



**Studie zu Achtsamkeit im Studium
an der Hochschule Darmstadt
Forschungsergebnisse**

Kontext und Aufbau der Studie	2
Aufbau des Achtsamkeitstrainings	4
Quantitative Ergebnisse	7
Qualitative Ergebnisse.....	10
Fazit.....	16

Kontext und Aufbau der Studie

Hohes Stresslevel bei Studierenden

Studierende müssen heute mit einem hohen Stresslevel zurechtkommen. Das belegen viele Studien, z. B. eine AOK-Studie von 2016 mit über 18.000 Studierenden.

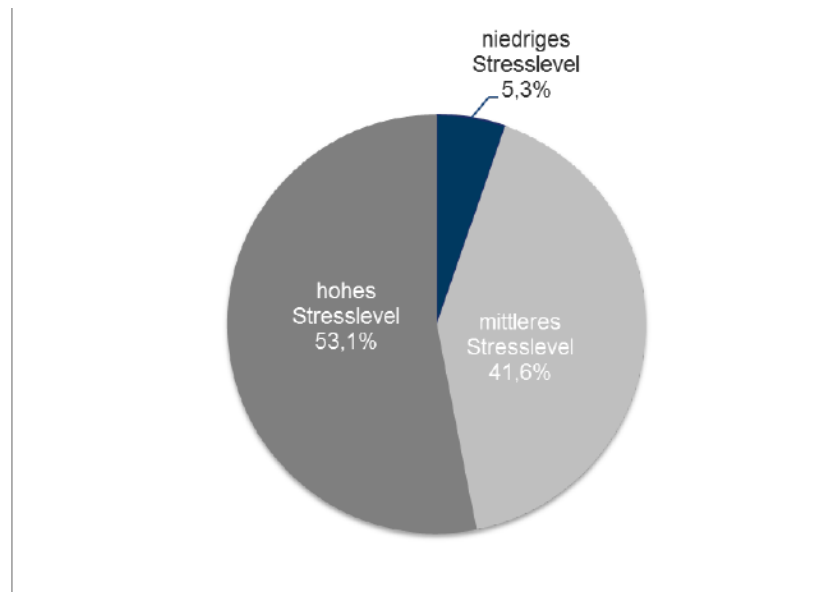


Abb. Management Summary 1: Stresslevel von Studierenden in Deutschland

Die empirische Studie zeigt, dass Studierende heute signifikant gestresster sind als der Durchschnitt der Bevölkerung. Das trifft vor allem auf Bachelorstudierende an staatlichen Fachhochschulen zu. Der hohe Stresslevel zeigt sich auch in zunehmenden Motivationsstörungen, Leistungseinbußen, gesundheitlichen Problemen und steigenden Studienabbrecherquoten.

Achtsamkeit zur Stressreduktion

Andererseits gibt es viele Ansätze und Methoden zur Stressbewältigung und zur Steigerung der Resilienz. Eine dieser Ansätze ist Achtsamkeit, deren positive Wirkung auf die Steigerung der Resilienz wissenschaftlich vielfach bestätigt ist. Die meisten Forschungen fanden allerdings nicht im Hochschulkontext statt und wurden vor allem mit freiwilligen Forschungsteilnehmenden durchgeführt.

Forschungsstudie „Achtsam studieren“ an der Hochschule Darmstadt

Dank der Initiative von Prof. Dr. Stork, Professor für Organisation und Management an der Hochschule Darmstadt wurde deshalb im Rahmen des Studienprojekts RODS (Resiliente Organisation des Studiums) eine Forschungsstudie initiiert, die die Wirksamkeit eines **obligatorischen Achtsamkeitstrainings** für Bachelorstudierende überprüfen sollte. Die Studie wurde im Wintersemester 2018/2019 an der Hochschule Darmstadt durchgeführt.

Aufbau der Studie

An dieser Studie nahmen die Bachelor-Studierenden des dritten Semesters aus den Studiengängen Betriebswirtschaftslehre, Wirtschaftsingenieurwesen und Online Kommunikation teil. Die Studierenden wurden per Losverfahren drei Gruppen zugeordnet: einer Kontrollgruppe, die kein Achtsamkeitstraining durchlief, einer Individualgruppe und einer Teamgruppe, die jeweils ein Achtsamkeitstraining durchlief. Das Training für die Individual und die Teamgruppe unterschied sich nur in der zweiten Hälfte des Trainings. Dort war das Training für die Individualgruppe mehr auf den achtsamen Umgang der Studierenden mit sich selbst und das für die Teamgruppe mehr auf den achtsamen Umgang untereinander ausgerichtet. Insgesamt nahmen 114 Studierende an einem Achtsamkeitstraining teil.

Für die quantitative Auswertung wurden folgende Fragebögen eingesetzt: Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (Walach et al. 2004), Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (Fahrenberg et al. 2000), Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (Schumacher et al. 2001) und Positive and Negative Affect Schedule (Watson et al. 1988) Die Fragebögen wurden von den Studierenden zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Trainings ausgefüllt.

Aufbau des Achtsamkeitstrainings

Das Achtsamkeitstraining bestand aus vier Elementen:

- ca. sechs Stunden Präsenztraining
- Übungsempfehlungen mit Medienunterstützung
- Reminder
- Lerntagebuch (freiwillig)

Präsenztraining

Das Präsenztraining sowohl für die Individual- als auch die Teamgruppe bestand aus vier Blöcken.

