

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

Fakultät Life Sciences

**Implementierung von Achtsamkeitsangeboten für Studierende an
Hochschulen im Vereinigten Königreich – eine systematische
Literaturrecherche**

Bachelorarbeit

Studiengang Gesundheitswissenschaften (B.Sc.)

vorgelegt von

Kerstin Pfeifer



Hamburg
am 14. Mai 2018

- 1. Gutachterin:** Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Christine Adis
HAW Hamburg
- 2. Gutachterin:** Dipl. Gesundheitswirtin Nina Clarissa Hielscher
HAW Hamburg

Zusammenfassung

Hintergrund: Während des Studiums sind Studierende hohen Belastungen ausgesetzt, die sich auf ihre Gesundheit auswirken können. Laut aktueller Erkenntnisse hat Achtsamkeit eine gesundheitsförderliche Wirkung und kann den Umgang mit diesen Belastungen erleichtern. In der vorliegenden Arbeit wird daher untersucht, wie Achtsamkeitsangeboten für Studierende an Hochschulen dauerhaft implementiert werden und welche Rahmenbedingungen sich hierbei als günstig oder ungünstig erwiesen haben. Da es im Vereinigten Königreich bereits viele Achtsamkeitsangebote im Bildungsbereich gibt, beschränkt sich die Arbeit auf diese Region.

Methode: Zur Beantwortung der Forschungsfrage wird eine systematische Literaturrecherche in den Datenbanken „PubMed“ und „ScienceDirect“, in den Suchmaschinen „Livivo“ und „Google Scholar“, und auf den Internetseiten einzelner Hochschulen durchgeführt. Hierzu wird Suchbegriffe sowie Ein- und Ausschlusskriterien formuliert und eine Suchstrategie entwickelt. Im Anschluss an die Recherche wird die gefundene Literatur mithilfe des Modells der inhaltlichen Strukturierung qualitativ analysiert und zusammengefasst.

Ergebnisse: An den Hochschulen im Vereinigten Königreich werden Achtsamkeitsangebote auf ganz unterschiedliche Weise implementiert. Es gibt Angebote, die in den Lehrplan integriert sind und Angebote, die außerhalb der Vorlesungen stattfinden. Die Kurse und Programme unterscheiden sich zudem in Hinblick auf Inhalt, Dauer, Ziele und Zugangshürden voneinander. Außerdem werden mehrere günstige sowie ungünstige Rahmenbedingungen für die Implementierung solcher Angebote festgestellt.

Fazit: Im Vereinigten Königreich werden eine Vielzahl verschiedener Achtsamkeitsangebote für Studierende an Hochschulen angeboten und es haben sich bestimmte Rahmenbedingungen als vorteilhaft erwiesen. Jedoch ist nicht immer eindeutig ob die Angebote dauerhaft stattfinden oder nur einmalig angeboten werden. Bei zukünftigen Recherchen sollten diese Aspekte daher weiter untersucht und zudem weitere günstige sowie schwierige Rahmenbedingungen erforscht werden. Die bisher ermittelten Erkenntnisse und Empfehlungen für die Implementierung solcher Angebote sollten bei zukünftigen Etablierungsprozessen von Achtsamkeit an Hochschulen, auch in Deutschland, berücksichtigt werden.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	III
Tabellenverzeichnis.....	III
Abkürzungsverzeichnis.....	III
1 Einleitung.....	1
2 Hintergrund	2
2.1 Definition, geschichtlicher Hintergrund sowie grundlegende Aspekte der Achtsamkeit..	2
2.2 Wirkung von Achtsamkeit auf die Gesundheit von Studierenden	3
3 Fragestellung und Zielsetzung der Arbeit	4
4 Methodik.....	5
4.1 Systematische Literaturrecherche	5
4.1.1 Grobrecherche und Erarbeitung der Suchbegriffe	6
4.1.2 Auswahl der Suchhilfen.....	7
4.1.3 Ein- und Ausschlusskriterien	8
4.1.4 Suchstrategien für die Recherche	9
4.2 Durchführung der qualitativen Inhaltsanalyse	13
5 Ergebnisse	15
5.1 Beschreibung der Achtsamkeitsangebote und Achtsamkeitsprogramme	16
5.1.1 Achtsamkeitsbasierte Online-Selbsthilfe Ressourcen	16
5.1.2 Integration von Achtsamkeit in den Lehrplan	16
5.1.3 Drop-in Achtsamkeitskurse.....	17
5.1.4 Grundlegende Achtsamkeitskurse.....	18
5.1.5 Achtsamkeitsangebote im Rahmen einer Aktion der Hochschule	19
5.1.6 Weitere Achtsamkeitskurse und Achtsamkeitsgruppen	20
5.2 Beschreibung der leitenden Personen und deren Qualifizierung	23
5.3 Rahmenbedingungen beim Zugang zu Achtsamkeitsangeboten für Studierende	24
5.4 Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen: Probleme	25
5.5 Günstige Rahmenbedingungen und Empfehlungen für die Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen.....	26
6 Diskussion	29
6.1 Ergebnisdiskussion	29
6.2 Methodendiskussion	30
7. Fazit	32
Literaturverzeichnis	V
Eidesstattliche Erklärung	XIV
Anhang.....	XV

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Der Suchprozess	5
Abbildung 2: Übersicht über die Ergebnisse der Recherche und das Literaturscreening	13
Abbildung 3: Ablaufmodell inhaltliche Strukturierung	14
Abbildung 4: Hochschulliste des Netzwerkes "Mindfulness for Students"	XV

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Übersicht der Schlagwörter.....	7
Tabelle 2: Ein- und Ausschlusskriterien der Literaturrecherchen	8
Tabelle 3: Übersicht der Achtsamkeitsangebote.....	22
Tabelle 4: Übersicht über die leitenden Personen und deren Qualifizierung	23
Tabelle 5: Übersicht über die Faktoren, die den Zugang zu den Angeboten erleichtern oder erschweren	25
Tabelle 6: Übersicht über die Probleme, die bei der Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen auftreten können	26
Tabelle 7: Übersicht über günstige Rahmenbedingungen, Empfehlungen sowie Vorteile der Implementierung	28
Tabelle 8: Suchprotokoll PubMed	XXVI
Tabelle 9: Kategoriensystem der inhaltlichen Strukturierung mit Definitionen und Ankerbeispielen	XXX
Tabelle 10: Ergebnistabelle der inhaltlichen Strukturierung	XXXII

Abkürzungsverzeichnis

ADHS	Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung
MBA	Mindfulness-Based Approaches
MBCT	Mindfulness-Based Cognitive Therapy
MBSH	Mindfulness-Based Self-Help
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
MeSH Term	Medical Subject Headings
STARLITE	Standards for Reporting Literature searches
[tw]	Textwort
UK	United Kingdom

1 Einleitung

Studierende sind während des Studiums hohen Belastungen, wie zum Beispiel starkem Leistungsdruck, Prüfungen oder Anwesenheitspflichten, ausgesetzt (Büttner & Dlugosch, 2013). Diese Belastungen wirken sich auf die Gesundheit der Studierenden in vielfacher Hinsicht aus. Stress und das Erleben von Belastungen sind bekannte Risikofaktoren für die Gesundheit und eine häufige Ursache für das Auftreten von psychischen Störungen (Büttner & Dlugosch, 2013). Ergebnissen einer Studie in den Vereinigten Staaten zufolge, steigt die Anzahl von schweren und chronischen psychischen Problemen unter den Studierenden (Guthman, Iocin & Despina, 2010, zitiert nach Danitz, Suvak & Orsillo, 2016). Laut Barthel et al. (2011) fühlen sich über ein Drittel der von ihnen befragten Studierenden durch psychosoziale Probleme, wie depressive Verstimmungen, Leistungsprobleme oder mangelndes Selbstwertgefühl, beeinträchtigt. Etwa 40 Prozent der Befragten vermuten, dass diese Probleme durch das Studium ausgelöst oder zum großen Teil dadurch bedingt werden (ebd., S. 80).

