizielle MBSR-Curriculum dauert 8 Wochen und wird im Rahmen dieses Kurses nachgebildet (<https://www.mbsr-verband.de/>), daher Durchführung als Blockveranstaltung.

Work and private life are becoming increasingly demanding: constant availability, a wide range of tasks, tight deadlines. Work and private life are becoming increasingly demanding: constant availability, a wide range of tasks, tight deadlines.

These burdens can result in physical or psychological strain: Feelings of stress, irritation or being overwhelmed, insomnia, etc.

One way of dealing with these types of stress is Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). This method, developed in the 1970s by molecular biologist Dr Kabat-Zinn, can be a constructive way of dealing with stress. Theories from psychology and stress research are combined with meditative exercises and simple movement sequences, resulting in a comprehensive training programme for

improved calm and stability. The official MBSR curriculum runs for 8 weeks and is replicated as part of this course (<https://www.mbsr-verband.de/>), which is why it is organised as a block course.

## **Lehrmethoden**

Teaching methods

Erfahrungsbasiertes Lernen in einem Workshop mit hohem Selbsterfahrungsanteil (Meditation, achtsame Kommunikation, Körperübungen)

Experience-based learning in a workshop involving a high proportion of self-awareness (meditation, mindful communication, physical exercises)

## **Lehrbuch**

Textbook

- Kabat-Zinn, J. & Hanh, T. N. (2013). *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam.
- Kaluza, G. (2023). *Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (8. Aufl.). Springer.
- Ott, U. (2019). *Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. Knaur.

## **Empfohlene Literatur**

Recommended reading

- Bays, J.C. (2011). *How to train a wild elephant – and other adventures in mindfulness*. Shambhala.
- Kabat-Zinn, J. (2010). *Die MBSR-Yogaübungen. Stressbewältigung durch Achtsamkeit*. Arbor.

## **Besonderes**

Remarks

Blockveranstaltung: mittwochs, inkl. einem Termin an einem Samstag im November.  
Durchführung nur im Wintersemester.

Block course: Wednesday, including a session on a Saturday in November.  
Only held in the winter semester.