Der erste Block umfasste einer ca. 30minütigen Vorlesung, die den Nutzen des Trainings für die Studierenden und den Stand der Wirksamkeitsforschung zu Achtsamkeit veranschaulichte. An dieser Vorlesung nahmen alle Studierende teil: die Kontrollgruppe, die Individualgruppe und die Teamgruppe.

Der zweite Block, der drei Wochen nach dem ersten Block durchgeführt wurde, bestand aus einem ca. zweieinhalbstündigen Training, an dem die beiden Achtsamkeitsgruppen gemeinsam teilnahmen. Ziel dieses Blocks war es, die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeit zu vermitteln und eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis zu geben. Der Block bestand aus einer Kombination aus Vorlesung und ersten Achtsamkeitsübungen.



Im dritten und vierten Block wurden Individual- und die Teamgruppe getrennt voneinander durch zwei Achtsamkeitslehrer unterrichtet. Ziel beider ca. zweistündigen Blöcke war es, den Studierenden möglichst viel Gelegenheit zum gemeinsamen Üben von Achtsamkeit und zum Erfahrungsaustausch sowohl in Bezug auf die Achtsamkeitsübungen als auch in Bezug auf das Studieren bzw. den Umgang untereinander zu geben. Der dritte Block fand drei Wochen nach dem zweiten statt, während der vierte Block erst nach der Weihnachtspause in einem Abstand von sechs Wochen nach dem dritten Block stattfand.

Übungsempfehlungen (freiwillig)

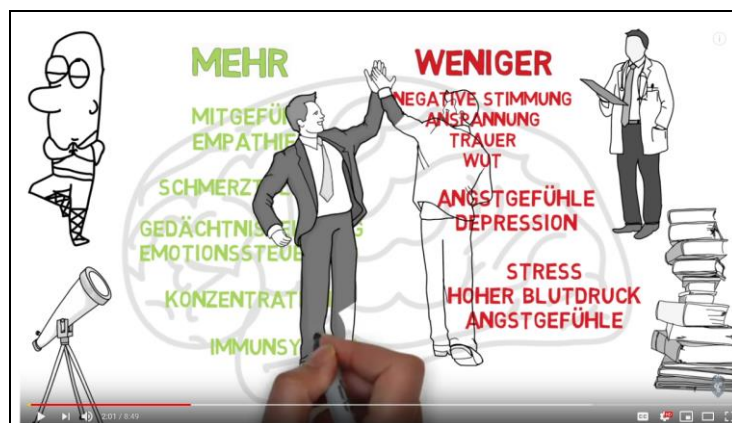
Den Studierenden wurde empfohlen zwischen dem zweiten, dritten und vierten Block auch im Studienalltag Achtsamkeitsübungen durchzuführen. Die Durchführung der Übungen war freiwillig und wurde auch im Präsenztraining nicht kontrolliert.

Zur Durchführung der Übungsempfehlungen wurden Medien bereitgestellt, unter anderem **fünf-bis zehnmündige Audioanleitungen** für Achtsamkeitsmeditationen. Die Medien wurden auf einer Kommunikationsplattform (Slack) zum Download zur Verfügung gestellt.

Übungsempfehlungen	
• Kernmeditationen	Achtsamkeitspause oder Bodyscan oder Atemmeditation, 2 x täglich mit Audioanleitung 3 x täglich
• STOP-Übung	
• Routinetätigkeit	achtsam ausführen (Monotasking), 1 x täglich
• Lerntagebuch	Selbstreflexionsfragen pro Woche beantworten Abgabe des 1. Teils im 3. Block
Medienunterstützung	
• Audioanleitungen	Kernmeditationen
• STOP-Schild	
• Reminder	2 x pro Woche mit Youtube-Videos, Tipps, Tricks zum Studieren und Meditieren
Medien- und Kommunikationskanal	
• Slack	Download Audioanleitungen, Lerntagebücher, Reminder und Kanal für Fragen / Antworten

Reminder (Posts auf Kommunikationsplattform)

Um die Studierenden zwischen den Blöcken an die Übungen zu erinnern und sie zur Durchführung der Übungen zu motivieren, erhielten sie zweimal pro Woche einen „**Reminder**“, der u. a. Links auf Youtube-Videos zu Achtsamkeit enthielt, z. B.:



<https://www.youtube.com/watch?v=6QHji6zR24A>

Lerntagebuch (freiwillig)

Darüber hinaus konnten die Studierenden zwischen dem zweiten und dritten Block und zwischen dem dritten und vierten Block ein Lerntagebuch führen. Die Abgabe des Lerntagebuchs sowie die Anwesenheit bei den Präsenzveranstaltungen war Voraussetzung, um ein Zertifikat über das Achtsamkeitstraining zu erhalten. Das Lerntagebuch bestand zur Hälfte aus Selbstreflexionsfragen zu Achtsamkeit und den Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis, insbesondere mit Meditationen und zur Hälfte aus Reflexionsfragen zur Identifikation der Belastungen des Studiums, zum Umgang mit ihnen bzw. zum Umgang miteinander. Insgesamt bestand der Lerntagebuch aus ca. 60 Fragen.

