

Zentrale Studienberatung

Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit und Meditation sind effektive Methoden, um mit schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen, abschalten zu lernen und seine Konzentration zu steigern.

Es sind kognitive Prozesse, in denen wir uns auf eine einzige Sache (z.B. eine bestimmte Tätigkeit, den eigenen Atem oder die Gedanken) konzentrieren, gleichzeitig unsere Gedanken kommen und gehen lassen, ohne sie festzuhalten oder zu bewerten. Dadurch können wir Grübeleien unterbrechen, Abstand gewinnen und insgesamt gelassener werden.

Meditation umfasst eine ganze Reihe unterschiedlicher Methoden, die sich seit ihren Ursprüngen stark weiterentwickelt haben. So gibt es heutzutage viele Meditationsmethoden, die immer mehr in der Behandlungs- und Präventionsarbeit bei verschiedenen Symptomen, Problemen und Situationslagen eingesetzt werden.

Zur richtigen Wirkung von Achtsamkeit und Meditation ist viel Übung erforderlich! Aber auch jede kleine Erfahrung in die Richtung kann sehr wertvoll sein! Probiere es aus und schaue, welche Form und Methode zu dir passt:

- **Informationen, Audioaufnahmen und Übungen** zum Herunterladen von der Techniker Krankenkasse: <https://www.tk.de/tk/life-balance/aktiv-entspannen/meditation/36232>
- **Headspace:** englischsprachige „Mindfulness-App“. Andy Pudycombe, ein ehemaliger buddhistischer Mönch, hat laut „New York Times“ die Meditation den Massen nahe gebracht. Mehr als eine Million Menschen meditieren mit dieser App und die meisten wissenschaftlichen Studien nach Achtsamkeit und Meditation nutzen diese App. Ganz besonders eindrucksvoll und lehrreich sind die kurzen Animationsfilme, in denen die Zusammenhänge und Prozesse klar und humorvoll überbracht werden.
<https://www.headspace.com/>
- **Die Achtsamkeits-App:** deutschsprachige „Achtsamkeits-App“. Methoden, die man auch ohne die App anwenden kann: Erinnerungs- und Dokumentationsfunktionen zur Unterstützung: <https://itunes.apple.com/de/app/die-achtsamkeit-app-meditation-f%C3%BCr-jeden/id417071430?mt=8>

Angepasst übernommen aus „Wer dem Glück hinterherrennt, ..“ (Russ Harris)

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich. Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.