



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

HDA
Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle

Achtsamkeit im Studium

Wie Du es schaffst, Deinem Geist häufiger kleine Auszeiten zu gönnen

Essenz „Achtsamkeit im Studium“

Jeder kann eine Liste mit Dingen oder Situationen aufstellen, die ihn stressen. Bewältigungsstrategien helfen, damit die Belastung nicht gesundheitsschädlich wird. Das Wissen darüber, was die eigenen „Energiefresser“ mit einem anstellen und was man gegen sie tun kann, ist wertvoll für alle Studierenden. Um zukünftig besser mit den (universitären) Herausforderungen umzugehen, haben wir nachfolgend ein paar Tipps.

„Sei ein Seemann: versuche nicht, Wind und Wetter zu ändern, sondern richte den Segel“

– Teles

Kleine Gehmeditation für zwischendurch

Nutze Deine Atmung und die Bewegung Deines Körpers als Anker, um achtsam einen Weg, z. B. den vom Supermarkt bis nach Hause zur nächsten Online-Vorlesung, zurückzulegen.

1. Die Atmung bewusst wahrnehmen & den Weg des Atems durch den Körper beobachten.
2. Losgehen und spüren, wie sich die Beine und der Körper bewegen und die Füße bei jedem Schritt abrollen. Denke beim Gehen „links“ beim Auftreten mit dem linken Fuß und „rechts“ beim Auftreten mit dem rechten Fuß.

Literatur:

Kaluza, G. (2015). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Wiesbaden: Springer.

3. Hast Du Dein Ziel erreicht, halte kurz inne und atme noch einmal tief ein und aus, bevor Du Dich auf die kommende Online-Vorlesung einstellst.

Die Glücksbohnenübung

1. Stecke jeden Morgen fünf Kaffeebohnen in Deine rechte Hosentasche.
2. Immer, wenn Dir etwas Gutes passiert, steckst Du eine Bohne von der rechten in die linke Hosentasche.
3. Nimm Dir am Tagesende einen Moment Zeit, um Dich noch einmal an diese positiven Momente zu erinnern.

Wenn die Gedanken wandern...

Headspace – Meditation – The Noting technique <https://www.youtube.com/watch?v=FjI9v-VYwZY>

Headspace – Meditation – Accepting the Mind <https://www.youtube.com/watch?v=qUcC71-W9Os>

Technische Universität
Darmstadt

Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)
Arbeitsbereich
Schlüsselkompetenzen

trainer@
hda.tu-darmstadt.de