Forschungsarbeiten der letzten Jahre zeigen, dass Achtsamkeit eine gesundheitsfördernde Wirkung hat und helfen kann Stress abzubauen (Khoury et al., 2013; Bruin, 2017). Achtsamkeit wird daher immer häufiger an Hochschulen implementiert, um den Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden sowie die Gesundheit der Studierenden zu steigern (Lynch et al., 2011). Hochschulen stellen hierbei einen wichtigen Ort zur Vermittlung von Gesundheitskompetenz dar (Göring & Möllenbeck, 2012, zitiert nach Ernst-Abbe-Hochschule, o.J.). Sie bieten nach dem Kindergarten und der Schule eine späte Möglichkeit auf das Verhalten, die Einstellungen, und die Werteentwicklung von jungen Erwachsenen Einfluss zu nehmen (ebd.). Zudem ermöglichen Hochschulen eine gute Erreichbarkeit dieser Zielgruppe (ebd.). Ein weiterer Aspekt ist, dass Studierende später an ihrem Arbeitsplatz eine Multiplikatoren-Rolle einnehmen können und das zuvor im Studium gelernte Wissen über Gesundheitskompetenz und Achtsamkeit, an ihre ArbeitskollegInnen weitergeben können (Ernst-Abbe-Hochschule, o.J.).

Zum jetzigen Zeitpunkt sind Achtsamkeitsangebote an Hochschulen im Vereinigten Königreich (United Kingdom – UK)¹ deutlich verbreiteter als in Deutschland. Bereits 1994 wurde das Konzept der Achtsamkeit im Hochschulwesen der UK eingeführt (Seldon & Martin, 2017) und die Parlamentsabgeordneten beschäftigen sich zunehmend damit, das Thema Achtsamkeit immer mehr in den Bildungseinrichtungen zu integrieren (The Mindfulness Initiative, o.J.). Ziel der vorliegenden Arbeit ist es daher, anhand einer systematischen Literaturrecherche zu beschreiben, wie Achtsamkeitsangebote für Studierende an Hochschulen im Vereinigten Königreich dauerhaft implementiert werden und welche Rahmenbedingungen sich hierbei als

¹ In der vorliegenden Arbeit wird auch die englische Bezeichnung UK verwendet, da dies eine, im internationalen Sprachgebrauch, gängigere Begrifflichkeit darstellt.

vorteilhaft oder eher ungünstig erwiesen haben. Die Erkenntnisse dieser Bachelorarbeit sollen als Anregung und Orientierung für die weitere Etablierung von Achtsamkeitskonzepten an deutschen Hochschulen dienen.

Zu Beginn der Arbeit erfolgt eine Einführung in das Themenfeld Achtsamkeit, indem auf den geschichtlichen Hintergrund sowie auf grundlegende Aspekte der Achtsamkeit eingegangen wird. Anschließend wird näher betrachtet, wie sich Achtsamkeit auf die Gesundheit von Studierenden auswirken kann. Im nächsten Schritt wird die Fragestellung und Zielsetzung der vorliegenden Arbeit näher erläutert und es erfolgt eine Beschreibung des methodischen Vorgehens bei der systematischen Literaturrecherche sowie der anschließenden qualitativen Inhaltsanalyse. Im darauffolgenden Abschnitt werden die Ergebnisse dargestellt und die verschiedenen Arten der Implementierung von Achtsamkeitsangeboten an den Hochschulen im Vereinigten Königreich erläutert. Zudem wird auf die Qualifizierung der angebotsleitenden Personen eingegangen, auf mögliche Zugangshürden für Studierende hingewiesen und Probleme sowie günstige Rahmenbedingungen bei der Implementierung aufgezeigt. Abschließend werden diese Ergebnisse diskutiert und ein Fazit gezogen.

2 Hintergrund

Achtsamkeit hat in den letzten Jahren zunehmend an Popularität gewonnen und es gibt eine Vielzahl verschiedener Angebote in diesem Bereich. Nachfolgend werden zunächst die Entstehung und Entwicklung des Begriffs sowie die Ziele der Achtsamkeit erklärt. Im Anschluss wird die Wirkung von Achtsamkeit auf die Gesundheit von Studierenden beschrieben.

2.1 Definition, geschichtlicher Hintergrund sowie grundlegende Aspekte der Achtsamkeit

Der Begriff „Achtsamkeit“ stammt von dem palischen Wort *sati* ab und bedeutet übersetzt *Gewahrsein des Augenblicks* (Schmidt, 2014). Dieser Zustand des Gewahrseins im Augenblick während der Meditation, in dem der Geist versucht zu beobachten ohne einzugreifen, ist ein elementarer Bestandteil der buddhistischen Lehre (ebd.). Aus buddhistischer Sicht ist Achtsamkeit Teil eines umfassend spirituellen Weges und eine regelmäßige Praxis von Achtsamkeit führt zur Einsicht in wichtige, grundlegende Wahrheiten (ebd.).

Das Konzept der Achtsamkeit hat sich während der sechziger und siebziger Jahre über verschiedene Wege in der ganzen Welt verbreitet (Kabat-Zinn, 2013). Einerseits sind aufgrund der chinesischen Invasion in Tibet und der jahrzehntelang andauernden Kriege in Südostasien viele buddhistische Mönche und LehrerInnen in das Exil geflüchtet (ebd.). Zum anderen sind junge Erwachsene aus dem Westen nach Asien gereist, um dort die Achtsamkeitsmeditation zu erlernen und einige davon sind als LehrerInnen in ihre Heimat zurückgekehrt (ebd.). Ein weiterer Grund für die Ausbreitung von Achtsamkeit, ist die Tatsache, dass Zen-Meister und

MeditationslehrerInnen westliche Länder besucht haben und dort die Unterweisung ihrer Lehre angeboten haben (ebd.).

Nach diversen Transfer- und Anpassungsprozessen stellt „Achtsamkeit“ heute einen recht unspezifischen Sammelbegriff mit einer Vielzahl möglicher Bedeutungen dar (Schmidt, 2014). Die bekannteste Definition stammt von Jon Kabat-Zinn. Er beschreibt Achtsamkeit als „das Bewusstsein, das entsteht, indem man der sich entfaltenden Erfahrung von einem Moment zum anderen bewusst seine Aufmerksamkeit widmet, und zwar im gegenwärtigen Augenblick und ohne dabei ein Urteil zu fällen“ (Kabat-Zinn, 2004, S. 107). Der Achtsamkeit liegen laut dieser Definition drei zentrale Komponenten zugrunde (Pfeifer-Schaupp, 2017). Die erste ist die *Aufmerksamkeit* (ebd.). Hierbei wird das Bewusstsein auf etwas Bestimmtes, zum Beispiel die Atmung gelenkt (ebd.). Der zweite Aspekt ist das *Aufrechterhalten* (ebd.). Dies bedeutet, dass der Fokus nicht ständig gewechselt wird, sondern die Aufmerksamkeit konstant über einen längeren Zeitraum aufrechtgehalten wird (ebd.). Die dritte Komponente ist die *Akzeptanz* (ebd.). Erfahrungen werden ohne Wertung und ohne Urteil angenommen (ebd.).

Laut Kabat-Zinn (2014) kann Achtsamkeitsmeditation einen tiefen Zustand der Entspannung bewirken und dabei helfen ein erfüllteres und zufriedeneres Leben zu führen. Jedoch ist dafür eine regelmäßige, formelle und formlose Praxis notwendig (ebd.). Zur formellen Praxis zählen Übungen wie der Body Scan, bei dem der ganze Körper intensiv bis ins kleinste Detail erspürt wird oder die Sitzmeditation, bei der die Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang gelenkt wird (Kabat-Zinn, 2013, Kabat-Zinn, 2014). Die formlose Achtsamkeitspraxis hingegen ist eine Weise des Übens, bei der im Alltag immer wieder darauf geachtet wird eine Aktivität achtsam und gegenwärtig auszuüben (Kabat-Zinn, 2014).

Im nächsten Abschnitt, werden Studien beschrieben, die darlegen wie Achtsamkeit den Alltag und die Gesundheit von Studierenden beeinflussen kann.

2.2 Wirkung von Achtsamkeit auf die Gesundheit von Studierenden

Studien belegen, dass die Durchführung von Achtsamkeitskonzepten viele positive Effekte auf das Leben der daran teilnehmenden Studierenden und ihre Gesundheit hat. Aus Untersuchungen von van Gordon et al. (2013) ergibt sich, dass ein achtwöchiges Achtsamkeitstraining eine Verbesserung des psychischen Wohlbefindens bewirken kann. Eine weitere Studie unterstützt dies und zeigt, dass die Einführung eines Achtsamkeitsworkshops für Bachelorstudierende im ersten Hochschuljahr deren Depressionslevel senkt (Danitz, Suvak & Orsillo, 2016). Außerdem wird Achtsamkeit sowohl mit einem gesteigerten Wohlbefinden assoziiert als auch mit der Fähigkeit mit Stress gut umgehen zu können und dadurch Stress zu reduzieren (Lynch et al., 2011; Regehr, Glancy & Pitts, 2013). Hochschulstudierende, die die Achtsamkeitspraxis

erlernen, haben somit einen Vorteil, da sie auf den Umgang mit Stress im weiteren Arbeitsleben gut vorbereitet sind (ebd.).

Es gibt zudem weitere positive Wirkungen über die soeben erwähnte psychische Komponente hinaus. Die Ergebnisse einer quasi-experimentellen Studien in Taiwan legen nahe, dass ein Achtsamkeitsmeditationskurs nicht nur die Lebensqualität verbessert, sondern auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Studierenden (Ching, Koo, Tsai & Chen, 2016). Jedoch ist ein Einsatz von Achtsamkeitsangeboten zur kognitiven Leistungssteigerung umstritten, da eine Produktivitätssteigerung den ursprünglichen buddhistischen Grundsätzen und Werten widerspricht (Hyland, 2015).

3 Fragestellung und Zielsetzung der Arbeit

Neben den soeben zitierten Studien gibt es noch viele weitere, die Achtsamkeitsangebote bei Studierenden untersucht haben. Jedoch gehen hier entsprechende Kurse und Veranstaltungen meist über einen begrenzten Zeitraum und es gibt begrenzte Literatur zu Untersuchungen über längerfristige Angebote. Zudem konnte während der Grobrecherche keine systematische Übersichtsarbeit über eine dauerhafte Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen oder darüber, welche Angebote Hochschulen im Bereich Achtsamkeit für ihre Studierenden bereitstellen, gefunden werden.

Diese Bachelorarbeit soll daher einen Beitrag leisten dies zu ändern. Die nachfolgende systematische Literaturrecherche widmet sich dieser Problemstellung und gibt eine Übersicht über dieses Thema. Der Fokus liegt hierbei auf der Entwicklung in der UK, welche aus den Landesteilen England, Wales, Schottland und Nordirland besteht. Die Ergebnisse und Erkenntnisse dieser Bachelorarbeit sollen die weitere Etablierung von Achtsamkeitsangeboten an Hochschulen in Deutschland unterstützen.

Die zentrale Forschungsfrage hierbei lautet: „Wie wird Achtsamkeit an Hochschulen im Vereinigten Königreich dauerhaft implementiert und welche Rahmenbedingungen haben sich hierbei als vorteilhaft oder eher ungünstig erwiesen?“

Bei der Untersuchung dieser Fragestellung wird gezielt darauf geachtet, wie die Achtsamkeitsangebote konkret aussehen. Dies betrifft Art, Dauer, Inhalt, und Anzahl der TeilnehmerInnen. Zudem wird untersucht wer diese Maßnahmen anbietet und welche Qualifizierung die leitende Person besitzt. Mögliche Zugangshürden für Studierende werden ebenfalls herausgearbeitet.

4 Methodik

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wird zunächst eine systematische Literaturrecherche durchgeführt und anschließend werden die Textquellen anhand der qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet und strukturiert. Beide Schritte werden nun im Folgenden näher erläutert.

4.1 Systematische Literaturrecherche

Die Durchführung der systematischen Literaturrecherche geschieht anhand der STARLITE Leitlinien von Booth (2006) und des von Kleibel und Meyer (2011) modifizierten Suchprozesses, welcher der Abbildung 1 zu entnehmen ist (nach LoBiondo-Wood/Haber 1996).

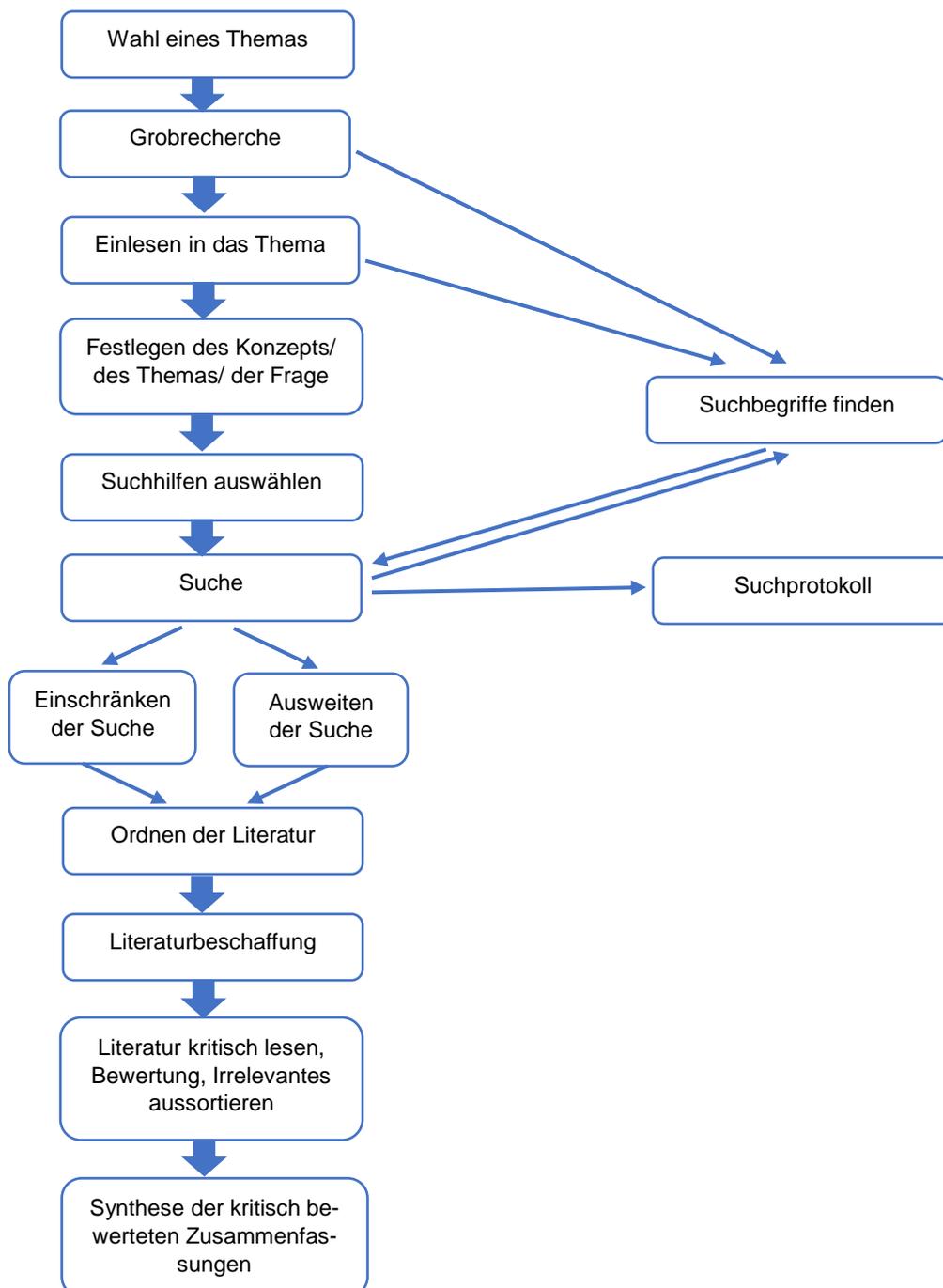


Abbildung 1: Der Suchprozess (Eigene Darstellung nach Kleibel & Meyer, 2011, S. 26, nach LoBiondo-Wood/Haber, 1996)

In den nächsten Kapiteln wird näher auf die Teilschritte des Prozesses eingegangen.

4.1.1 Grobrecherche und Erarbeitung der Suchbegriffe

Zu Beginn der Bearbeitung des gewählten Themas erfolgte eine grobe Literaturrecherche zu den Komponenten „Achtsamkeit“ und „Achtsamkeit an Hochschulen“, um ein Einlesen in das Thema zu ermöglichen. Hierfür werden verschiedene Recherchemöglichkeiten genutzt.

Zunächst wurde in dem Bibliothekskatalog der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, sowie dem regionalen Katalog „beluga“, welcher auf elf Hamburger Bibliothekssystemen basiert und dem „GVK-Plus“ (dem Gemeinsamen Verbundkatalog von Schleswig-Holstein, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen und der Staatsbibliothek Preußischer Kulturbesitz Berlin) nach geeigneter Literatur geschaut. Ergänzend fanden die Datenbanken „ScienceDirect“, „PubMed“ und die Suchmaschinen „Livivo“, „Google Scholar“ und „Google“ Verwendung. Zusätzlich wurden Literaturhinweise der betreuenden Professorin sowie einer Mitarbeiterin im Bereich des studentischen Gesundheitsmanagements der Techniker Krankenkasse gesichtet. Während dieser Recherche, wurde auch nach dem Schneeballsystem gearbeitet, das heißt die Literaturverzeichnisse der gefundenen Publikationen wurden ebenfalls nach geeigneten Literaturverweisen durchsucht.

Die während der Grobrecherche gefundene Literatur wurde geordnet und relevante Inhalte herausgearbeitet. Während diesem Prozess wurden wiederholt auftretende Begrifflichkeiten und Schlagwörter notiert, strukturiert, und für die weitere Suche verwendet (siehe Tabelle 1). Deutsche Schlagwörter wurden in die englische Sprache übersetzt, da Englisch als internationale Sprache auch in der Forschung weiter verbreitet ist.

Es stellte sich heraus, dass die Implementierung von Achtsamkeit an deutschen Hochschulen noch nicht sehr weit verbreitet ist und oft noch in den Anfängen steckt. Hiermit ist gemeint, dass die Universitäten und Fachhochschulen, welche bereits Angebote im Bereich Achtsamkeit bieten, hierbei gerade noch in der Entwicklungsphase stecken und diese Angebote pilotieren und evaluieren. Bereits hier fiel auf, dass die Ansätze der Implementierung sehr unterschiedlich sind. Manche Hochschulen, wie die Ernst-Abbe-Hochschule in Jena, integrieren Achtsamkeit in den Lehrplan (Sandbothe, 2017). Dies geschieht vor allem im pädagogischen Bereich (ebd). Andere Hochschulen bieten Kursangebote außerhalb der Vorlesungen an, diese werden zum Beispiel vom Hochschulsport angeboten (UniSport² Köln, 2018).

Da während der ungerichteten Recherche auch englische Suchbegriffe verwendet wurden, wurde deutlich, dass die Etablierung von Achtsamkeitskonzepten an Hochschulen in anderen Ländern weiter fortgeschritten ist. Besonders die UK stach bei der Recherche heraus, da es dort bereits möglich ist Achtsamkeit im Master zu studieren und es mehrere Achtsamkeitsinitiativen und -netzwerke gibt (Bangor University, o.J.). Zudem wurde im Vereinigten Königreich

im Jahr 2015 ein Richtlinienpapier, der „Mindful Nation UK Report“ veröffentlicht, welcher unter anderem zum Ziel hat, psychische Gesundheitsprobleme im Bildungsbereich durch die Anwendung von Achtsamkeitsmaßnahmen anzugehen (The Mindfulness Initiative, 2015). Nachdem klar wurde, dass der Fokus dieser Arbeit auf dem Vereinigten Königreich liegen würde, wurde die Schlagwortliste um die Komponente Region erweitert (siehe Tabelle 1). Für die weitere Recherche wurden daher auch nur die englischen Begriffe eingesetzt.

Tabelle 1: Übersicht der Schlagwörter (eigene Darstellung, 2018)

	Komponente 1: Achtsamkeit	Komponente 2: Hochschulen	Komponente 3: Implementierung	Komponente 4: Region Vereinigtes Königreich
Deutsch	achtsam Achtsamkeit Achtsamkeitsprogramm Meditation	Hochschule/n Universität/en Bildungssystem Master Bachelor Student, Studenten, Studierende	Implementierung, implementiert Evaluation, evaluiert Integrierung, integrieren Einführung, einführen	Vereinigtes Königreich England
Englisch	Mindful Mindfulness MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) MBST (Mindfulness Based Student Training) Meditation	Higher education University/ies College Educational System Postgraduate Undergraduate Student, Students	Implementation, implementing Evaluation, evaluating Integration, integrating Establishment, establishing Introduction, introducing permanent lasting	UK United Kingdom England Scotland Northern Ireland Wales

Insgesamt konnte festgehalten werden, dass es sehr viel graue Literatur in englischer Sprache zu diesem Thema gibt und eher wenige wissenschaftliche Berichte über die Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen.

