

Inhalt

Vorwort von Jon Kabat-Zinn	12
Einleitung	18
Das Buch in Kürze – Überblick über die einzelnen Kapitel	30

Teil I

Das Thüringer Modell Achtsame Hochschulen **37**

1. Entstehung, Aufbau und Vision des weltweit ersten Programmpakets von Achtsamkeitstrainings für Hochschulen Mike Sandbothe und Reyk Albrecht	38
2. Medizinische Evaluation: Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST®) führt zu einer physiologischen Stressreduktion Andreas Voss, Martin Bogdanski, Mike Sandbothe und Reyk Albrecht	66
3. Medizinische Evaluation: Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST®) führt zu nachhaltiger Reduzierung von stressassoziierten Biomarkern Andreas Voss, Martin Bogdanski, Mario Walther, Bernd Langohr, Reyk Albrecht, Georg Seifert und Mike Sandbothe	86
4. Sozialwissenschaftliche Evaluation: Achtsamkeitstrainings für Studierende (MBST®) und Mitarbeitende (MBET®) führen zu einer signifikanten Veränderung von Achtsamkeit, Stressempfinden und Internetabhängigkeit Heiko Haase und Arndt Lautenschläger	110
5. Sozialwissenschaftliche Evaluation: Zusammenhänge zwischen Internetabhängigkeit, Stressempfinden, Achtsamkeit und Wohlbefinden Arndt Lautenschläger und Heiko Haase	124
6. Phänomenologische Evaluation: Ergebnisse aus Interviews mit Hochschullehrenden nach dem Inkubationsworkshop »Achtsame Hochschulen – Innehalten und Vorwärtsschreiten« Niils Altner	138
7. Erfahrungsbericht: Achtsamkeitsformate für Hochschullehrende Nicola Döring	166

Teil II

Wegweiser für Achtsame Hochschulen

197

1. **Erfahrungen mit Achtsamkeitsangeboten an Hochschulen und anderen Einrichtungen in der DACH-Region** 198
Martina Aßmann, Asena Boyadzhieva, Laura Fitz, Andreas Franze, Jan Giebel, David Graefe, Astrid Hermesmeier-Kühler, Evelin Kramer, Klaus Kramer, Taiya Mikisch, Richard Möllers, Lena Ramstetter, Kirstin Reil, Denisa Sandbothe, Gerda Schneider, Theresa Strasser, Stefanie Tränkle und Matthias Wigger
2. **Vier Ebenen der Integration von Achtsamkeit in das Wirtschaftsingenieurstudium an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena** 230
Hubert Ostermaier, Rüdiger Mottl, Brigitte Mottl und Burkhard Schmager
3. **»Achtsamkeit« als Seminar im Bachelorstudium Psychologie der Universität Salzburg** 252
Beate Priewasser, Maria T. Kluge und Veronika Schwienbacher
4. ***Mindfulness-based interventions* in polizeilicher Hochschullehre, Praxis und Forschung** 278
Stefanie Tränkle
5. **Achtsamkeit und wissenschaftliches Schreiben an der Friedrich-Schiller-Universität Jena** 292
Peter Braun, Reyk Albrecht, Lena Saniye Güngör und Natalie Pfaff
6. **Zen-Meditation und Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST®) an der Universität Erfurt** 312
Birgit Jäpelt
7. ***Mindful experience training*** 340
Ulrich Lakemann und Karin Krudup

Inhalt

Teil III

Inspirationsquellen für die Hochschule des 21. Jahrhunderts 357

1. Bildung für Amphibien 358
Aldous Huxley
2. Jon Kabat-Zinns Modellierung der Achtsamkeit 382
Jacob Schmidt
3. Vertikale Bildung 402
Claus Otto Scharmer
4. Brückenprogramme für die Hochschule des 21. Jahrhunderts 418
Mike Sandbothe, Reyk Albrecht
und Thomas Corrinth

Anhang	445
Danksagung	446
Mike Sandbothe und Reyk Albrecht	
Kurzviten der Autor:innen	452

