



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Diskursbeitrag, Tag der Lehre 2022

ETHISCHE HALTUNG UND FUTURESKILLS IN DER LEHRE

Susanne Krämer, Dr. Annett Kaldich

FAKULTÄT FÜR PHYSIK UND
GEOWISSENSCHAFT



FAKULTÄT FÜR
LEBENSWISSENSCHAFTEN



AGENDA

- Ethische Haltung/ Werte (eigene Positionierung)
- Futureskills
- Umsetzung in Projekt „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ (ABiK) /Curriculum MTP
- Umsetzung in Projekt LINE (Leipziger Initiative für Nachhaltige Entwicklung)
- Verknüpfung mit Exkursion im Projekt LINE (Leipziger Initiative für Nachhaltige Entwicklung)
- Transfer in eigene Lehre

Herausforderungen

- komplexer werdende Anforderungen unserer Gesellschaft (Rosa 2005)
 - ➔ Zunahme stressbedingter Erkrankungen, Burn-Out-Symptomen und angehenden Depressionen bei Lehrenden und Lernenden (u.a. Watts & Robertson, 2011; Grützmacher et al., 2017; Herbst, 2016)
 - nicht kalkulierbare Zukunft (Würgler 2008)
 - ➔ Zukunftsangst (Cunsolo 2021), Klimaangst (Wullenkord et al.2021)
- Bedarf ethische Haltung, Werteorientiertes Handeln
- Umsetzung in Futureskills

FORSCHUNGSPROJEKT NEXTSKILLS

Um mit den zukünftigen Herausforderungen umzugehen, müssen Studierende ...

- Neugier, Vorstellungskraft, Visionsfähigkeit, Resilienz und Selbstbewusstsein entwickeln
- die Fähigkeit, selbstorganisiert zu handeln
- lernen Ideen, Perspektiven und die Werte anderer zu verstehen und zu respektieren
- mit Fehlern und Rückschritten umgehen können
- „achtsam voranschreiten, auch gegen Schwierigkeiten“

Mehr zum *NextSkills* Projekt siehe :<http://www.NextSkills.org>

Ehlers, U. (2020, 1st ed.)
Future Skills: Lernen der Zukunft - Hochschule der Zukunft. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

FUTURE SKILLS: HANDLUNGSFÄHIGKEIT IN ZUKÜNFTIG HOCHEMERGENTEN KONTEXTEN

- Bewusstsein für lokale und globale Herausforderungen zu befördern (systemisches Denken) und wie sich der Klimawandel auf die Natur und Umwelt auswirkt
- Fähigkeiten erlangen, in gesellschaftlichen Zusammenhängen mitzuwirken (Kommunikation, Kooperation...)
- Bildungssystem Offenheit, Toleranz, Wertschätzung Heterogenität
- Inter-/ Transdisziplinäre Zusammenarbeit

Ehlers, U. (2020, 1st ed.) *Future Skills: Lernen der Zukunft - Hochschule der Zukunft*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Globale Nachhaltigkeitsagenda – Sustainable Development Goals



„Sustainable development is a development that meets the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs.“

World Commission for Environment and Development: Our Common Future. Oxford 1987 (Report of the Brundtland Commission)

Quelle: http://www.bmz.de/de/ministerium/ziele/2030_agenda/index.html



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

PROJEKTVORSTELLUNG ACHTSAMKEIT IN DER BILDUNG UND HOCH-/SCHULKULTUR (ABIK)

FAKULTÄT FÜR
LEBENSWISSENSCHAFTEN



TEAM



Susanne Krämer: **Projektleitung**, Entwicklung Formate, Trainerin
(wiss. Mitarbeiterin, ZLS)



Julius Hartmann: **Koordination und Öffentlichkeitsarbeit**
(Mitarbeiter, ZLS)



Prof. Dr. Ute Kunzmann: **Leitung der Evaluation**
(Fakultät für Lebenswissenschaften/ Leitung Arbeitsgruppe Entwicklungspsychologie)



Dr. Elisabeth Blanke: Evaluation
(wiss. Mitarbeiterin, Fakultät Lebenswissenschaften)



Christian Müller-Liebmann: Trainer, Evaluation, Entwicklung Formate
(wiss. Mitarbeiter, Fakultät Lebenswissenschaften)



Dr. Christian Hahn: Trainer, Entwicklung Formate
(Wissenschaftlicher Mitarbeiter Erziehungswissenschaftlichen Fakultät, Uni Leipzig)



Dusan Scholze: Trainer, Entwicklung Formate
(Lehrer Gymnasiallehramt, MBSR Lehrer)

2 SHK: Alana Horn, Kim Rupprecht

WISSENSCHAFTLICHE KOOPERATION



[Prof. Dr. Cornelia Wrzus](#), Leitung Psychologische Altersforschung Universität Heidelberg



[Prof. Dr. Steffen Nestler](#), Professur für Statistik und Forschungsmethoden in der Psychologie, Universität Münster



[Dr. Laura Loy](#), Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Umweltpsychologie, Universität Koblenz-Landau

WEITERE DOZIERENDE



[PD Dr. Reyk Albrecht](#): Entwickler und Dozierender MBTT 1.0, Wissenschaftlicher Geschäftsführer Ethikzentrum. Lehrstuhl für Angewandte Ethik/Ethikzentrum Friedrich-Schiller-Universität Jena

