



HOCHSCHULE COBURG

Achtsamkeit in der Schule

Pro Juventute Tagung „Achtsamkeit“
Salzburg, 4.4.2014

Prof. Dr. phil. Dr. habil. med. Niko Kohls
Hochschule Coburg
Bereich Integrative Gesundheitsförderung

Samueli Scholar
Brain, Mind & Healing Program



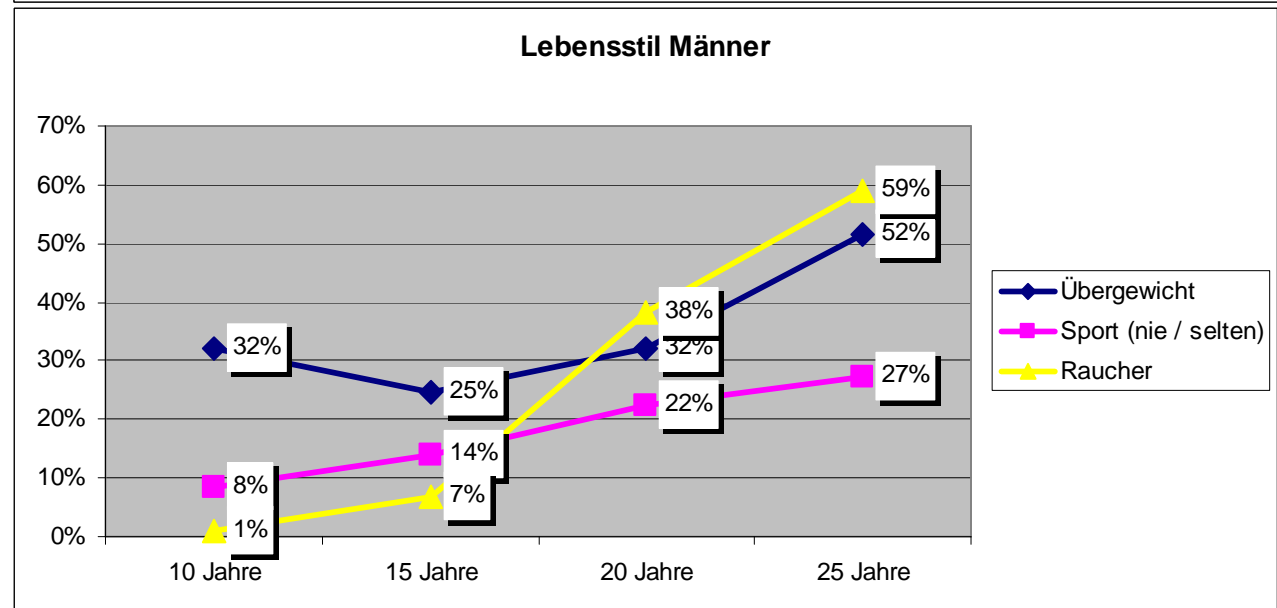
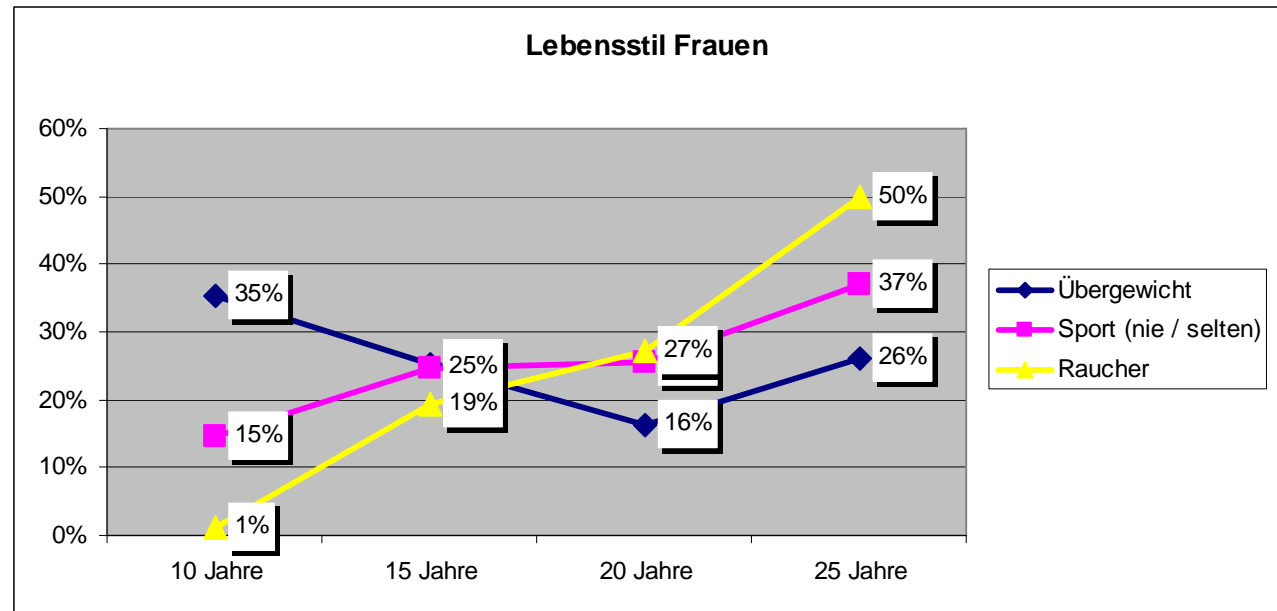
Ein paar Fakten über Stress

- WHO hat Stress zu der grössten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt.
- Repräsentative Umfrage von Techniker-Krankenkasse (TK), FAZ-Institut und Forsa 2009
 - 80% der Deutschen empfinden ihr Leben als stressig
 - jeder Dritte steht unter Dauerdruck
 - Hauptursachen sind Jobstress, finanzielle Sorgen und Ärger im Straßenverkehr.
 - 2008 fast zehn Millionen Fehltage wegen Burnout-Symptomen
 - Besonders gefährdet sind Menschen in sozialen Berufen, Beschäftigte in Sandwich-Positionen, Schichtarbeiter und Berufspendler, Hausfrauen und Hausmänner
 - **90 Prozent der Schüler klagen über Stress.**
 - **Jeder Dritte steht permanent unter Leistungs- und Prüfungsdruck**
 - **37 Prozent der Befragten befürchten, keinen Ausbildungs-, Studien- oder Arbeitsplatz zu finden.**



Ergebnisse der Fit-fürs-Leben“-Studie 2006 - 2010

Fazit: „Ohne flächendeckende und effiziente Interventionen in Schulen und Betrieben, ist die weitere Fixierung und Verbreitung ungesunder Lebensweisen kaum zu verhindern. Das junge Erwachsenenalter ist ein „präventives Fenster“ für körperliche Aktivitäten, das vor der Manifestation von chronischen Erkrankungen genutzt werden sollte.“





HOCHSCHULE COBURG

<http://de.wikipedia.org/wiki/Yerkes-Dodson-Gesetz>



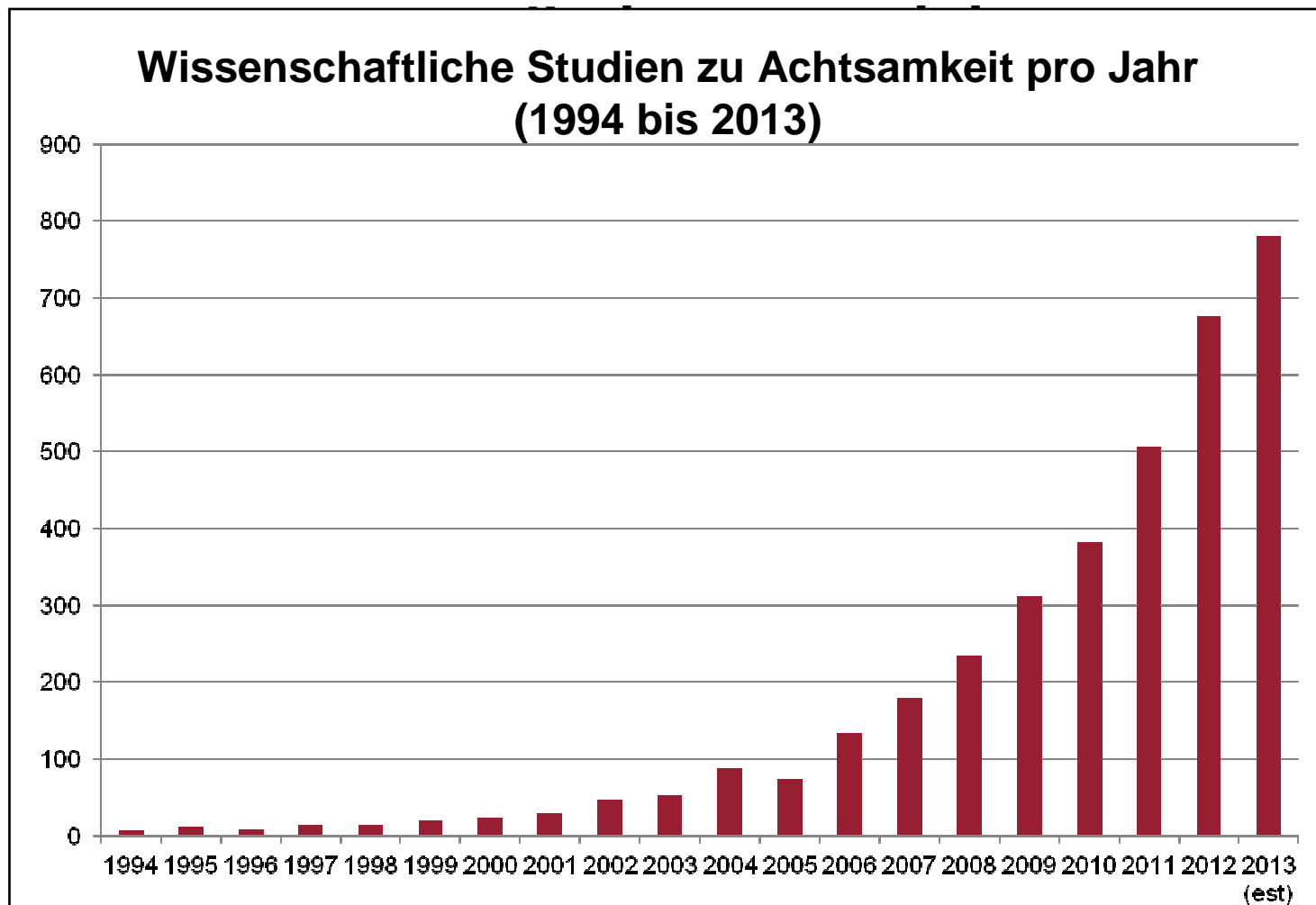
Achtsamkeit

- eine Art des (Bewusstseins)

- In (je)dem Augenblick **präsent sein**
- Eine Haltung, wie wenn man **alles zum ersten mal sehen würde** (beginners mind)
 - **nicht urteilende** Haltung
 - eine **akzeptierende** Haltung
 - **Nicht-Ziel-orientierte** Haltung (non-striving)
 - **Geduld** üben



Forschung zum Thema Achtsamkeit



Quelle: Wiss. Studien mit Mindfulness in Title or Topic – Web of Knowledge – Initial Research by Mindfulexperience.org, Update: own research



Das Konzept von Achtsamkeit in der buddhistischen Psychologie

- Mentale Aktivität besteht aus vier Prozessen
 1. „Vinnana“: undifferenzierte Aufmerksamkeit, die Phänomene und Perzepte registriert
 2. „Sanna“: Unterscheidung von Sinnesdaten auf der Grundlage von vorhandenen mentalen Repräsentationskategorien
 3. „Vedana“: Emotionale Bewertung
 - 4. „Sankhara“: motivational-emotionale Reaktion auf ein positives oder negatives Gefühl**

- Achtsamkeit soll vor allem den vierten Prozess abschwächen (Sankhara).

Stress und Achtsamkeit

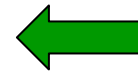
Stressor

Sensorischer Reiz aus der
Umwelt oder dem *milieu intérieur*

Subjektives Stressempfinden

Wahrnehmung

Bedeutungserteilung
Copingstrategien



Achtsamkeit

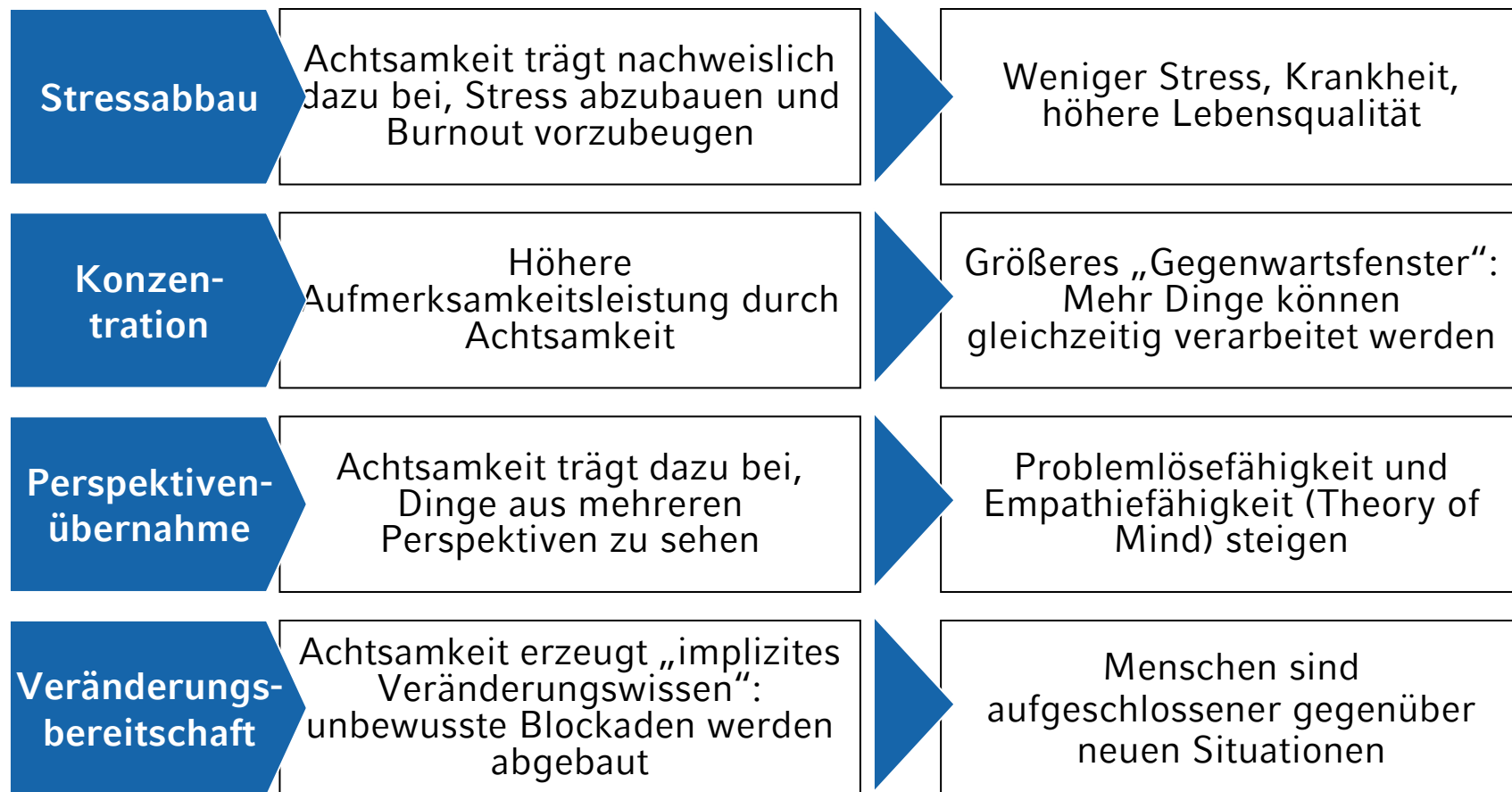
Stressantwort

Stressreaktion

Physiologie
Verhalten
Gefühl
Kognitionen



Der Nutzen von Achtsamkeit ist wissenschaftlich belegt





HOCHSCHULE COBURG

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Mehr Information?

Prof. Dr. Niko Kohls

Samueli Scholar

Brain, Mind & Healing Program

Hochschule Coburg

Bereich Integrative Gesundheitsförderung

Email: niko.kohls@hs-coburg.de