Vorbemerkungen zum Lerntagebuch

Anonymität

Die Lerntagebücher sind anonym. Sie sind durch Nummern gekennzeichnet. Die Zuordnung der Nummern zu Namen von Studierenden sind den Personen, denen die Lerntagebücher ausgehändigt werden, nicht zugänglich. Ebenso erhalten die Personen, die die Zuordnung kennen, keinen Zugang zu den Lerntagebüchern. Die Lerntagebücher werden nach Vergabe der Zertifikate vernichtet.

Zertifikat

Zertifikate über die erfolgreiche Teilnahme am Achtsamkeitskurs „RODS II – Achtsam studieren“ der Hochschule Darmstadt werden an die Studierenden vergeben,

- die bei allen Präsenzveranstaltungen (4 Blöcke à 4 Unterrichtseinheiten) anwesend sind,
- die den ersten Teil des Lerntagebuchs am 3. Block und den zweiten Teil des Lerntagebuchs am 4. Block abgeben und
- deren Lerntagebuch die geforderten Kriterien erfüllen.

Bewertungskriterien für das Lerntagebuch

Die Lerntagebücher werden gemäß folgender Kriterien bewertet:

- **Ernsthaftigkeit:** Die Antworten auf die Reflexionsfragen im Lerntagebuch zeigen, dass sich die Person tatsächlich mit den Fragen und das bedeutet mit sich selbst auseinandergesetzt hat.
- **Authentizität:** Die Antworten auf die Reflexionsfragen offenbaren die Individualität und Einzigartigkeit der Person.
- **Vollständigkeit:** Mindestens drei Viertel der Fragen sind beantwortet.

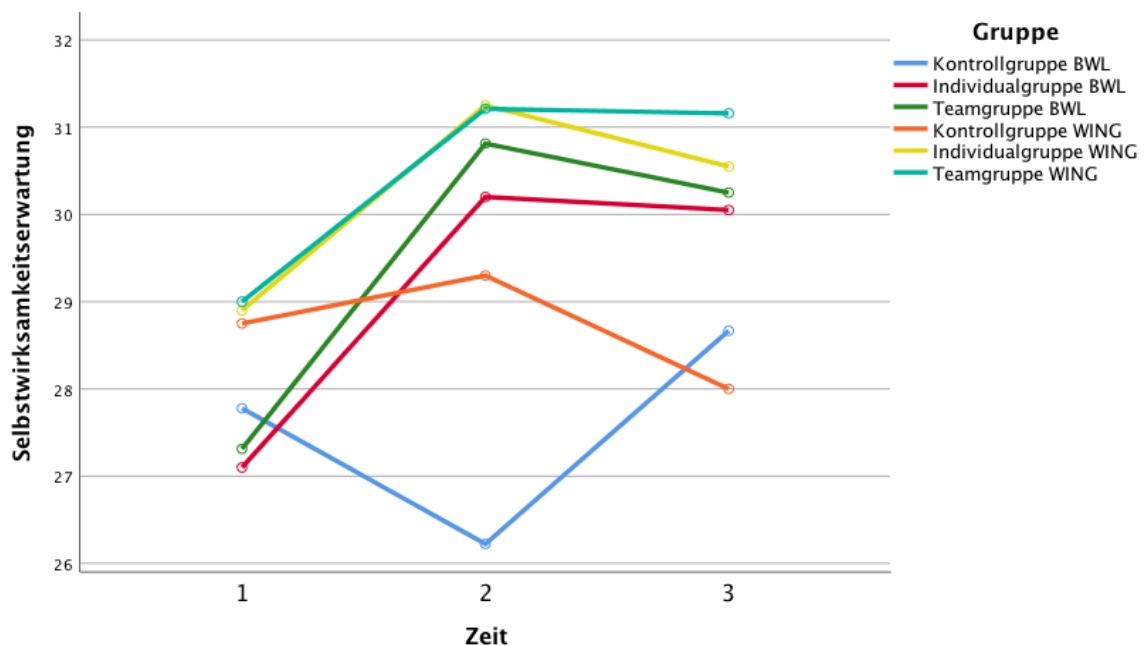
Nicht bewertet werden der Inhalt der Antworten, z. B. inwieweit die Übungsempfehlungen durchgeführt wurden oder ob sich der Umgang mit den Belastungen des Studiums verändert hat.