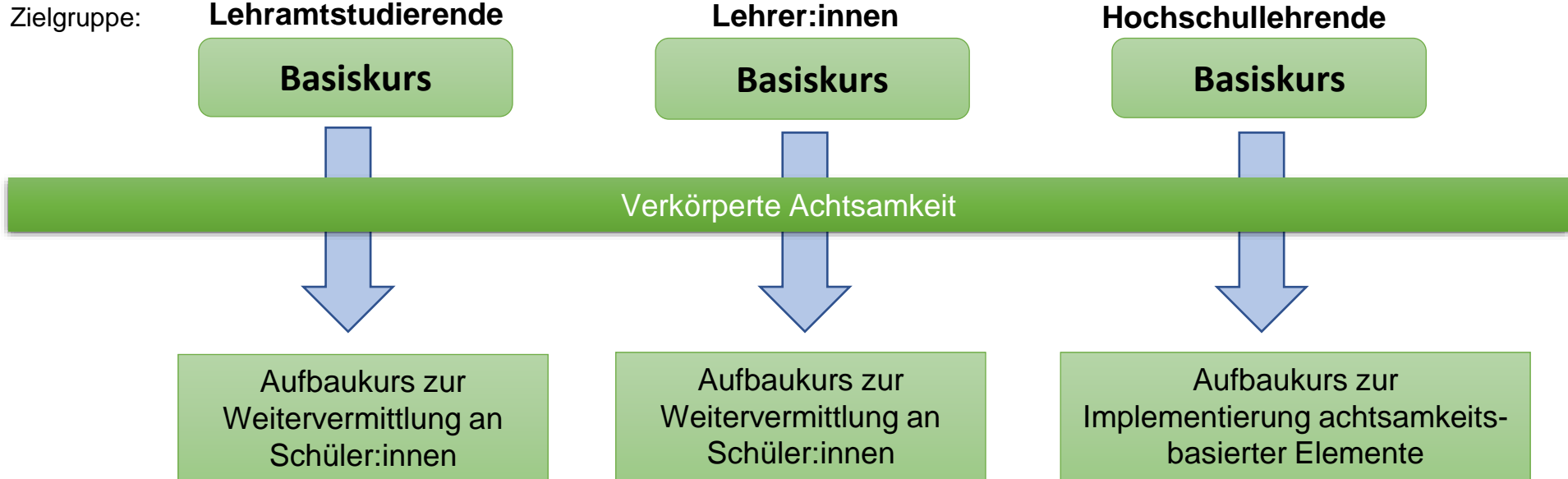


[Prof. Dr.-Ing. Andreas Franze](#): Dozierender MBTT 1.0, Professor für Baumechanik und Baudynamik, Hochschule für Technik und Wirtschaft Dresden, Fakultät Bauingenieurwesen

ZIELE VON ABIK

- Breitflächige Verankerung in Bildungskultur (Studierende, Hochschullehrende, Schulen)
- Entwicklung, Implementierung und Evaluation lehramtsspezifischer Formate (**MTP/TMP**)
- Schaffung einer Struktur zur Verstetigung
- Aufbau eines sachsenweiten Netzwerks (NABiS), Gründung 3.3.22

PROJEKTSTRUKTUR



Strukturelle Verankerung: Profilstudien
Studierende aller Fakultäten +
2. Phase: Studium Generale

Anerkennung im HDS Hochschulzertifikat

ABIK

Studierende

Mindful Teachers Program (**MTP**, 2-3x/SE bis 24)

Mindfulness Based Student Training (**MBST® 1.0**, 1x/SE bis 24)*

Mindful Students Program (**MSP**, 2x/SE bis 24)

Lehrer*innen

Mindful Teachers Program (**MTP**)

Hochschullehrende

Mindfulness Based Teacher Training (**MBTT® 1.0**, 2x) * SoSe 22

Zertifikatsausbildung Achtsame Hochschullehrende (**ZAH**, 1x)* WS 22/23

Weitervermittlung Achtsamkeit

Teaching Mindfulness Program (**TMP**, 1x/J)

Teaching Mindfulness Program (**TMP**)

Silent Space/Alumni-Übungsgruppe

Evaluation

ab SoSe 21

ab SoSe 22

ab WS 22/23

ab SoSe 22

ab WS 22_23

ab SoSe 23

HINTERGRUND: ACHTSAMKEIT IM HOCH-/ SCHULKONTEXT

Herausforderungen

- komplexer werdende Anforderungen unserer Gesellschaft (Rosa 2005)
- nicht kalkulierbare Zukunft (Würgler 2008)

→ Bedarf transformativer Bildung zur gesellschaftlicher Veränderung (s.a. Ehlers 2020)

→ Achtsamkeit als Metakompetenz und Basis zur Persönlichkeitsentwicklung (Horx 2016, Dievernich et al. 2019)

„Achtsamkeit ist durch ein **gelassenes, nicht-wertendes** und **kontinuierliches Gewährsein** wahrnehmbarer geistiger Zustände und Prozesse von Augenblick zu Augenblick gekennzeichnet. Dies bedeutet ein anhaltendes, unmittelbares Gewährsein **körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen.**“

Grossmann 2004, S.73

Atemraum



<https://www.achtsamehochschulen.de/>



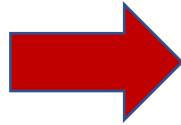
<http://achtsame.schule/projekte/Althammer>

Umsetzung im Curriculum –

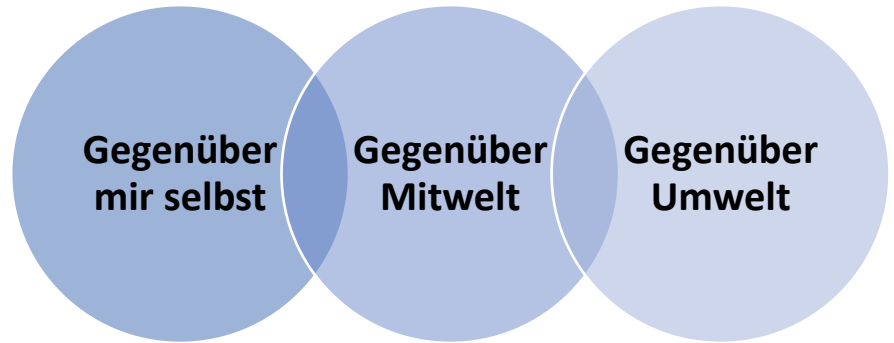
MTP (Mindful Teachers Training)
als Intervention zur Förderung von
Resilienz und Engagement

MTP - Ausrichtung

Das Mindful Teachers Program möchte den TN ermöglichen eine Achtsamkeitspraxis zu etablieren, um die Wirklichkeit wahr- und anzunehmen und nach eigenen, ethischen Werten zu gestalten.