4.1.2 Auswahl der Suchhilfen

Gemäß des Suchprozesses nach Kleibel und Mayer (siehe Abbildung 1), wurden im nächsten Schritt geeignete Suchhilfen für die systematische Literaturrecherche ausgewählt. Es wurde festgelegt, dass im weiteren Verlauf der Recherche die wissenschaftlichen Datenbanken PubMed und ScienceDirect sowie die Suchmaschinen Livivo und Google Scholar verwendet werden.

Des Weiteren wurde entschieden, dass auch auf den Internetseiten der Hochschulen im Vereinigten Königreich recherchiert werden soll. Hierfür wurde eine Hochschulliste des

Netzwerkes „Mindfulness for Students“ zu Grunde gelegt, welche Hochschulen anzeigt, die ein Achtsamkeitstraining für Studierende anbieten. Diese Liste kann im Anhang eingesehen werden.

4.1.3 Ein- und Ausschlusskriterien

Im nächsten Schritt wurden Ein- und Ausschlusskriterien für die Suche definiert. Dies gibt der systematischen Recherche einen formalen Rahmen und trägt zur Nachvollziehbarkeit der Vorgehensweise bei (Kleibel & Mayer, 2011).

Tabelle 2: Ein- und Ausschlusskriterien der Literaturrecherchen (eigene Darstellung in Anlehnung an Kleibel & Mayer, 2011, S. 42f.)

Einschlusskriterien	
Themenbezug/Variablen:	Literatur muss den Komponenten 1 bis 4 mit den jeweiligen Begriffen zuzuordnen sein
Region:	Vereinigtes Königreich
Sprache:	Englisch
Publikationsart:	Alle Arten von Literatur
Setting:	Hochschule
Bevölkerungsgruppe:	Studierende, Lehrende, AchtsamkeitstrainerInnen
Ausschlusskriterien	
Themenbezug/Variablen:	Fehlende Relevanz
Zugang:	Fehlende Zugangsberechtigung zur Publikation
Setting:	Andere Bildungseinrichtungen (Kita, Schule)
Bevölkerungsgruppe:	SchülerInnen

Wie in Tabelle 2 zu sehen, wurde während der Recherche nur Literatur berücksichtigt, die einen Bezug zur gewählten Thematik aufwies und sich somit den Komponenten „Achtsamkeit“, „Hochschule“, „Implementierung“ und der „Region Vereinigtes Königreich“ zuordnen lies. Dabei wurde bewusst jegliche Form der Publikation einbezogen, da es zu diesem Thema viel graue Literatur gibt, die nicht von vornherein ausgeschlossen werden sollte. Da sich die Region auf das Vereinigte Königreich beschränkt, wurde ausschließlich nach englischsprachiger Literatur gesucht. Dies liegt zudem daran, dass während der Grobrecherche keine deutschsprachige Literatur über die Etablierung von Achtsamkeit an britischen Hochschulen gefunden wurde. Da der Fokus dieser Arbeit auf der Implementierung von Achtsamkeit im Setting Hochschule liegt, wurden als Bevölkerungsgruppe nur Studierende, Lehrende sowie AchtsamkeitstrainerInnen zugelassen.

Andere Bildungseinrichtungen, sowie Publikationen im Zusammenhang mit SchülerInnen wurden ausgeschlossen. Des Weiteren wurde festgelegt, dass Literatur, die zwar einen

Themenbezug aufweist, jedoch schwerpunktmäßig andere Inhalte verfolgt, ausgeschlossen wird. Ebenso konnten Publikationen, zu denen kein kostenloser Zugang bestand, nicht in der Recherche berücksichtigt werden. Beiträge, die nur für MitgliederInnen oder AbonnentInnen bestimmter Zeitschriften oder Verlage zugänglich waren, wurden ausgeschlossen, sofern diese nicht über die Plattform „ResearchGate“ von den jeweiligen AutorInnen freigeschaltet wurden.

Da es bei dieser Untersuchung um die dauerhafte Implementierung von Achtsamkeitsangeboten geht, werden eindeutig einmalig angebotene Achtsamkeitsprogramme nicht berücksichtigt. Im Zweifelsfall kann jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass ein Angebote sich wiederholt (z.B. jedes Semester), daher werden diese in die Ergebnisse mit einbezogen.

Der zeitliche Rahmen der Publikationen wurde bewusst nicht eingeschränkt, da die Anzahl der Suchergebnisse während der Recherche klein war und die Suche nicht zusätzlich eingeschränkt werden sollte.

Zur Erfüllung der Ein- und Ausschlusskriterien wurden in den ausgewählten Datenbanken und Suchmaschinen nach Möglichkeit verschiedene Filter, wie zum Beispiel Sprachfilter, verwendet. Der genaue Einsatz dieser Filter, sowie das weitere Vorgehen bei der systematischen Literaturrecherche wird im nachfolgenden Abschnitt beschrieben und erläutert.

4.1.4 Suchstrategien für die Recherche

Im Anschluss an die Grobrecherche erfolgte die systematische Literaturrecherche über die Dauer von etwa einer Woche. Da sich der Suchvorgang bei den genannten Suchhilfen etwas unterscheidet, werden im Folgenden die einzelnen Suchstrategien vorgestellt. Am Ende des Kapitels wird eine Übersicht über die Ergebnisse der systematischen Literaturrecherche gegeben.

Falls während der Recherche Literatur gefunden wurde, bei der sich Titel und Abstract vielversprechend anhörten, jedoch zum Volltext kein Zugang bestand, wurde auf der Plattform „ResearchGate“ nach dieser Literatur gesucht und die AutorInnen bezüglich einer Freigabe angefragt. Dies hatte sich während der Recherche für den thematischen Hintergrund dieser Arbeit als erfolgreich erwiesen, jedoch hat während der Hauptrecherche kein/e AutorIn einer Freigabe zugestimmt.

Hochschulliste

Für die Recherche anhand der zuvor beschriebenen Hochschulliste, wurde die Liste (siehe Anhang 1) in absteigender Reihenfolge durchgearbeitet. Der Name der jeweiligen Hochschule wurde in der Suchmaschine Google eingegeben und die Startseite der Hochschule ausgewählt und aufgerufen. Auf dieser Startseite wurde dann der Begriff „Mindfulness“ in das Suchfeld

eingetragen und die ersten 20 aufgelisteten Treffer gesichtet. Hierbei wurde zunächst der Titel oder Ausschnitt der gefundenen Ergebnisse gelesen und wenn dieser relevant klang oder unklar war, was sich dahinter verbirgt, wurden die Seiten ausgewählt und geöffnet. Titel oder Ausschnitte von Ergebnissen, die irrelevant erschienen, wurden nicht näher betrachtet.

Es wurden keine anderen Begriffe für die Suche ausgewählt oder miteinander kombiniert, da sich dies im Vorfeld als nicht zielführend erwies. Zuvor wurde statt „Mindfulness“ der Begriff „Mindful“ eingesetzt und es zeigte sich, dass hierdurch mehr irrelevante Ergebnisse angezeigt wurden. Um die Anzahl der Suchergebnisse etwas einzuschränken, wurde probeweise die Begriffskombination „Mindfulness AND Student“ eingefügt. Hierbei wurde deutlich, dass dies die Suche bei manchen Hochschulen zu sehr einschränkt. Da die Verwendung der Suchbegriffe bei allen Hochschulen gleich sein sollte und keine relevante Literatur ausgeschlossen werden sollte, wurde entschieden bei der Recherche das Schlagwort „Mindfulness“ zu verwenden.

