

Kerngedanke des Projekts „**Gesundheit und Erziehung**“, das für zwei Semester aus dem Innovationsfonds Lehre der FAU gefördert wird, ist die Bündelung vorhandener Lehrangebote aus verschiedenen Studienbereichen in säulenübergreifender Kooperation und Ergänzung.

Ausgehend von regelmäßig angebotenen Lehrveranstaltungen sollen diese durch ein regelmäßiges Übungsangebot (Entspannungstechniken) vernetzt und schließlich in einer abschließenden interdisziplinären Blockveranstaltung aufeinander bezogen, gebündelt und perspektivisch für die Teilnehmenden fortentwickelt werden.

Das Ziel des Projekts besteht in der Vermittlung einerseits von didaktisch-methodischen performativen Handlungskompetenzen sowie andererseits von Selbstwahrnehmungs-, Selbstreflexions- und Selbstregulationskompetenzen, die für den praktischen Vollzug des Lehrerberufs und damit sowohl für den Erfolg von Unterricht als auch für die Pflege und Aufrechterhaltung der Lehrergesundheit ausschlaggebend sind. Dabei wird ein achtsamkeitsorientierter Ansatz verbunden mit einem bio-psychozialen Ansatz und grundlegenden gesundheitspsychologischen Kompetenzen.

#### **Ansprechpartner:**

Dr. Werner Haußmann  
Lehrstuhl für evangelische Religionspädagogik  
Regensburger Straße 160  
90478 Nürnberg  
Tel.: 0911 – 5302 – 502/549  
E-Mail: werner.haussmann@fau.de

Prof. Dr. Nicolas Rohleder  
Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie  
Nägelsbachstr. 49a  
91052 Erlangen  
E-Mail: nicolas.rohleder@fau.de

## „Gesundheit und Erziehung“ Zertifikat für Lehramtsstudierende



Ein Angebot  
zur **Professionalisierung**  
und für die eigene  
**Work-Life-Balance**



## Lehrergesundheit geht alle Lehramtsstudierenden an!

Leistungsdruck, Beschleunigung und steigende Anforderungen führen bei immer mehr SchülerInnen, Studierenden und Lehrkräften zu Burnout-Symptomen und Depressionen, was gerade in sozialen und lehrenden Berufen zu baldiger Berufsunfähigkeit führen kann.

Die Schulung von Achtsamkeit („mindfulness“) gegenüber sich selbst (Selbstfürsorge) wie auch gegenüber der Mitwelt durch (spirituelle) Meditations- und Entspannungstechniken trägt zur Stress-Resilienz bei und beugt somit Burnout vor. Zudem stärkt dies sowohl die Studierfähigkeit als auch pädagogische Kompetenzen. Gleichzeitig ist es sinnvoll, wenn künftige Lehrkräfte ein theoretisches Fundament für Gesundheit und Erziehung haben, denn psychisch stabilisierte, achtsame sowie in Theorie und Praxis kompetente Lehramtsstudierende, können später als Lehrkräfte wiederum eine solche gesundheitsförderliche Stabilisierung und Persönlichkeitsbildung bei ihren Schülerinnen und Schülern bewirken.

### Interesse?

Alle Lehrveranstaltungen finden auf dem Campus Regensburger Straße statt. Die erfolgreiche Absolvierung des Moduls „**Gesundheit und Erziehung**“ wird durch ein **Zertifikat** bestätigt.



Um besser planen zu können, werden alle Interessenten gebeten, sich einerseits auf StudOn für das Modul „Gesundheit und Erziehung“ zu registrieren ([https://www.studon.fau.de/grp1955179\\_join.html](https://www.studon.fau.de/grp1955179_join.html)). Gleichzeitig ist es sinnvoll, sich über MeinCampus zu den jeweiligen Lehrveranstaltungen des kommenden Semesters anzumelden, da deren Kapazität teilweise begrenzt ist. Weil die Finanzierung des Lehrangebots nur für zwei Semester gesichert ist, muss das Modul bis zum Sommersemester 2018 abgeschlossen werden.

Einzelleistungen können von Studierenden z.T. in ihren jeweiligen Studienbereichen verrechnet werden oder auch im Rahmen des „freien Bereichs“.

Das gesamte Modul stellt sich folgendermaßen dar:

Lehrveranstaltung	V	Ü	P	S	Gesamt ECTS-Punkte	1. Sem.	2. Sem.	Prüfung
Achtsamkeitskonzepte – Theorie und Praxis (Blockveranstaltung)				2	3 (regelmäßige Teilnahme verpflichtend)	(3)	(3)	Projekt-Präsentation (beim interdisziplinären Abschlussseminar im <u>SoSe 18</u> )
Meditations- und Entspannungstechniken 1	1				1 (regelmäßige Teilnahme verpflichtend)	1	0	
Einführung in die Gesundheitspsychologie	2				3	(3)	(3)	
Meditations- und Entspannungstechniken 2	1				1 (regelmäßige Teilnahme verpflichtend)	0	1	
Stress und Stressbewältigung (2 SWS, vhb-Kurs)	2				3	(3)	(3)	
Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Selbstregulation (Interdisziplinäre Blockveranstaltung)				2	4 (regelmäßige Teilnahme verpflichtend)	0	4	
	4	2	0	4		1-10	5-14	
	SWS				15 ECTS			

Im kommenden WiSe 17/18 steht folgendes Lehrangebot zur Verfügung:

Lehrveranstaltung	Lehrveranstaltung im WS 17/18	Zeit/Ort	SoSe18
Achtsamkeitskonzepte – Theorie und Praxis (Blockveranstaltung)	"Heilsame" Texte Werner Haußmann/Heiner Aldebert	8.-10.12.17 (Brombachsee)	ja
Meditations- und Entspannungstechniken 1	Meditations- und Entspannungstechniken 1	Do 9:45 - 11:15 Campus Nürnberg	ja
Einführung in die Gesundheitspsychologie	Gesundheitspsychologie Linda Becker	Fr 11:30 - 13:00, St. Paul 01.005	ja
Meditations- und Entspannungstechniken 2	Meditations- und Entspannungstechniken 2	Fr 9:45 - 11:15 Campus Nürnberg	ja
Stress und Stressbewältigung (online-Kurs)	Stress und Stressbewältigung	vhb-Kurs <a href="https://www.vhb.org">https://www.vhb.org</a>	ja
Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Selbstregulation (Interdisziplinäre Blockveranstaltung)	wird im <u>SoSe 18</u> als Abschlussveranstaltung angeboten (voraussichtlich 01.-03.06.18 im RPZ Heilsbronn)		