

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

---

**Dozentin:** M.Sc. Svenja Heyne, Psychologin

**Die Kursgruppen 34-51 und 61-68 können an diesem Seminar nicht 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 und die Erstellung einer wissenschaftlichen Präsentation.

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:**

Einführung (verbindlich):	Fr.	09.05.2025	15:45 – 19:00 Uhr
Block:	Fr.	20.06.2025	15:45 – 19:00 Uhr
	Sa.	21.06.2025	09:00 – 17:45 Uhr
	So.	22.06.2025	09:00 – 17:45 Uhr

**Ort:** Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie  
Philipp-Rosenthal-Str. 55, Haus W, 04103 Leipzig  
Seminarraum Allgemeinmedizin 1131, 1. Etage