Die Suchergebnisse wurden strukturiert und die Anzahl der gefundenen relevanten sowie irrelevanten Ergebnisse in Tabellen festgehalten. Diese Tabellen sowie die Ergebnisse, welche die Kriterien erfüllen und später ausgewertet wurden, sind mit Titel und der jeweiligen URL im Anhang 2 aufgeführt. Bildschirmaufnahmen der gelisteten Ergebnisse, können der beigefügten CD entnommen werden.

Recherche in der Datenbank PubMed

Als nächstes wurde die Datenbank PubMed für die systematische Literaturrecherche herangezogen. Diese englischsprachige, medizinische Literaturdatenbank ermöglicht eine umfassende Suche in mehr als 28 Millionen Literaturstellen. Zu Beginn wurden folgende Filter ausgewählt, um die Ein- und Ausschlusskriterien zu erfüllen:

- „Free full text“, dadurch wurde sichergestellt, dass auf den Volltext der Literaturquelle zugegriffen werden kann
- Spezies: Menschen, da Literaturquellen mit Tieren ausgeschlossen werden sollten
- Sprache: Englisch

Die Erfüllung weiterer Ein- und Ausschlusskriterien wurde manuell überprüft.

Für die Ausweitung und die Spezifizierung der Suche, wurden Trunkierungen² (z.B. Mindful*), Bool'sche Operatoren (AND und OR), MeSH-Terms³ (z.B. Mindfulness [mh]) und der Befehl

² Das Trunkieren ist eine Technik, bei der ein Suchbegriff abgekürzt und das Wortende durch ein Symbol ersetzt wird. Dadurch werden bei der Suche verschiedene Endungen für den Wortstamm zugelassen (Kleibel & Mayer, 2011, S. 45f).

³ Als MeSH Terms werden in PubMed medizinspezifische Schlagwörter bezeichnet. Diese werden nach strengen Regeln den Literaturzitaten von MEDLINE zugeordnet (Kleibel & Mayer, 2011, S. 121f)

[tw]⁴ eingesetzt. Um die Suche zu strukturieren und nachvollziehbar zu gestalten, wurde zunächst ein System zur Bildung der Begriffskombinationen entwickelt.

Diese Kombinationen setzten sich immer aus den folgenden vier Komponenten zusammen:

- 1: (Mindfulness [mh] OR Mindful*)
- 2: (UK [tw] OR United Kingdom [mh] OR Northern Ireland [mh] OR Scotland [mh] OR Wales [mh])
- 3a: (Student* [tw] OR Students [mh]) AND (Universit* [tw] OR College [tw])
- 3b: Student* [tw] AND (Higher Education [tw] OR Undergraduat* [tw] OR Postgraduat* [tw])
- 4a: Implement* [tw]
- 4b: Establish* [tw]
- 4c: Introduc* [tw]
- 4d: Evaluat* [tw]

Nach diesem System ergaben sich folgende Kombinationsmöglichkeiten, die anschließend durch Einsetzen der entsprechenden Begriffe und durch Verbindung mit dem Operator AND in Frage kommen:

- 1 und 2 und 3a und 4a
- 1 und 2 und 3a und 4b
- 1 und 2 und 3a und 4c
- 1 und 2 und 3a und 4d
- 1 und 2 und 3b und 4a
- 1 und 2 und 3b und 4b
- 1 und 2 und 3b und 4c
- 1 und 2 und 3b und 4d

Bei der Eingabe der ersten Begriffskombination wurde schnell festgestellt, dass diese Suche zu spezifisch war, da keine Treffer gefunden wurden (vergleiche Suchprotokoll, Anhang 3). Daher wurden die Begriffskombinationen Schritt für Schritt vereinfacht. Zuerst wurden die Beschränkungen [tw] aufgehoben. Anschließend wurden die Bezeichnung [mh] bei den Namen der Länder und Regionen entfernt. Im nächsten Schritt wurde [mh] auch hinter den Begriffen „Mindfulness“ und „Students“ entfernt. Nachdem dies weiterhin keine Treffer in der Suche hervorbrachte, wurde die vierte Komponente „*Implement“ entfernt und hinter „Mindfulness“ jedoch wieder [mh] eingefügt. Da auf diese Weise nun vier... Ergebnisse gefunden wurden, wurde nach dieser Vorgehensweise weiter verfahren, die vierte Komponente weggelassen und nur 3a gegen 3b getauscht (vergleiche Suchprotokoll, Anhang 3).

Wie schon bei der Recherche mithilfe der Hochschulliste, wurden die Suchergebnisse strukturiert dokumentiert und in Tabellenform festgehalten, sowie die für die Auswertung

⁴ Die Suche mit der nachstehenden Feldbezeichnung [tw] ermöglicht es Stichworte oder Phrasen in den meisten Textfeldern wie Titel, Abstract, in den MeSH Terms, und anderen Textfeldern zu suchen (Kleibel & Mayer, 2011, S. 119).

verwendete Quellen gelistet (siehe Anhang 4). Dies geschah jedoch nur für die letzten zwei Suchen, die Ergebnisse hervorbrachten.

Recherche in der Datenbank ScienceDirect

Die wissenschaftliche Datenbank ScienceDirect wird durch den niederländischen Verlag Elsevier betrieben und enthält eine umfassende Sammlung von Journals aus den Bereichen Gesundheit und Psychologie. Viele der Publikationen sind zudem frei zugänglich. Bei der Suche wurde die Funktion „Expert search fields“ verwendet. Es wurden keine Filter ausgewählt. Bei den Begriffskombinationen wurden die letzten zwei von der Recherche in PubMed wiederverwendet. Es wurden jedoch „Mindfulness“ und „Mindful*“ als Schlüssel- bzw. Schlagwörter definiert (z.B. key(Mindfulness)). Des Weiteren, wurde „Higher Education“ in Anführungsstriche („“) gesetzt, damit die zwei Wörter als Phrase erkannt wurden. Da ScienceDirect nicht die Suche nach Mesh-Begriffen ermöglicht, wurden diese als normale Suchbegriffe eingegeben. Eine Übersicht über die Suchergebnisse befindet sich ebenfalls im Anhang (siehe Anhang 5).

Recherche in dem Suchportal Livivo

Die Recherche in Livivo lief ähnlich ab wie die Recherche in PubMed. Livivo ist Europas größtes Suchportal für Literatur und Informationen für die Lebenswissenschaften.

Für die Suche wurden der Filter „Sprache: Englisch“ ausgewählt. Da es bei Livivo möglich ist nach Mesh-Begriffen zu suchen, wurden die gleichen zwei Suchanfragen verwendet, wie bei PubMed. Eine Übersicht über die Suchergebnisse in Tabellenform ist im Anhang 6 dargestellt. Die Recherche ergab keine relevanten Treffer zu weiteren frei zugänglichen Texten. Es wurde jedoch die gleiche Publikation gefunden, wie bei der Recherche in PubMed. Da diese jedoch bereits vorhanden war, wurde diese in der Tabelle nicht erneut aufgeführt.

Recherche in Google Scholar

In der Suchmaschine Google Scholar wurde der Filter „Seiten auf Englisch“ für die Suche ausgewählt. Des Weiteren wurde die Aktivierung der Felder „Patente einschließen“ und „Zitate einschließen“ entfernt. Die Begriffskombinationen wurden für die Suche vereinfacht und abgeändert. Zunächst wurde nach bestimmten Begriffen im Titel der Publikationen gesucht, indem „allintitle:“ an den Anfang der Suchanfrage gestellt wurde. Anschließend wurde nach verschiedenen Begriffen im Text der Literatur gesucht, indem „allintext:“ vorangestellt wurde.

Aufgrund der hohen Anzahl der Ergebnisse wurden zunächst die Titel der Texte und ihre Einleitung auf Relevanz geprüft. Da im Durchschnitt nach 50 der nach Relevanz sortierten Ergebnisse keine wesentliche Literatur mehr erschien, wurden jeweils maximal 70 Ergebnisse gesichtet, um möglichst keine relevante Literatur auszuschließen. Die gesichteten Ergebnisse wurden auf die Einhaltung der Ein- und Ausschlusskriterien überprüft und falls sie demzufolge

für die Literaturlauswertung geeignet waren, wurden sie, wie bei den Recherchen zuvor, mit Titel und URL gelistet.

Eine Übersicht über die einzelnen Suchanfragen und deren Ergebnisse sind in Anhang 7 einsehbar.

Überblick über die Ergebnisse der systematischen Literaturrecherche

Wie in Abbildung 2 erkennbar, wurden insgesamt 898 Ergebnisse gesichtet. Hiervon konnten 800 Dokumente nach dem Screening außer Acht gelassen werden, da sie nicht den Ein- bzw. Ausschlusskriterien entsprachen. So konnten insgesamt 786 Publikationen aufgrund fehlender Relevanz ausgeschlossen werden, da sie zum Beispiel keinen Themenbezug aufwiesen oder nicht auf die Region zutrafen. Weitere 14 Veröffentlichungen wurden wegen fehlendem Zugang zu den Dokumenten nicht berücksichtigt. Demnach wurden letztlich 98 Publikationen ausgewertet und in die qualitative Inhaltsanalyse einbezogen.

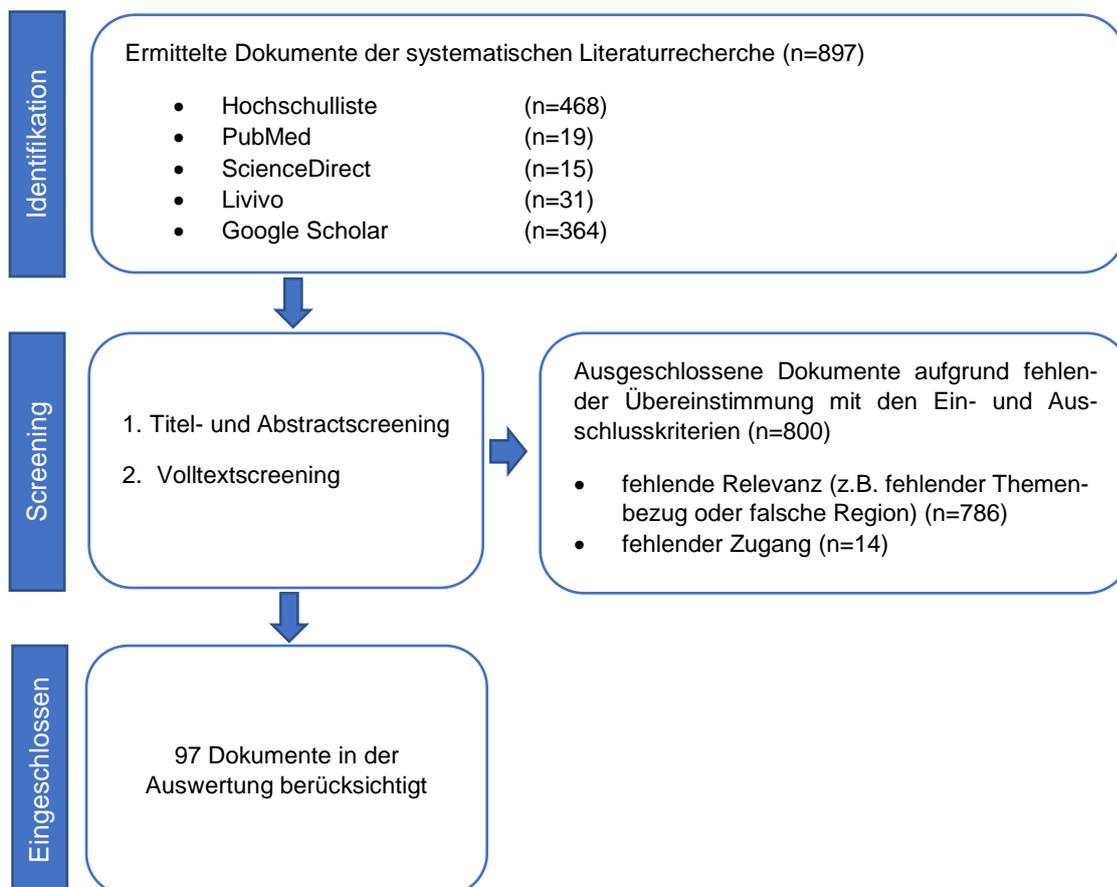


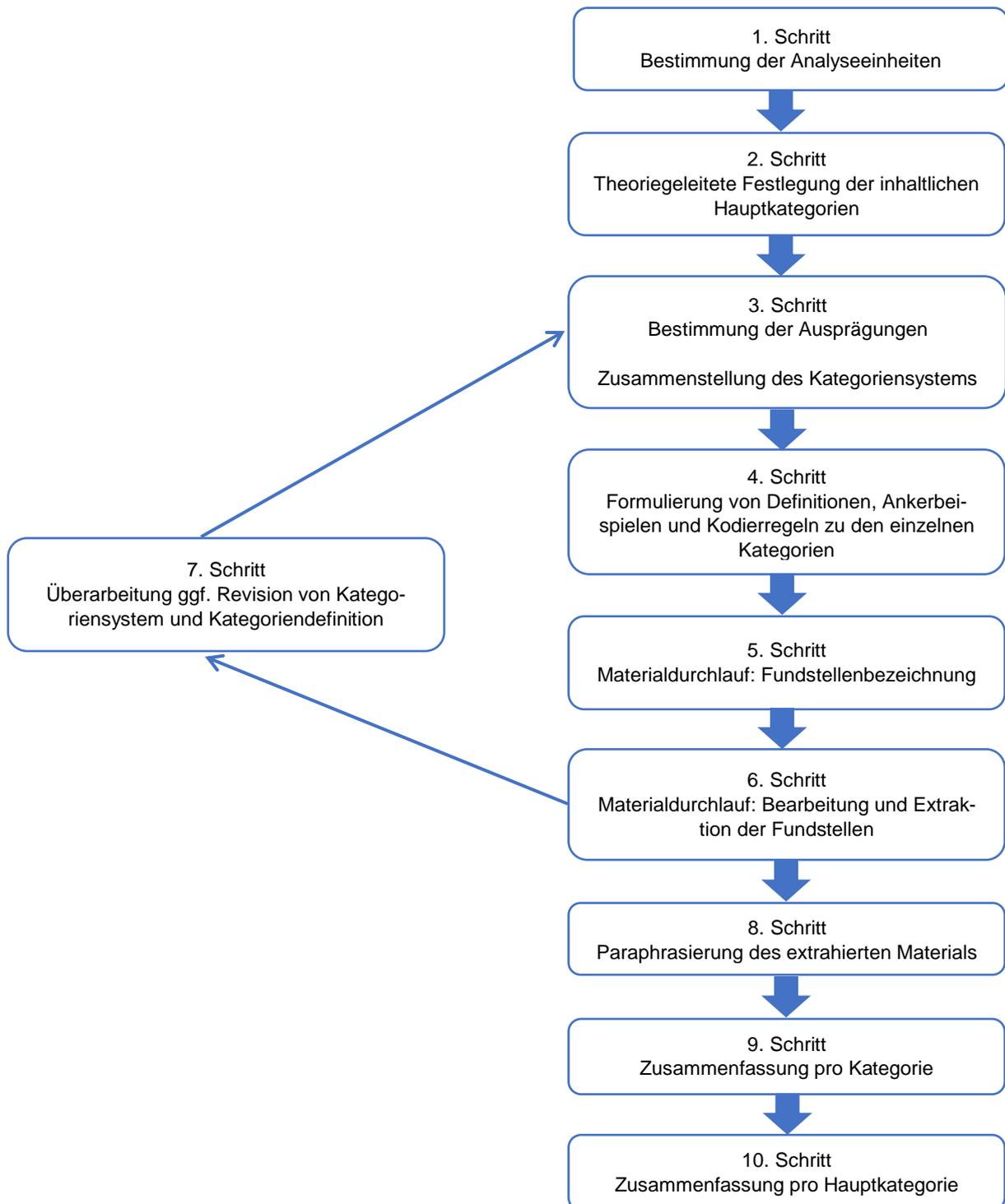
Abbildung 2: Übersicht über die Ergebnisse der Recherche und das Literaturscreening (eigene Darstellung, 2018)