Verantwortungsbewussten
Verhalten



Mindful Teachers
Program (MTP)



<http://achtsame.schule/projekte/Althammer>

Eigene Praxis

- Meditative Übungen (MBSR/MBCL)
 - teilweise in Natur
- Konstruktivistische Wahrnehmung schulen
- Psychoedukative Elemente zur Stressreduktion, Emotionsregulation
- Kognitive Umstrukturierung (Change)

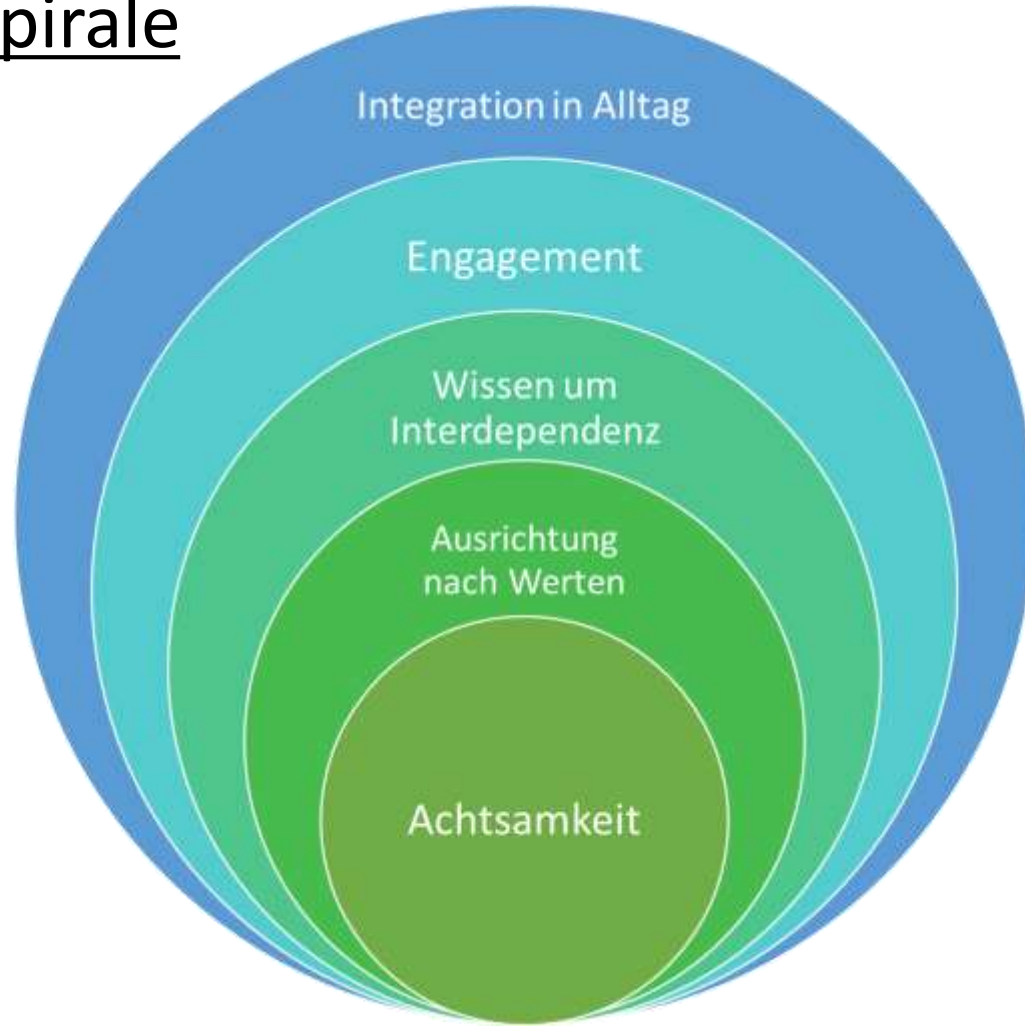
Ethische
Ausrichtung

- Achtsamer Dialog/ Austausch
- (Selbst-)Mitgeföhlsmeditation
- Eigene Werte/Ausrichtung/Lebensstil
- Systemische Blick: Interdependenz
- Von Klimaangst zum Handeln (Change)

Verkörperte
Achtsamkeit im
Alltags-
/Berufskontext

- Wertschätzende Kommunikation
- Situative Achtsamkeit im Schulalltag/Beziehungskompetenz
- Transfer in den Alltag (Change)

Entwicklungsspirale



Teaching Mindfulness Program (TMP)

Didaktisches Vorgehen

- Struktur
- Aufbau und Anleitung schulform-/altersangemessen

Bausteine eines Achtsamkeitscurriculums

- Basisübungen
- Spezifische Themen
- Möglichkeiten der Reflexion
- Engagementprojekt

Implementierung an Schulen

- Gelingensbedingungen
- Umgang mit Schwierigkeiten



<http://www.achtsamkeit.com/gik>

Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und umweltschützendem Verhalten

Metaanalyse: Achtsamkeit hängt positiv mit umweltschützendem Verhalten zusammen ($r = .20$; Geiger & Grossmann, 2019)

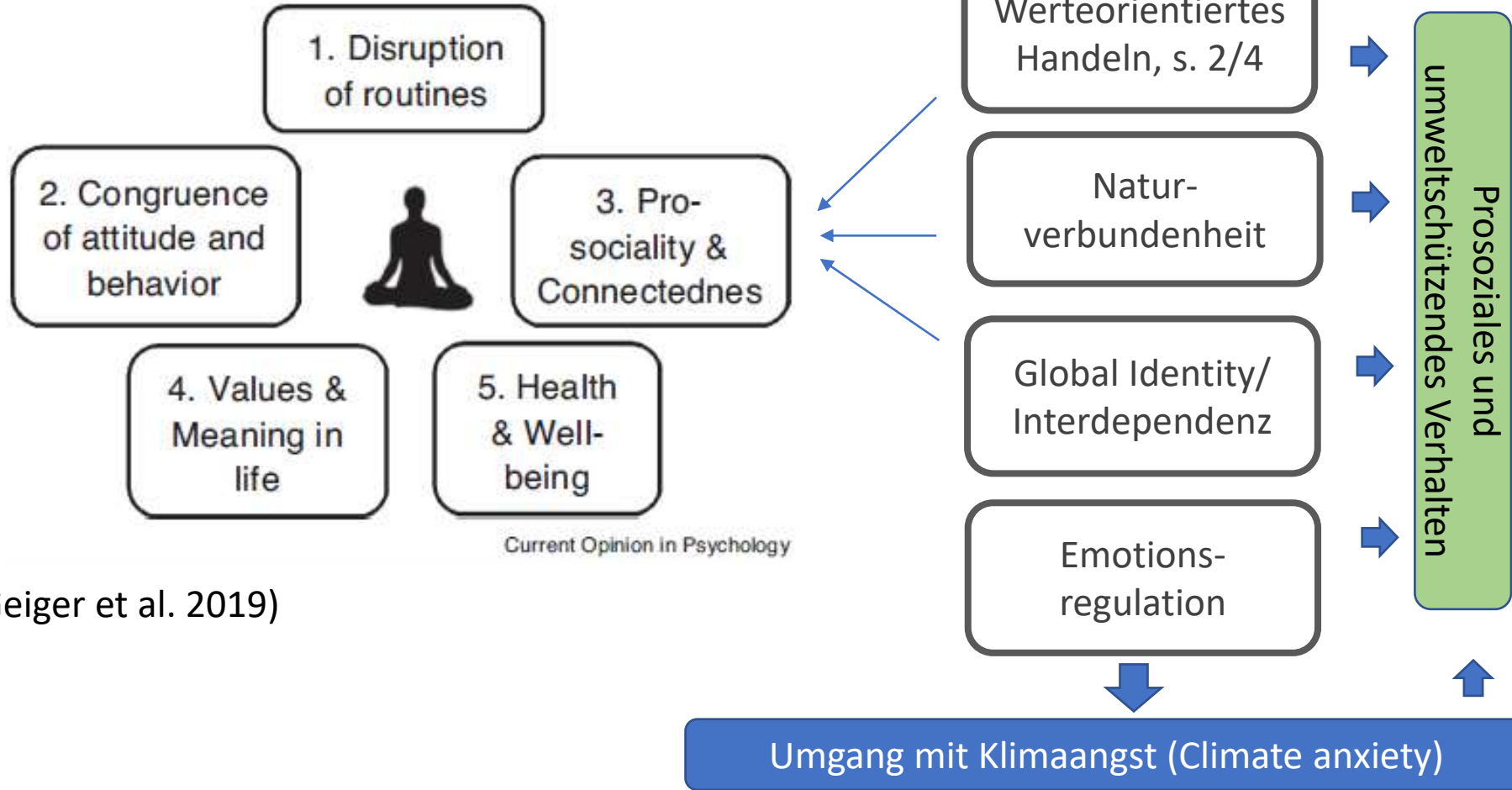
Unsere Hypothese:

Achtsamkeitspraxis



umweltschützendes Verhalten

Mediatoren von nachhaltigem Verhalten?



(Geiger et al. 2019)

1. Zusammenhang von Naturverbundenheit und umweltschützendes Verhalten

Metaanalyse: Naturverbundenheit hängt positiv mit umweltschützendem Verhalten zusammen ($r = .37$; Mackay & Schmitt, 2019)

Metaanalyse: Achtsamkeit hängt positiv mit Naturverbundenheit zusammen ($r = .25$; Schutte & Malouff, 2018)

Unsere Hypothese:

**Indirekter Zusammenhang
Achtsamkeitspraxis**



**Natur-
verbunden-
heit**



**umweltschützendes
Verhalten**

2. Global Identity und umweltschützendes Verhalten

Globale Identität hängt positiv mit umweltschützendem Verhalten zusammen

(z. B. Loy et al., 2021; Renger & Reese, 2017, usw.)

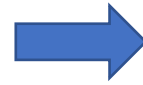
Achtsamkeitspraxis hängt mit umweltschützendem Verhalten direkt und indirekt über eine stärkere globale Identität zusammen

(Loy & Reese, 2019; Loy et al., 2022)

**Unsere Hypothese:
Zusammenhang
Achtsamkeitspraxis**



globale Identität



**umweltschützendes
Verhalten**

3. Werte und umweltschützendes Verhalten

**Werte sind wichtige Motivatoren für umweltschützendes Verhalten
(De Groot & L. Steg 2008)**

**Achtsamkeitspraxis hängt mit werteorientiertem Verhalten zusammen
(Geiger et al. 2019)**

**Unsere Hypothese:
Indirekter
Zusammenhang
Achtsamkeitspraxis**



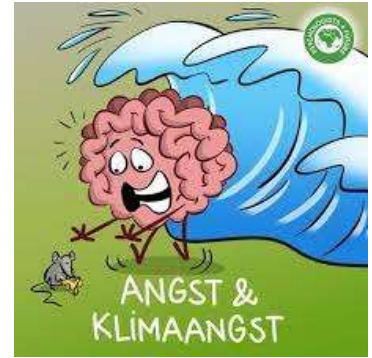
**Werte-
orientiertes
Verhalten**



**umweltschützendes
Verhalten**

4. Klimaangst nicht in Korrelation mit umweltschützendem Verhalten

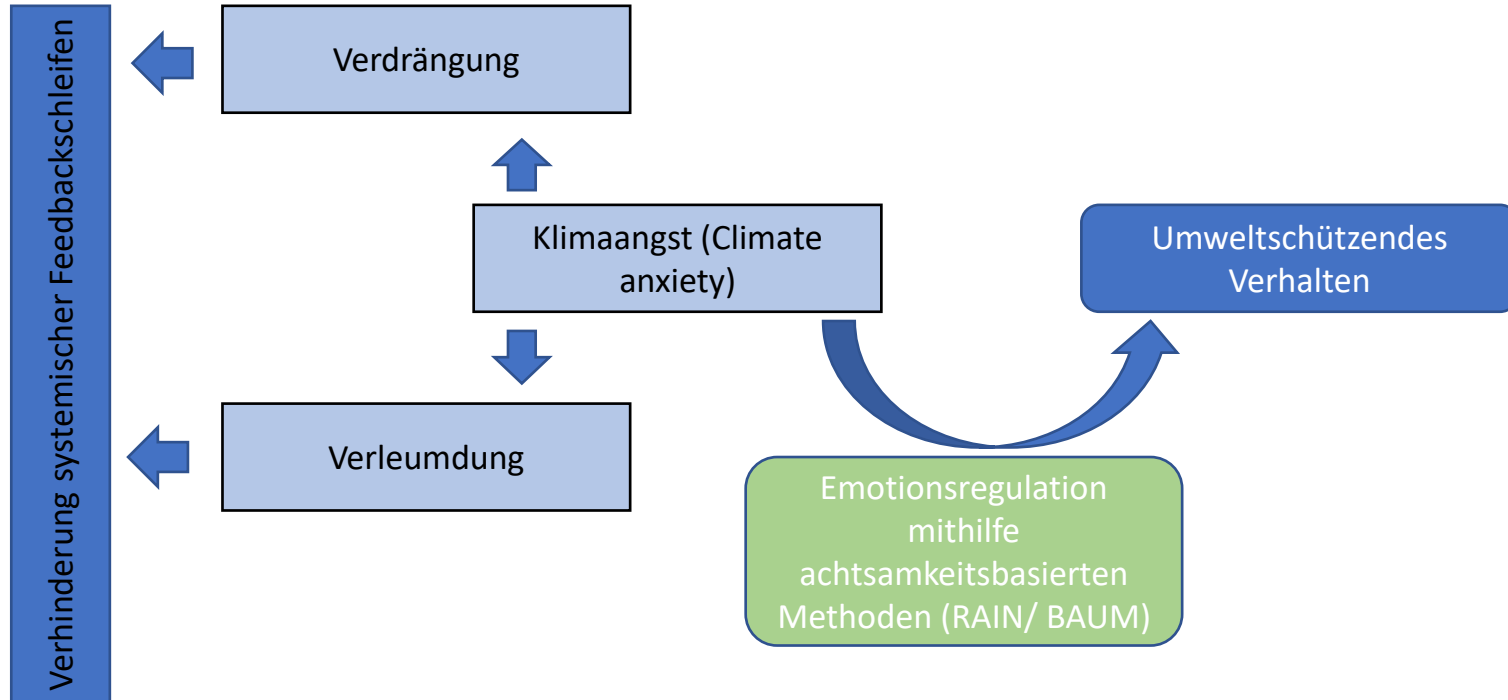
In einer Studie, in der über 10 000 Kinder und Jugendliche aus 10 Ländern befragt wurden, gaben 75% an, dass sie die Zukunft als beängstigend empfinden (Cunsolo 2021 et.al.)