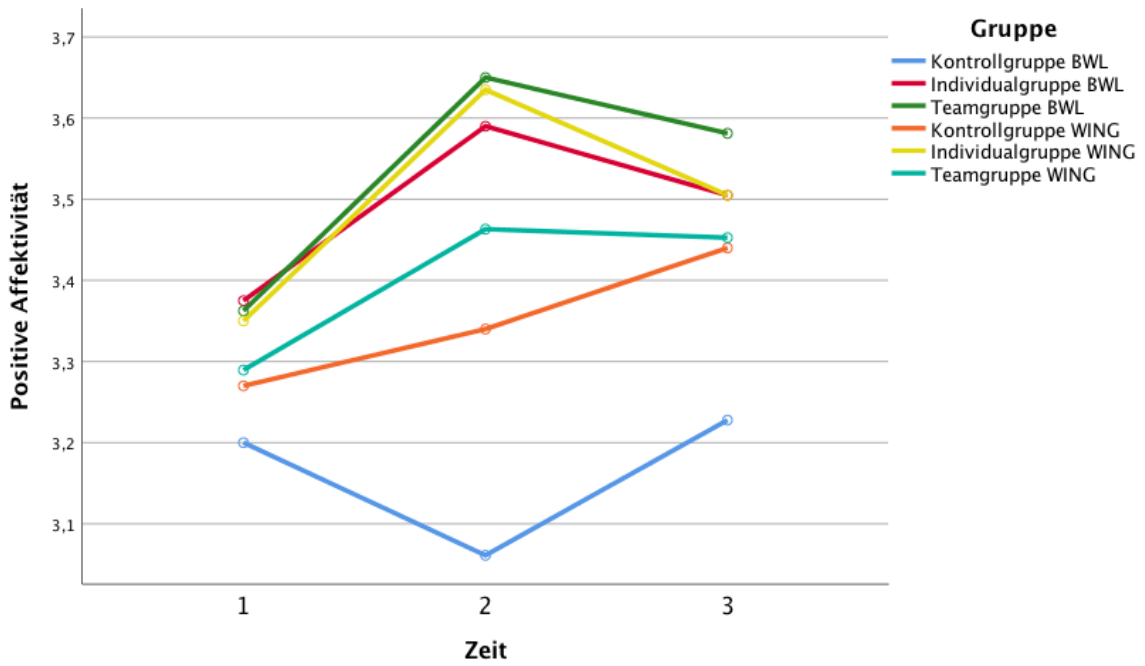
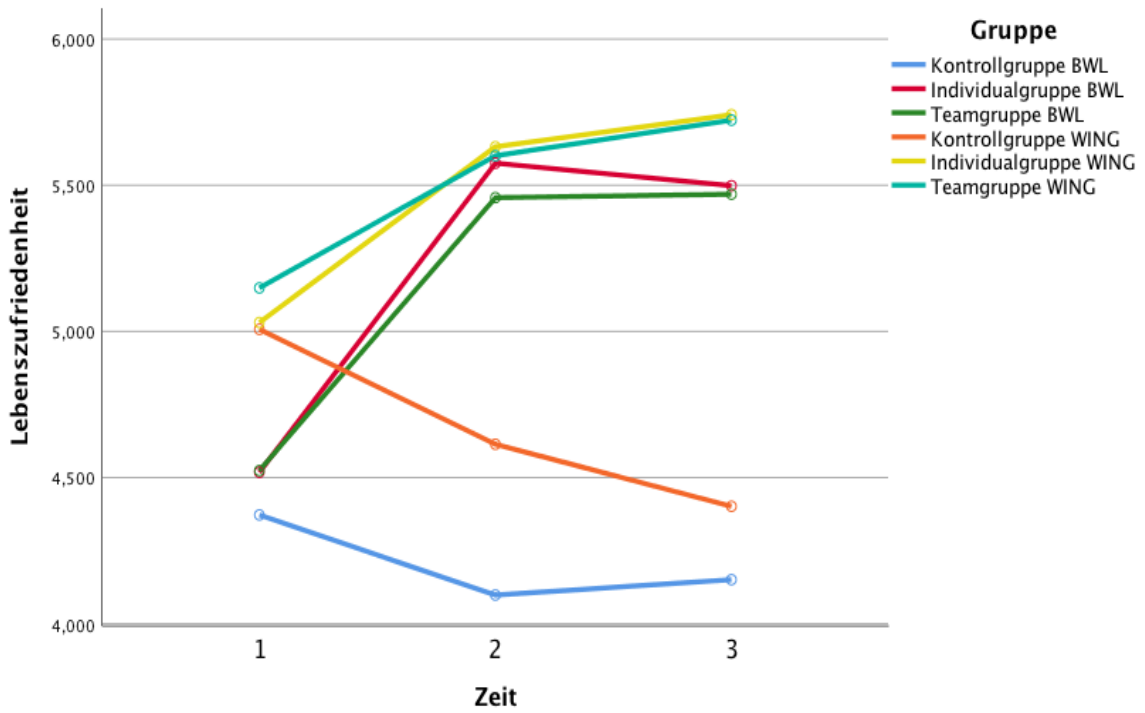
Empfehlung

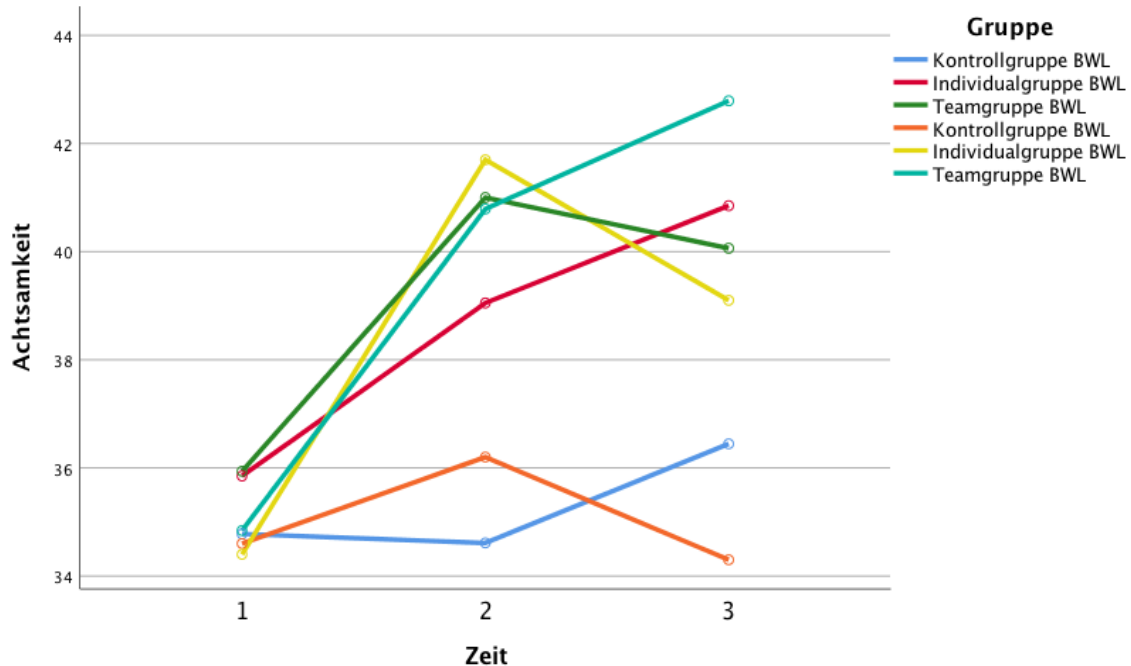
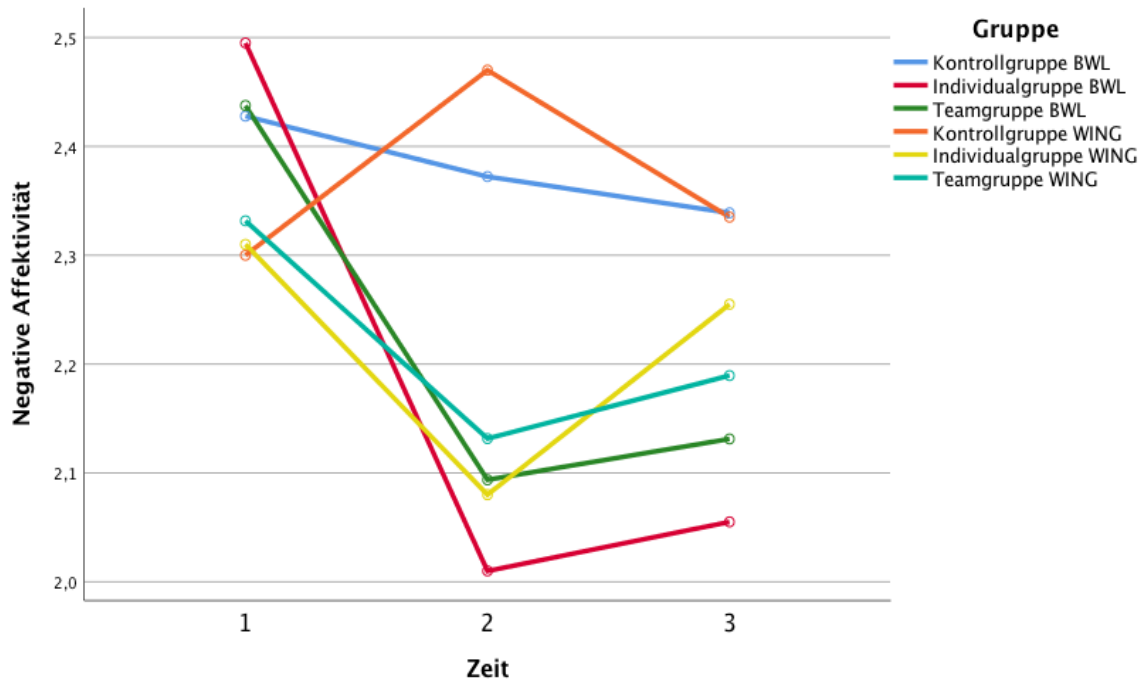
Die Lerntagebücher werden absolut anonym bewertet und der Inhalt der Antworten spielt für die Bewertung keine Rolle. Die Fragen im Lerntagebuch können also ehrlich beantwortet werden. So sind die beiden Bewertungskriterien Ernsthaftigkeit und Authentizität am einfachsten zu erfüllen und die Chance ist am größten, persönlich von dem Kurs zu profitieren.

Quantitative Ergebnisse

Die quantitative Auswertung der Fragebögen zeigt eine deutlich erkennbare, teilweise statistisch signifikante **Verbesserung der Achtsamkeitsgruppen gegenüber den Kontrollgruppen in allen Aspekten**, die mit den Fragebögen erfasst wurden. In den folgenden Schaubildern werden die quantitativen Forschungsergebnisse im Fachbereich Betriebswirtschaft (BWL) und im Fachbereich Wirtschaftsingenieurwesen (WING) für alle Fragebögen veranschaulicht.







Fazit: Die Zunahme der Werte für Selbstwirksamkeitserwartung, Lebenszufriedenheit, Achtsamkeit und der positiven Affektivität sowie für die Abnahme der negativen Affektivität sowohl in BWL als auch WING zeigen deutlich die Wirksamkeit der Maßnahme.

Die teilweise schlechteren Ergebnisse der Achtsamkeitsgruppen bei der dritten Befragung sind vermutlich darauf zurückzuführen, dass zwischen dem dritten und vierten Block die Weihnachtsferien waren und dadurch die Kontinuität des Trainings unterbrochen war.

Qualitative Ergebnisse

Grundlage der qualitativen Auswertung sind die Beobachtungen in den Präsenzs Schulungen sowie die Lerntagebücher, die Studierende auf freiwilliger Basis zur Erlangung eines Zertifikats abgegeben haben.

