

<b>Code</b>	BA321
<b>Modultyp</b>	minor
<b>Niveau</b>	specialised
<b>Kategorie</b>	Wahl
<b>ECTS-Credits</b>	3
<b>Modulleitung</b>	Prof. Irene Abderhalden Dr. Nicole Bachmann Weitere Dozierende: Mark Moser, Dozent Hochschule für Wirtschaft FHNW Susanne Streibert, MA Soziale Arbeit
<b>E-Mail   Telefon</b>	irene.abderhalden@fhnw.ch   + 41 62 957 29 16 nicole.bachmann@fhnw.ch   + 41 62 957 27 72
<b>Methodik und Didaktik</b>	Referate, Gruppendiskussionen und Übungen im Sitzen, Laufen und Liegen
<b>Leistungsnachweis</b>	Präsenz, aktive Teilnahme und Reflexionsjournal
<b>Literatur</b>	Kabat-Zinn, Jon (2019, 3. Aufl.). Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knauer Leben. Zimmermann, Michael/Spitz, Christof/Schmidt, Stefan (Hg.) (2012). Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. Bern: Huber.
<b>Durchführung</b>	Textauszüge werden abgegeben. Minimale Anzahl Studierende: 12 Maximale Anzahl Studierende: 24

**Leitidee**

Im Zentrum des Moduls stehen Meditations- und Körperübungen sowie Entspannungstechniken wie z.B. Muskelrelaxation nach Jacobson und vor allem die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR). Das Training wurde von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt und beforscht. Die Übungen stammen aus der Praxis der buddhistischen Meditation. Sie beruhen auf der achtsamen und nicht beurteilenden Wahrnehmung von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken. Durch das aktive Erleben des Hier und Jetzt erfolgt eine Fokussierung auf die Gegenwart. Nöte in der Vergangenheit und Ängste vor der Zukunft werden relativiert.

Die Studierenden lernen durch Ausprobieren verschiedene Methoden und Möglichkeiten der Selbstsorge kennen sowie die Bedeutung der Achtsamkeit für die Praxis der Sozialen Arbeit. Der Kurs erfordert Eigeninitiative und einen grossen, auch zeitlichen, Einsatz der Teilnehmenden.

**Modulinhalte**

- Eine «neue» Sicht auf Gesundheit und Krankheit
- Verschiedene Entspannungs-, Körper- und Meditationsübungen
- Theorie, Grundhaltungen und praktische Übungen der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR)
- Die Bedeutung von Achtsamkeit für die Soziale Arbeit

**Professionskompetenz****Fachwissen**

Theorien und Konzeptionen kommunikativen, ethischen und reflexiven Handelns

**Selbstkompetenz**

Fähigkeit zur (Selbst-)Reflexion

Fähigkeit zur selbstregulierten Wissenserweiterung

<b>Semester</b>	<b>Ort</b>	<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>
FS	Olten	Donnerstag	16.15–18.00 Uhr