<https://klimaimkopf.podigee.io/5-angst-und-klimaangst>

**Klimaangst führt nicht zur umweltschützendem Verhalten
(Clayton & Karazsia 2020)**

Hypothese: Konstruktiver Umgang mit Klimaangst führt zu „Umweltschützendem Verhalten“



Wirkungen Achtsamkeit auf Emotionsregulation

- Förderung der Selbstreflexion (Farb et al. 2007)
- Eigene Emotionen erleben, ausdrücken, ertragen können (Biegel et al. 2009, Semple et al. 2010)
- Zunahme von Selbst-Mitgefühl, Selbstsorge (Neff & Dahm 2015)



Resilienz nimmt zu (Zenner et al., 2014)

Prinzip Hoffnung

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht!

Václav Havel

in Spessart-Evers, S. Klimawandel-Bewusstseinswandel. Eine Einladung.
München: oekom, S. 310





Entwickelt im Projekt LINE – Leipziger Initiative für Nachhaltige Entwicklung

Praxisseminar im GRUNDLAGENMODUL „HANDLUNGSKOMPETENZ NACHHALTIGE ENTWICKLUNG“ (10 LP)



Quelle: Nikolay Petrovich Bogdanov-Belsky: Перетягивание каната (Ausschnitt)
https://en.wikipedia.org/wiki/Nikolay_Bogdanov-Belsky

Veranstaltungsaufbau

UniZertifikat (20 LP)

- **Ringvorlesung** (10LP)
 - Vorlesungen: Donnerstag 5-7, Theorie HS
 - Moodle-Kurs: JiTT
 - Praxisseminar 1: Methodenkompetenz
 - Praxisseminar 2: Hausarbeiten vorstellen
- **Vertiefungsmodul** (5LP)
 - Vorlesungen/Seminar in anderem Studiengang
- **Praxisworkshop** (Reallabor, 5LP)

www.physik.uni-leipzig.de/jvwikis/line/

BNE (BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG)- VERSTÄNDNIS

Kompetenzziel: Studierende sind in der Lage,

- zukunftsfähig zu denken und zu handeln,
- die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die lokale Umwelt und auf Menschen in anderen Erdteilen zu verstehen,
- sich die Auswirkungen auf zukünftige Generationen vorstellen zu können,
- daraufhin verantwortungsvolle Entscheidungen treffen zu können.

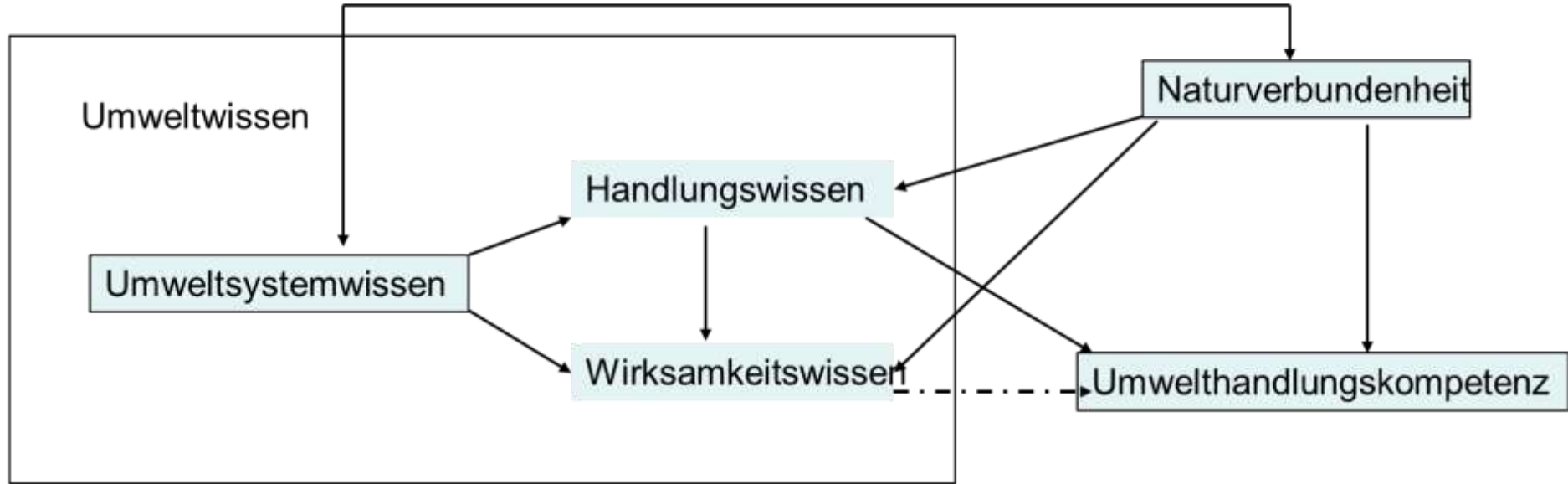
Das Modul bereitet die Studierenden darauf vor,

- aktiv mit den Problemen umzugehen, die eine Nachhaltige Entwicklung unseres Planeten bedrohen,
- gemeinsam Lösungen für diese Probleme zu finden.

