

1.0 Modulname  
Seminarmodul

**Achtsame Selbstführung und Umsetzungskonzept für das BWL-Bachelorstudium**  
**Mindful Selfleadership and Implementation Concept for the Business Administration**  
**Bachelor's Degree**

1.1 Modulkürzel  
**15200**

1.2 Art  
**Pflicht**

1.3 Lehrveranstaltung  
**Seminarmodul**

1.4 Semester  
**Semester 5**

1.5 Modulverantwortliche(r)  
**Almeling**

1.6 Weitere Lehrende  
**Helmut Aatz**

1.7 Studiengangsniveau  
**Bachelor**

1.8 Lehrsprache  
**Deutsch**

2 Inhalt

**Ausgangssituation und Zielsetzung des Seminarmoduls**

Studieren ist herausfordernd für das persönliche Selbstmanagement. 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. Die Herausforderungen für die Selbstführung im späteren Beruf sind ähnlich.

Das Ziel des Seminarmoduls ist es, den Studienkontext zu nutzen, um Achtsamkeit als Metakompetenz und achtsame Selbstführung zu lernen und das Gelernte in ein Konzept zur Integration von Achtsamkeit und achtsamer Selbstführung im BWL-Bachelorstudiengang umzusetzen.

Selbstführungskompetenzen, die oft unter dem Stichwort Resilienz zusammengefasst werden, lassen sich sehr gut entwickeln und trainieren. Das zu tun ist eine gute Idee für alle Studierende, auch mit Blick auf den späteren Beruf und die mentalen Belastungen der Arbeitswelt. Resilienzkompetenzen sind 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, sind mentale Kompetenzen, wie Innovationsbereitschaft, Kreativität, Flexibilität, Kommunikationsbereitschaft und Frustrationstoleranz sehr wichtig und gleichzeitig sehr 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 an Hochschulen.

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 Bewerten 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.

Das Seminarmodul ist deshalb einerseits auf dieses Training und andererseits auf die Umsetzung und Anwendung der gemachten Trainingserfahrungen auf den Bachelorstudiengang selbst ausgerichtet. Die Teilnehmenden des Moduls lernen unterschiedliche Achtsamkeitstechniken und -meditationen, die auch zwischen den Modulsitzungen praktiziert und trainiert werden. Natürlich 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 Erfahrungen mit diesen Achtsamkeitstechniken sind einerseits Grundlage für (Selbst-) Reflexionen, die sich 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 achtsamer Selbst- und Fremdwahrnehmung 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 entdecken und zu erkunden.

Andererseits sind die Achtsamkeitserfahrungen und die Selbstreflexion Grundlage für die Entwicklung von Konzepten zur möglichen Integration von Achtsamkeit und achtsamer Selbstführung in den gesamten Bachelorstudiengang.

## Ablauf

Zu Beginn 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 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.

Im letzten Drittel des Seminarmoduls geht es um die transferbezogene Reflexion der gemachten Erfahrungen und Folgerungen aus ihnen zu ziehen, die durch Interviews mit Kommilitonen überprüft werden und abschließend in ein Konzept zur kontinuierlichen Implementation von Achtsamkeit in den gesamten Studiengang münden sollen.

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 wichtiger methodischer Bestandteil des Seminarmoduls ist ein selbstgewähltes Selbstführungs-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 Selbstführungs-Experiment wird in einer Kleingruppe vorbereitet, begleitet und ausgewertet.

Die 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 Seminarmodul, setzt die Bereitschaft voraus, täglich zu praktizieren und ggf. den Tagesablauf anzupassen.

Mögliche Wirkungen der Achtsamkeitspraxis für Studierende sind:

- 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

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.

3

Ziele

- **Kenntnisse:** Die Studierenden kennen die Grundprinzipien der Achtsamkeit und wie Achtsamkeit in das innere Funktionieren des Menschen eingreift und wirken kann. Sie kennen Ansätze zur Implementation von Achtsamkeit an Hochschulen aus der angegebenen Literatur.

- **Fertigkeiten:** Die Studierenden können wesentliche Achtsamkeitstechniken und Achtsamkeitsmeditationsformen praktizieren und haben eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis in ihrem Alltag entwickelt. Dadurch gewinnen sie Zugang zu neuen, bewussteren, für sie förderlicheren Handlungs- und Verhaltensoptionen und Haltungen.

Die Studierenden können den Perspektivwechsel von sich auf andere Studierende bewusst vollziehen, die eigene Sicht der Dinge relativieren und in der Zusammenarbeit mit anderen die Prüfungsleistungen erbringen.

- **Kompetenzen:** Die Studierenden können die Achtsamkeitstechniken in verschiedenen Lebensbereichen für sich fruchtbar machen und Transferideen entwickeln, wie Achtsamkeit im Regelstudium integriert und vermittelt werden kann.

4

Lehr- und Lernformen

Gruppenarbeit, nicht nur im Seminar, sondern auch bei der Erstellung der Prüfungsleistungen  
Eingesetzte Medien: Folien, Audiofiles, Video, Beamer, Smartboard

5

Arbeitsaufwand und Credit Points

Gesamtarbeitsaufwand von 150 Stunden für 5 Credit Points (CP)

Präsenzzeiten: 64 Stunden (Präsentation der Erkenntnisse und der Abschlussberichte, Abstimmung in der Gruppe)

Selbststudium: 86 Stunden (Literaturarbeit und Erstellung der Hausarbeit und der Präsentation)

6

**Prüfungsleistung**

- eine schriftliche Hausarbeit zu Aspekten eines Konzepts zur kontinuierlichen Implementation von Achtsamkeit und achtsamer Selbstführung in das BWL-Bachelorstudium. Integraler Bestandteil der Hausarbeit sind Interviews mit Kommilitoninnen und Kommilitonen. Die Bewertung erfolgt nach den Kriterien Plausibilität und Erfüllung der Anforderungen wissenschaftlicher Arbeiten.
- eine Folienpräsentation zu den Erkenntnissen und Erfahrungen aus dem Selbstführungs-Experiment. Die Bewertung erfolgt nach den Kriterien Ernsthaftigkeit und Authentizität.
- das Führen eines Lerntagebuchs, das kontinuierlich parallel zur Lehrveranstaltung geführt wird und durch vorgegebene Reflexionsfragen strukturiert ist. Die Bewertung des Lerntagebuchs erfolgt nach den Kriterien Ernsthaftigkeit, Authentizität und Vollständigkeit.

Die Bewertung der Prüfungsleistung setzt sich wie folgt zusammen:

- Lerntagebuch: 40 %
- Präsentation: 30 %
- schriftliche Hausarbeit 30 %

7 Notwendige Kenntnisse  
Keine

8 Empfohlene Kenntnisse  
Keine

9 Dauer, zeitliche Gliederung und Häufigkeit des Angebots  
Das Modul umfasst ein Semester mit 4 SWS und wird einmal pro Semester angeboten.

10 Verwendbarkeit des Moduls  
Public Management B.Sc.

11 Literatur  
Helmut Aatz: Achtsam studieren  
Andreas de Bruin: Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext  
Mike Sandbothe, Reyk Albrecht: Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft