

Titel des Seminars:
ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE
IM MEDIZINSTUDIUM UND IM ALLTAG

Dozentin: M.Sc. Thomas Köhler, Psychologe

An diesem Seminar können alle Kursgruppen teilnehmen.

Inhalt:

In der heutigen westlichen Gesellschaft sind Stress und psychische Belastungen allgegenwärtige Herausforderungen. Besonders im Medizinstudium führen hohe Leistungsanforderungen häufig zu wiederkehrendem Stress, der langfristig das Risiko für ernsthafte Erkrankungen erhöht. Daher gewinnen Themen wie psychische Gesundheit, Selbstfürsorge und Stressprävention im Gesundheitssektor zunehmend an Bedeutung. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass achtsamkeitsbasierte Programme einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit von Medizinstudierenden haben können.

Dieses Seminar vermittelt fundierte Kenntnisse über Achtsamkeit und ihre Anwendung im medizinischen Kontext. Der *theoretische Teil* gibt einen Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse zur Achtsamkeit im Gesundheitswesen, neurobiologische und physiologische Mechanismen (Zusammenhänge mit Schmerz, Immunsystem und neurobiologischen Veränderungen) sowie die Auswirkungen auf psychische Gesundheit, insbesondere im Hinblick auf Angst, Depression, Stress und Burnout. Zudem werden verschiedene achtsamkeitsbasierte Verfahren und Interventionen vorgestellt und diskutiert. Ein weiteres Lernziel ist die Förderung wissenschaftlicher Kompetenzen, darunter die kritische Auseinandersetzung mit Fachliteratur.

Im *praktischen Teil* erlernen die Teilnehmenden Strategien zum Umgang mit stressverstärkenden Gedanken und Gefühlen. Zudem werden Techniken vermittelt, um Achtsamkeit gezielt in den Alltag, das Medizinstudium und die spätere klinische Tätigkeit zu integrieren. Ziel ist es, praktische Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen zu sammeln und deren Wirkung direkt zu erfahren.

Hinweis: Für die praktischen Übungen stehen Matten zur Verfügung. Wer möchte, kann zusätzlich eine Decke oder ein Sitzkissen/Yogakissen mitbringen.

Scheinerwerb: aktive Teilnahme, Präsentation, regelmäßige Anwesenheit

Termine:

Dienstag, 21.04.2026, 17:30-20:00 Uhr

Samstag, 20.06.2026, 09:00-18:00 Uhr

Samstag, 27.06.2026, 09:00-18:00 Uhr

Mittwoch, 01.07.2026, 17:30-20:00 Uhr

Ort: Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie
Philipp-Rosenthal-Str. 55, Haus W, SR 2111, 2. Etage (am Ende des Ganges)