PRAXISSEMINAR – HANDLUNGSKOMPLEX NACHHALTIGKEIT

- Erde als Komplexes System
- Globaler Wandel- tiefgreifende Veränderungen (Transformation) der Umwelt mit dramatischer Beschleunigung: Klimawandel, Wüstenbildung, Artensterben etc.
- Signifikante Risiken für die gesellschaftliche Entwicklung
- Auftretende globale gesellschaftliche Fragen sind nur interdisziplinär zu lösen
- Verschiedene Wissenschaftsbereiche tragen zur Lösung der Fragen bei:
 - Was sind die treibenden Kräfte?
 - Wie können wir einen Wandel herbeiführen?
 - Was können wir selbst tun?

Entwicklung eigener Handlungskompetenz



Modells zur Umwelthandlungskompetenz

Quelle: Heimann, R. (2021) nach Roczen (2011), verändert

Fragestellung: HERAUSFORDERUNGEN EINER NACHHALTIGEN LANDNUTZUNG IM KONTEXT AKTUELLER GLOBALER HERAUSFORDERUNGEN DES 21. JAHRHUNDERTS

Exkursion am Standort Collm mit den besonderen Themen

- Nutzungsoption unter besonderer Berücksichtigung von **Biodiversität und Klimawandel** (insbesondere Forststandorte)
- Naturräumliche Ausstattung, Kulturlandschaftsentwicklung und Nutzungsoption unter besonderer Berücksichtigung der **zukünftigen Infrastruktur** (insbesondere Aspekte Geo-Tourismus)
- Rohstoffvorkommen in der Region- Nutzungsoptionen unter besonderer Berücksichtigung der Sächsischen **Rohstoffstrategie**
- Bodenzustand, Konsumverhalten und Nutzungsoptionen (unter besonderer Berücksichtigung der Standorte der **landwirtschaftliche Nutzung**)



Geophysikalisches Observatorium Collm im Wermisdorfer Forst

EXKURSIONSRUTE UND STANDORTE

- 1 Regenerative Energiegewinnung
- 2 Nachhaltiger Konsum
- 3a Bodenprofil- Grundwassergewinnung zur Trinkwasserversorgung
- 3b Grauwackesteinbruch- Rohstoffressourcen
- 4 Waldflächen- Achtsamkeit
- 5 Gestein- Regionale Wertschöpfung durch Geotourismus
- 6 Rohstoff Holz
- 7 Landökosysteme schützen



Wermsdorfer Forst - Collm



GENERATIONENGERECHTIGKEIT- TRINKWASSER ALS BEGRENZTE RESSOURCE

- Beispiel: Wieviel m² Wald wird gebraucht, um uns einen Tag mit Wasser zu versorgen? (Durchschnittsverbrauch 122 l/Person/Tag)

Grundwasserneubildung im Krofdorfer Forst

39 Liter / m² / Jahr (das sind 6 %) alle Zahlen werden auf volle 10 %-Werte gerundet.

	650 Liter	100% Gesamtniederschlag / m ² / Jahr	
195 Liter	} 390 Liter	Transpiration (Kronenoberflächenverdunstung)	} Verdunstungsarten
130 Liter		60% Interzeption (Pflanzenverdunstung)	
65 Liter		Evaporation (Bodenverdunstung)	
130 Liter	} 195 Liter	30% Oberflächennaher Abfluß	} Bachabfluss
65 Liter		Quellabfluss	
65 Liter	65 Liter	10% Tiefenversickerung = Grundwasser = Trinkwasser	

=> 65 l pro m² und Jahr, d.h. Bildung 0,18l Grundwasser/m²/Tag => 677 m² Wald benötigt

GENERATIONENGERECHTIGKEIT- TRINKWASSER ALS BEGRENZTE RESSOURCE



Wieviel m² Wald wird gebraucht, um uns einen Tag mit Wasser zu versorgen?
(Durchschnittsverbrauch 122 l/Person/Tag): 677 m² Wald benötigt



Sind Bäume durch anhaltende Dürre erst einmal geschwächt, haben Insekten wie der Borkenkäfer leichtes Spiel. © Annegret Hilse/Reuters; Florian Gaertner/Getty Images

GENERATIONENGERECHTIGKEIT- TRINKWASSER ALS BEGRENZTE RESSOURCE



- Wasser sparen in Deutschland- Eigenes Handeln?
- Virtuelles Wasser (in Deutschland 1545 m²/Kopf): Wasserbedarf zur Produktion von
 - 1 DIN A4 Blatt Papier: 10 l
 - einer Tasse Tee: 35 l
 - 1 Liter Milch: 200 l
 - 1 Kg Weizen: 1.100 l
 - 1 Kg Hühnereier 4500 l
 - 1 kg Rindfleisch: 15.000 l
 - 20.000 l zur Herstellung eines Baumwoll-T-Shirts
 - PKW: 20.000-300.000 l

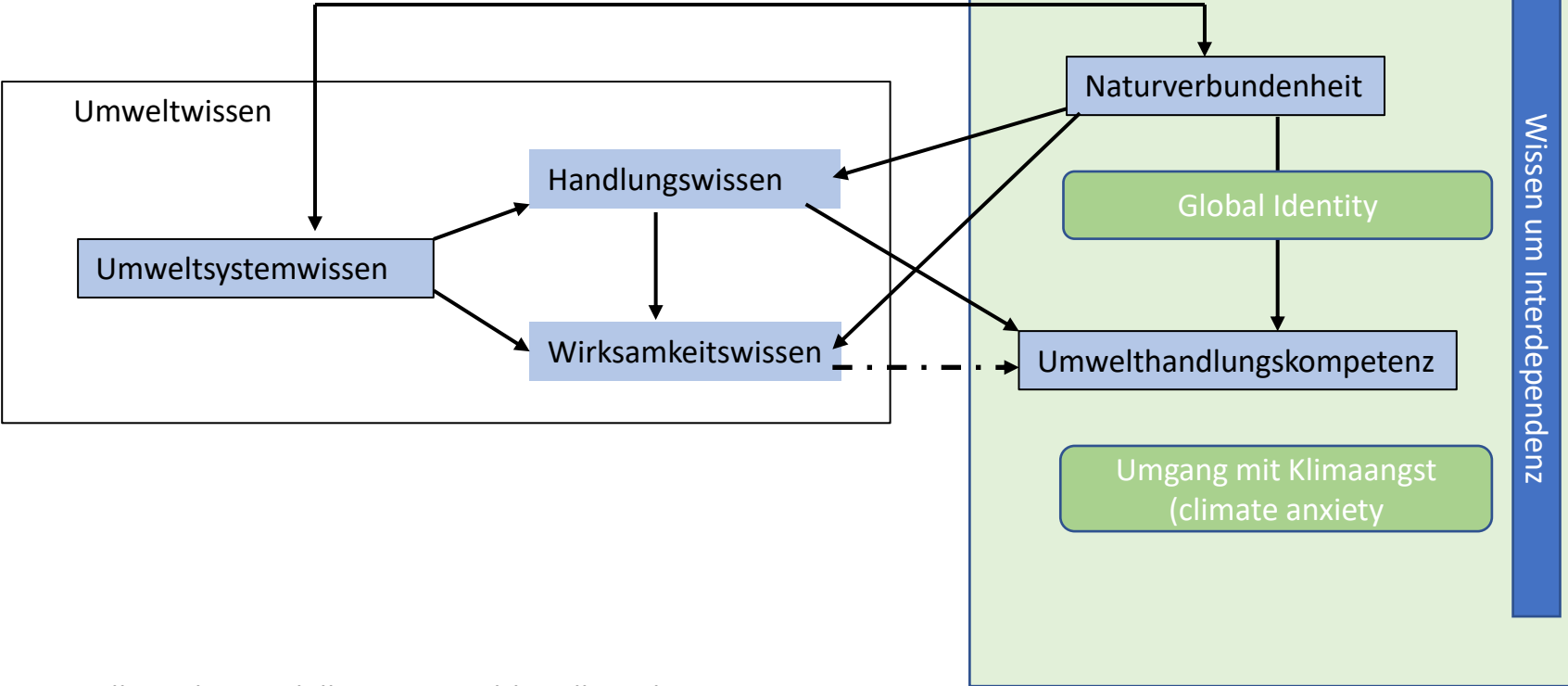
BEDEUTUNG FÜR UNSER TÄGLICHES LEBENS- LÖSUNGSFINDUNG



- Wie hoch ist ihr individueller Trinkwasserverbrauch?
- Was passiert mit Ihrem verbrauchten Wasser?
- Wo können Sie ggf. Trinkwasser einsparen?
- Inwieweit ist in Deutschland das Wasser knapp?
- Wie ist die Verfügbarkeit von Wasser in anderen Ländern der Erde?
- Was können wir gegen die Wasserarmut in anderen Ländern tun?
- Was ist virtuelles Wasser?
- Bringt uns der verantwortungsvolle Umgang mit Wasser Vorteile?
- Was wäre wenn.....ein Leben ohne Trinkwasser

Verknüpfung LINE - ABiK

Modell zur Umwelthandlungskompetenz



Vereinfachte Darstellung des Modells zur Umwelthandlungskompetenz von Roczen (2011)

Achtsamkeitsbasierte Emotionsregulation – Klimaangst

Strang des Curriculums MTP

DIDAKTISCHES VORGEHEN ÜBUNGEN/ UMGANG KLIMAANGST

1. Achtsamkeitsübungen als Basis zur Wahrnehmung innerer und äußerer Prozesse, Emotionsregulation
2. Selbstreflexion/ Austausch in Dyade :
 - Dankbarkeit (Wofür bist Du in deinem Leben dankbar?)
 - Naturverbundenheit
 - ➔ Stärkendes neben Schmerz stellen (Muster „Schwarz-Weiß Denken verlassen)
 - Sinnhaftigkeit (Welche ethische Ausrichtung willst Du Deinem Leben geben?)
 - ➔ Resilienzförderung (s.a. Antonowsky)
 - Glück (Was ist für Dich ein erfülltes Leben?)
 - ➔ Priorisierung, „Freude“ an Einfachheit statt Verzicht durch Enthaltbarkeit

DIDAKTISCHES VORGEHEN ÜBUNGEN/ UMGANG KLIMAANGST

3. Übung“ Blick aus der Zukunft/UTOPIE“, (nach Macy 2021), Austausch in Gruppe („dialogische Kreise“):

- Zustand der Welt betrachten, benennen
 - ➡ aus Verdrängung kommen
- Gefühle dazu ausdrücken, anerkennen (Schmerz, Trauer, Wut, Angst...)
 - ➡ annehmen des geteilten Schmerzes
- Optionen von Handlung, Stärkequellen („was gibt Dir Kraft“)
 - ➡ Vielfalt des Engagements sehen

4. Plenum: Erkenntnisse (...weitere Vernetzung vereinbaren)



Du erkennst Dich als ein Teil eines Netzwerks, in dem alles verbunden ist und willst durch nachhaltiges Bewusstsein dieses Netzwerk schützen. Dies hat die Chance Veränderungen zu schaffen.

Student:in Exkursion

Bevor man das eigene Handeln bewusst ändern kann, muss man sich erst dem Handeln und seinen Gründen bewusst werden, für einen nachhaltigen Lebensstil braucht es das Ausbrechen aus Routinen. Dafür braucht es achtsam mit sich selbst zu sein und das eigene Handeln und seine Emotionen zu reflektieren.

Student:in Exkursion

KONTEMPLATIVER DIALOG (EINSICHTS-DIALOG GREGORY KRAMER, 2009)

- Meditative Körperhaltung
- Sprechraum
- Wechsel/Innehalten wird angesagt

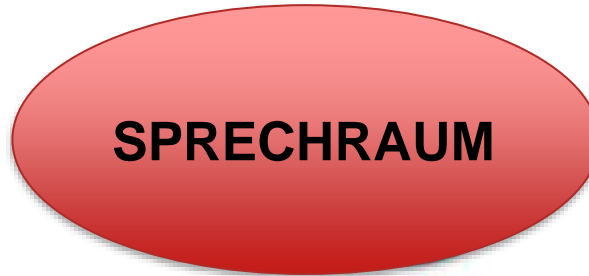
Grundsätze

- Innehalten – Entspannen – Öffnen
- Dem Entstehen vertrauen
- Tief zuhören – die Wahrheit sprechen



KONTEMPLATIVER DIALOG (KRÄMER 2019)

**WELCHE IMPULSE NEHMEN SIE MIT? WIE KÖNNTEN
FUTURE SKILLS IN IHRER EIGENEN LEHRE GESTÄRKT
WERDEN?**



KOMMENDE ANGEBOTE FÜR HOCHSCHULLEHRENDE

Offene Vorlesung "Hype or Hope? Wie Meditation mit Nachhaltigkeit zusammenhängt"

- Mittwoch, den 29.06.2022, 19:00 Uhr, Audimax, Studium generale

Zertifikatsausbildung Achtsame Hochschullehrende (ZAH)