Verhalten der Studierenden im Achtsamkeitstraining

Die Studierenden zeigten eine **hohe Aufmerksamkeit und Konzentration während der Präsenzs Schulungen**. Sie hielten sich mit wenigen Ausnahmen an das Verbot, während der Schulung Smartphones, Tablets oder Laptops zu nutzen. Sie zeigten auch eine überraschend hohe Bereitschaft, die Meditationen mitzumachen oder zumindest nicht zu stören und die Stille im Raum während der Meditationen aufrechtzuerhalten. Das spricht dafür, dass das Thema für die Studierenden interessant ist, weil ihr Stresslevel tatsächlich hoch ist und eine Auseinandersetzung damit nur selten stattfindet.



Deutlich erkennbar war trotz großer Aufmerksamkeit und offensichtlichem Interesse am Thema eine große Zurückhaltung beim Erfahrungsaustausch. Das Berichten von persönlichen Erfahrungen (Sharing), die z. B. während einer Meditation in der Schulung oder zu Hause gemacht wurden, fiel den Studierenden schwer. Vermutlich gab es aufgrund des Verpflichtungscharakters der Schulung kritische Stimmen auch außerhalb des Achtsamkeitstrainings. Das kann dazu beigetragen haben, sich während der Schulungen nicht zu „outen“ und das Vertrauen geschmälert haben, von eigenen, ggf. sogar positiven Meditations- oder Studienerfahrungen zu berichten, ohne Gefahr zu laufen von anderen abgewertet zu werden. Dazu kommt, dass die Gruppen im dritten und vierten Trainingsblock mit ca. 20 Personen immer noch sehr groß waren.

Die Arbeit in Kleingruppen war engagiert. Es gab in allen drei Studiengängen eine große Bereitschaft mitzuarbeiten. Festzustellen war, dass enge Strukturvorgaben, die Aussprache und den Erfahrungsaustausch sehr begünstigt haben. Die Statements der Studierenden waren erstaunlich

persönlich, individuell und authentisch, wenn sie z. B. durch Vorgaben für die Kleingruppenarbeit „kanalisiert“ oder durch die Regel „jeder sagt etwas“ gefordert wurden.



Mündliche Kommentare der Studierenden am Ende des Trainings:

Beim Abschlussfeedback zum Achtsamkeitstraining gab es überwiegend positive Statements. Viele Studierende äußerten, dass für sie die Schulung interessant und teilweise auch hilfreich gewesen wäre und es gut war, dabei gewesen zu sein.

Was den Verpflichtungscharakter der Schulungen angeht, so gab es einige Studierende, die ihn im Nachhinein begrüßten, da sie die Schulung sonst nicht mitgemacht hätten. Andererseits gab es auch Studierende, die den Verpflichtungscharakter ablehnten.

Insgesamt gab es am meisten Kritik am Rhythmus und der zeitlichen Verteilung der Schulungsblöcke. Viele Studierende monierten, dass die Weihnachtspause zu lang gewesen und dass sich die Schulung bis in die Klausurenphase hingezogen hätte.

Ein Video, das im dritten Block gedreht worden ist, gibt einen kleinen Einblick in das Training:
https://videos.files.wordpress.com/WE6RS091/rodsii_hd.mp4

Statements aus den Lerntagebücher

Insgesamt wurden 23 Tagebücher abgegeben. Bei 114 Studierenden, die per Los dem Achtsamkeitstraining zugeteilt wurden, sind das ca. 20 %. Das ist ein überraschend hoher Prozentsatz, bedenkt man, dass in den Achtsamkeitsgruppen auch Studierende waren, die mit dem fachfremden Thema nichts anfangen konnten oder mit Widerstand am Training teilnahmen und das Führen des Lerntagebuchs mit einem nicht unerheblichen Arbeitsaufwand verbunden war.

Die Tagebücher dokumentieren eindrücklich, die Auseinandersetzung der Studierenden mit sich selbst. Sie offenbaren persönliche Entwicklungen, das Bewusstwerden hinderlicher und das Entdecken neuer Denk- und Verhaltensmuster. Fast alle, die ein Tagebuch geführt haben, stehen im Rückblick dem Achtsamkeitstraining positiv gegenüber. Es gibt nur ganz wenig kritische Anmerkungen.

Um die überraschend hohe Qualität der abgegebenen Lerntagebücher zu illustrieren, folgt hier eine längere Liste mit wörtlichen Zitaten:

Frage: Hat sich mein Umgang mit den zu erledigenden Aufgaben oder den Belastungen (Aufschieben, Prüfungsstress, Zeitdruck, hohe eigene Ansprüche ...), die das Studium mit sich bringt, durch Achtsamkeit verändert? Wenn ja, wie hat es sich verändert?

Ausgewählte Antworten:

- *„Ich empfinde einige Tätigkeiten als weniger stressig. Aufgaben lassen sich leichter erledigen ohne den „inneren Druck“.“*
- *„Ja, und zwar grundsätzlich. Die Herangehensweise hat sich verändert, durch bzw. die STOP-Methode. Was muss ich JETZT machen? Dabei ist irrelevant, ob die Prüfung schwer ist, wichtig ist, was ich JETZT mache, das hilft enorm*

Frage: Welche Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis habe ich gemacht?