- Im WS 2022/23, fünf Module á zwei Tage
- beinhaltet den aktuellen Stand der Achtsamkeitsforschung, Grundlagen der Achtsamkeits-pädagogik & Anleitung ausgewählter Achtsamkeitsübungen für hochschulspezifische Kontexte

Inkubationsworkshop im Klosterhof St. Afra, Meißen

- 06. bis 09. Februar 2023
- Vertiefung von verschiedenen Achtsamkeitspraktiken
- Erfahrungsaustausch und der Vernetzung

Konferenz und Fachtagung „Achtsamkeit in der Bildung“

- 21. & 22. September 2023 an der Universität Leipzig

Anmeldung & Informationen
www.zls.uni-leipzig.de/abik





UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Anmeldung
Newsletter:
www.zls.uni-leipzig.de/abik
unter
Veranstaltungen

Eine große Erkenntnis bei einem der Blockseminare war, dass Weltschmerz und persönliches Glück/
Zufriedenheit sich nicht ausschließen müssen. Ich darf um die Welt weinen und trotzdem muss ich
das nicht alles auf meinen Schultern tragen, ich habe das Recht Glück zu empfinden und danach zu
streben. Die Sitzmeditation hat mich gelehrt, dass ich mein eigener Anker bin. Ich bin in der Lage
mit meinen Gefühlen selbst klar zu kommen. Es war außerdem extrem motivierend mir meine
eigenen Werte vor Augen zu führen und darüber zu philosophieren wie ich mein Leben ausrichten
möchte und worum ich kämpfen möchte.

Studentin in der Abschlussreflexion des Seminars MTP, ZLS Leipzig 2021

Vielen Dank!

ABiK

Achtsamkeit in der Bildung
und Hoch-/schulkultur



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

KONTAKT

Susanne Krämer

Projektleitung

Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung

Prager Straße 34-36, Raum 412

04317 Leipzig

Telefon: +49 341 97-30483

susanne.kraemer@uni-leipzig.de

www.zls.uni-leipzig.de/abik



LITERATUR

- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. (2009). *Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial*. *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 77, 855–866. doi: 10.1037/a0016241
- Cunsolo, A., Harper, S.L., Minor, K., Hayes, K., Williams, K.G., Howard, C. (2021). “Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change?” *The Lancet Planetary Health*, DOI: 10.1016/S2542-5196(21)00278-3
- Dievernich, F. E. P., Döben-Henisch, G.-D. & Frey, R. (2019). *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*. Weinheim: Beltz Juventa.
- De Groot, J.I.M., Steg, L. (2008) Value orientations to explain beliefs related to environmental significant behavior, *Environment and Behavior*, 40 (3) (2008), pp. 330-354, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0013916506297831>
- Ehlers, U. (2020, 1st ed.) *Future Skills: Lernen der Zukunft - Hochschule der Zukunft*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Farb, N. et al. (2007) *Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neutral modes of self-reference*. In: *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2, 2007, S. 313-322
- Geiger, S. M., Grossman, P., & Schrader, U. (2019). Mindfulness and sustainability: Correlation or causation? *Current Opinion in Psychology*, 28, 23–27. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.09.010>
- Horx, M. (2016). *Das Mem der neuen Achtsamkeit*. In M. Horx (Hrsg.), *Zukunftsreport 2017. Das Jahrbuch für gesellschaftliche Trends und Business-Innovationen*. (S. 50–51). Frankfurt am Main: Zukunftsinstitut.
- Clayton, S., Karazsia, B.T., (2020), Development and validation of a measure of climate change anxiety, *Journal of Environmental Psychology* doi: Loy, L. S., Clemens, A., & Reese, G. (2022). Mind-body practice is related to pro-environmental engagement through self-compassion and global identity rather than to self-enhancement. *Mindfulness*, 13, 660-673. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01823-1>
- Loy, L. S.*, Tröger, J.*, Prior, P., & Reese, G. (2021). Global citizens – global jet setters? The relation between global identity, sufficiency orientation, travelling, and a socio-ecological transformation of the mobility system. *Frontiers in Psychology*, 12, 622842. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.622842> *Shared first authorship
- Loy, L. S. & Reese, G. (2019). Hype and hope? Mind-body practice predicts pro-environmental engagement through global identity. *Journal of Environmental Psychology*, 66. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101340>

LITERATUR

- Mackay, C.M.L., Schmitt M.T.,(2019) Do people who feel connected to nature do more to protect it? A meta-analysis, *Journal of Environmental Psychology*, Volume 65, 2019, 10132, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101323>.
- Mendelson, T. et al (2010) *Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth*. In: *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 2010, 985-994
- Neff, K. D., Dahm, K. A. (2015) *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. In: Ostafin, Robinson, Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, pp. 121-137.
- Renger, D., Reese, G. (2017), From Equality-Based Respect to Environmental Activism: Antecedents and Consequences of Global Identity. *Political Psychology*, 38: 867-879. <https://doi.org/10.1111/pops.12382>
- Rosa, H. (2005): *Beschleunigung: Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Roczen, N., Kaiser, F.G., Bogner, F. X. (2010) *Umweltkompetenz – Modellierung, Entwicklung und Förderung. Projekt Umweltkompetenz* In Klieme, E.,Leutner, D., Kenk, M. [Hrsg.](2010) *Kompetenzmodellierung. Eine aktuelle Zwischenbilanz des DFG-Schwerpunktprogramms. Zeitschrift für Pädagogik, Beiheft; 56*. Weinheim, Basel, S. 126-134.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., Miller, L. F. (2010): *A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in Children*. *Journal of Child and Family Studies*, 19, pp. 218-229.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M. (2018) Mindfulness and connectedness to nature: A meta-analytic investigation. *Journal Title: Personality and Individual Differences, Volume 127, 1 June 2018, Pages 10-14* <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2018.01.034>
- Wissmann, R. (2008). Die Zukunft ist nicht kalkulierbar. *DerBund*. <https://www.derbund.ch/zeitungen/kanton-bern/die-zukunft-ist-nicht-kalkulierbar/story/27556395>.
- Wullenkord, M., Tröger, J., Hamann, K. R. S., Loy, L. S., & Reese, G. (2021). Anxiety and climate change: A validation of the Climate Anxiety Scale in a German-speaking quota sample and an investigation of psychological correlates. *Climatic Change*, 168, 20. <https://doi.org/10.1007/s10584-021-03234-6>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., Walach, H. (2014) *Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta - analysis*. *Front. Psychol.*, 30 June 2014