Ausgewählte Antworten:

- *„Ich fühle jetzt eher, wenn es mir schlecht geht.“*
- *„Mir fallen Sachen auf, die ich vorher nie gesehen habe. Ich spüre scharfsinniger.“*
- *„Ich bin jedes Mal entspannter nach meiner Meditation und es gelingt mir nicht mehr so oft mit meinen Gedanken abzuschweifen.“*
- *„Es ist sehr angenehm, sich ein paar Minuten nur auf sich zu konzentrieren.“*

Frage: Habe ich seit Beginn des Achtsamkeitstrainings Erfahrungen gemacht, die vielleicht klein und unspektakulär waren, die aber ein Stück in die gewünschte Richtung gehen? Wenn ja, welche Erfahrungen waren das?

Ausgewählte Antworten:

- *„In einer sehr stressigen Situation habe ich versucht, mich durch die STOP-Übung kurz zu entspannen. Das hat auch sehr gut funktioniert, was mich überrascht hat“*
- *„Das man selbst die wichtigste Person ist! Und dass man das sehr unterschätzt!“*

- „Ja, ich habe das Gefühl, dass ich meine Emotionen durch die Übungen besser steuern kann. Besonders in hektischen Situationen finde ich schneller meine Ruhe.“
- „Ich schaffe es wieder besser in herausfordernden Situationen die Ruhe zu bewahren. Ich habe manche Körperempfindungen gespürt, die ich zuvor nicht bemerkt habe.“
- „Nachdem ich die Übungen ein paar Mal gemacht hatte und vertrauter damit wurde, fiel mir manchmal eine gesteigerte Konzentration auf.“
- „Ich achte mehr auf meine Mitmenschen, während man kommuniziert.“

Frage: Hat sich bei mir durch die Achtsamkeitspraxis etwas in meinem Denken, Fühlen oder Handeln verändert? Wenn ja, was?

Ausgewählte Antworten:

- „Ich denke, dass ich mehr in mir Ruhe und mich nicht gleich über alles aufrege, was mir nicht passt. Ich fühle mich zurzeit sehr wohl.“
- „Ja, durch die Achtsamkeitspraxis hat sich mein Denken verändert. Ich habe das Gefühl, dass ich mit positiven Gedanken einschlafen kann und den Stress des Alltags leichter hinter mir lassen kann.“ Außerdem verträgle ich weniger Zeit sinnlos, worüber ich mich später ärgere.“
- „Ich nehme alltägliche Situationen bewusster wahr. Ich bin mir bewusster, was ich gerade tue und ob ich das tun möchte. Unangenehme Dinge kann ich zügiger erledigen.“
- „Also wie erwähnt hat sich der Gedanke des Aufschiebens bei schweren Aufgaben verschoben so, dass viel mehr erledige als vorher. Zudem habe ich mir abgewöhnt ständig mit dem Handy beschäftigt zu sein.“
- „Ich mache mir Gedanken über das Jetzt als über die Zukunft. Ich versuche mehr JETZT zu leben.“

Frage: Was habe ich durch die Achtsamkeitspraxis in diesem Kurs gelernt?

Ausgewählte Antworten:

- „Ich habe gelernt, dass man in sehr vielen Situationen auf seinen Körper achten sollte und dieser einem sagt, was zu tun ist.“
- „Das die Achtsamkeit auch im Team eine sehr große Rolle spielt, da man vieles als selbstverständlich sieht.“
- „Durch die Achtsamkeitspraxis bin ich in der Lage, einen wesentlich ruhigeren Umgang mit meinen Mitmenschen zu pflegen.“
- „Ich habe gelernt, dass ich versuchen möchte im Gespräch mein Gegenüber besser wahrzunehmen und wirklich zuzuhören, auch wenn ich denke, dass ich schon weiß, was er sagen wird. Außerdem habe ich gemerkt, dass es mir schwer fällt negative Gefühle auszuhalten. Ich kann sie bewusster wahrnehmen, anstatt sie wegzuschieben.“
- „Ich habe gelernt, mehr auf mein Inneres zu hören, meinen Körper mehr wahrzunehmen und vielleicht auch meine Umgebung.“

- *„Ich glaube, ich habe gelernt, dass man sich selber mehr schätzen muss, weniger bewerten, weniger vergleichen, einfach mal schätzen, irgendwie auch dankbar sein. Ich habe außerdem gelernt, wie wichtig es ist, dass man zuhört und einfach mal Luft holt, um nicht an anderen seine eigene schlechte Laune raus zu lassen.“*

Frage: Wie bewerte ich den Achtsamkeitskurs insgesamt? Hat er sich für mich gelohnt?
Wenn ja, inwiefern?

Ausgewählte Antworten:

- *„Der Achtsamkeitskurs hat mir schon nach dem ersten Seminar etwas gebracht, deswegen hat er sich auch für mich gelohnt und ich bin froh, dass in diese Gruppe gelost wurde. Ich konnte vieles lernen und mitnehmen, worüber ich mir vorher keinerlei Gedanken gemacht habe.“*
- *„Ein sehr wichtiges Thema, das man im Leben so nicht wahrnimmt.“*
- *„Ja, der Kurs hat sich für mich gelohnt. Ich habe gelernt, meinen Körper, meine Gefühle und Emotionen besser zu verstehen.“*
- *„Der Kurs war für mich sehr hilfreich. Er hat mir geholfen eine bereits bekannte Strategie zur Stressbewältigung und zum „In-Kontakt-mit-sich-selber-bleiben“ wieder intensiver und regelmässiger anzuwenden.“*
- *„Als etwas sehr Wichtiges! Jeder Mensch reagiert anders und hat seine Gründe dafür, deshalb ist es wichtig achtsam mit den Meinungen anderer umzugehen und sie zu respektieren.“*
- *„Ich empfand den Achtsamkeitskurs als interessant und es war eine spannende neue Erfahrung. Ich wollte dem ganzen eine Chance geben und habe dies auch getan und wurde positiv überrascht. Ich habe nicht viel Achtsamkeit praktiziert, aber auf kleine Dinge geachtet und diese haben bereits einen positiven Effekt gehabt. Vielen Dank für die Möglichkeit mal hinein zu schnuppern.“*
- *„Es hat sich gelohnt, da ich viel aus den Übungen mitnehmen konnte.“*
- *„Ich bewerte ihn als sehr hilfreich und nützlich und denke, dass er mir viel gebracht hat.“*
- *„Auch wenn es manchmal hart war (die Uhrzeit), hat es mir immer Spaß gemacht. Ich habe mich immer darauf gefreut. Im Endeffekt hat es sich vollkommen gelohnt.“*
- *„Ich fand den Achtsamkeitskurs sehr interessant. Zwar hat man immer mal unterbewusst in sich reingehört, allerdings kann ich dies jetzt bewusst tun und das tut mir gut.“*
- *„Ich fand es eine tolle Möglichkeit, um diese Thematik besser kennenzulernen. Ja! Es hat sich gelohnt. Habe viel gelernt und einen anderen Blickwinkel drauf bekommen.“*
- *„Ja hat er, da ich besser Konflikte bewältige, sowohl innere, als auch externe wie Prüfungen. Ich bin objektiver zu mir selbst.“*
- *„Ich fand des Kurs sehr angenehm. Ich habe mich immer auf die Termine gefreut. Habe interessante Übungen kennengelernt und dieses entspannende Gefühl nach einer Übung hat mir gefallen.“*

- „Für mich hat es sich sehr gelohnt. Mit einem freien Kopf ist man nicht nur lerntechnisch sondern auch zwischenmenschlich viel besser dran.“
- „Ich finde, er hat sich gelohnt, da in der heutigen Zeit, in der alles schnell ablaufen muss, man immer weniger Zeit augenblicklich wahrnimmt und genießt.“
- „Ich fand es sehr interessant und angenehm. Er hat sich für mich schon gelohnt weil ich vorher über so etwas gar nicht nachgedacht habe und die Übungen einfach schön sind.“
- „Für mich hat es sich sehr gelohnt, auch wenn wir dazu „gezwungen“ wurden. Danke für die Erfahrung.“

Frage: Was war für mich das Wichtigste aus diesem Kurs, was ich in Zukunft nicht vergessen will? Welche Idee habe ich, dieses Wichtige für die Zukunft zu „konservieren“ und immer verfügbar zu haben?

Ausgewählte Antworten:

- „Das Wichtigste, was ich mir mitgenommen habe ist: Die Umwelt um mich herum einige Zeit nicht zu beachten, sondern sich in dieser Zeit auf sich zu konzentrieren. In dieser kurzen Zeit wird man sich bewusst, wie es einem geht und wie man sich fühlt. Ich finde das sehr wichtig und deshalb versuche ich das immer wieder durch die STOP-Übung in den Alltag mit einzubinden“
- „Wichtig ist mir am meisten geworden, dass man sich wirklich Zeit für sich selbst nehmen soll! Weil man das einfach braucht!“
- „Auf seinen Körper zu achten und zu fühlen, wann es mal Zeit eine Pause ist. Zudem die STOP-Technik bei nervigen Situationen anzuwenden.“
- „Das Wichtigste aus diesem Kurs war, dass man generell in manchen Momenten einfach mal innehalten und einen Schritt zurücktreten sollte und sich dann fragen, ob das so richtig ist. Dabei hat mir die STOP-Methode geholfen und auch das bewusste Zuhören ... Ich nehme mit, dass diese kleinen Veränderungen schon mehr Lebensqualität mit sich bringen können.“

Fazit

Die Studie „Achtsam studieren“ hat gezeigt, dass Achtsamkeit als Weg zur Stressreduktion selbst in einem obligatorischen Kontext funktionieren kann und dass viele Studierende Achtsamkeit und Meditation überraschend offen und positiv gegenüberstehen.

In diesem Zusammenhang sind allerdings noch Fragen offen, unter anderem folgende:

- Das für die Forschungsstudie entwickelte Trainingskonzept hat gut funktioniert. Allerdings hat die Studie keine Informationen darüber erbracht, welche Elemente des Konzepts, wie gewirkt haben und welche Elemente für einen Trainingseffekt tatsächlich unverzichtbar sind.
- Wieweit spielt die Erfahrung und Qualifikation der Achtsamkeitslehrer eine entscheidende Rolle bei der erfolgreichen Vermittlung von Achtsamkeit bzw. in wieweit lässt sich Achtsamkeit als stressreduzierender Weg auch von weniger erfahrenen Achtsamkeitslehrern, z. B. von „Multiplikatoren“ vermitteln und welche Qualifikationen müssten solche Multiplikatoren mitbringen bzw. wie müssten qualifiziert werden.