4.2 Durchführung der qualitativen Inhaltsanalyse

Die ausgewählte Literatur wurde im nächsten Schritt auf der Basis der qualitativen Inhaltsanalyse nach Philipp Mayring (2010) ausgewertet. Hierbei wurde die Technik der *inhaltlichen Strukturierung* angewendet. Ziel war es bestimmte Themen und Inhaltsbereiche aus dem

Material zu extrahieren und zusammenzufassen (Mayring, 2010). Dieses Modell eignete sich hierfür besonders gut, da die Analyse nach expliziten Regeln ablief und die Literatur somit verständlich und nachvollziehbar ausgewertet wurde (ebd.). Die inhaltliche Strukturierung durchlief hierbei folgende zehn Schritte der Abbildung 3.

Abbildung 3: Ablaufmodell inhaltliche Strukturierung (eigene Darstellung in Anlehnung an Mayring, 2010, S. 93,99)



Da eine Bestimmung der Analyseeinheiten bereits erfolgte, wurde mit dem zweiten Schritt des Ablaufmodells, der theoriegeleiteten Festlegung der inhaltlichen Hauptkategorien begonnen. Die Kategorienbildung erfolgte unter Berücksichtigung der Forschungsfrage und den Zielen dieser Arbeit. Im nächsten Schritt wurden einige Hauptkategorien durch Unterkategorien ergänzt und das Kategoriensystem zusammengestellt (ebd.). Um festzulegen wann ein Materialbestandteil unter eine Kategorie fällt, wurden anschließend Definitionen und Ankerbeispiele für die einzelnen Kategorien festgelegt (ebd.). Dieses Kategoriensystem ist im Anhang 8 dargestellt. Kodierregeln wurden für die einzelnen Kategorien nicht formuliert, da keine Abgrenzungsprobleme zwischen den Kategorien bestanden. Der fünfte Schritt, die Markierung der Fundstellen im Material, wurde übersprungen. So wurde mit dem sechsten Schritt fortgefahren, welcher gleich mit Schritt acht, der Paraphrasierung des extrahierten Materials, verbunden wurde. Während der Materialdurchsicht wurden nicht inhaltstragende Textbestandteile unberücksichtigt gelassen und relevante Passagen direkt bei der Zuordnung zu den einzelnen Kategorien paraphrasiert. Nachdem etwa ein Drittel des Materials analysiert wurde, wurde gemäß Schritt sieben das Kategoriensystem revidiert.

Wie im Anhang 8 dargestellt, wurden neue Kategorien (grün dargestellt) hinzugefügt, andere hingegen weggelassen (rot markiert). Bereits gesichtete Quellen wurden erneut in Hinsicht auf die neuen Kategorien geprüft. In den letzten beiden Arbeitsschritten erfolgte die Zusammenfassung für die anschließende Ergebnisdarstellung. Die hierzu gehörende Tabelle ist in Anhang 9 dargestellt. Da die Ergebnistabelle sehr umfangreich ist, befindet sich zusätzlich eine übersichtlichere Excel-Variante auf der beiliegenden CD.

Im nachfolgenden Kapitel werden die Ergebnisse der systematischen Literaturrecherche beschrieben. Wenn eine Aussage auf mehrere Hochschulen zutrifft, werden im Folgenden aus Gründen der Übersichtlichkeit jeweils nur zwei Quellen stellvertretend genannt, mit dem Hinweis „(vgl.)“. Alle anderen Quellen, auf die diese Aussagen zutreffen, können der Tabelle in Anhang 9 entnommen werden.

5 Ergebnisse

In der Literatur finden sich Hinweise auf zahlreiche verschiedene Achtsamkeitsangebote, die an den Hochschulen im Vereinigten Königreich angeboten werden. Dabei gehen die Hochschulen unterschiedliche Wege in der Implementierung. Um die Darstellung der Ergebnisse übersichtlich zu gestalten, werden zunächst die verschiedenen Achtsamkeitsangebote und -programme näher beschrieben. Anschließend wird darauf eingegangen, wer diese Angebote mit welcher Qualifikation leitet. Die Zugangshürden für Studierende werden im darauffolgenden Kapitel beschrieben. Danach wird auf Probleme und Schwierigkeiten bei der Umsetzung

von Achtsamkeitsprogrammen eingegangen. Zum Schluss werden günstige Rahmenbedingungen und Empfehlungen für die Implementierung von Achtsamkeitskonzepten erläutert.

5.1 Beschreibung der Achtsamkeitsangebote und Achtsamkeitsprogramme

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Literaturlauswertung beschrieben. Diese umfasst eine Vielzahl verschiedener Achtsamkeitsangebote und -programme. Zur besseren Übersichtlichkeit sind diese Angebote daher in mehrere Kategorien unterteilt. Zunächst werden die Angebote im Bereich der Online-Selbsthilfe Ressourcen beschrieben und anschließend, wie Achtsamkeit an einigen Hochschulen in den Lehrplan integriert wird. In den nachfolgenden zwei Abschnitten wird auf sogenannte „Drop-in“ Kurse und im Anschluss daran auf grundlegende Achtsamkeitskurse eingegangen. Achtsamkeitsangebote im Rahmen einer Aktion der Hochschule bilden anschließend eine Kategorie und im letzten Abschnitt werden die weiteren Achtsamkeitsangebote zusammengefasst. Eine Übersichtstabelle befindet sich am Ende des Kapitels.

5.1.1 Achtsamkeitsbasierte Online-Selbsthilfe Ressourcen

Die Achtsamkeitsangebote, welche am häufigsten von Hochschulen angeboten werden, sind sogenannte „Mindfulness-Based Self-Help“ (MBSH), also achtsamkeitsbasierte Selbsthilfe Ressourcen und Interventionen. Insgesamt 14 Hochschulen der Liste bieten auf ihren Internetseiten Informationen über Achtsamkeit, Dateien und weiterführende Hyperlinks an. Zum Beispiel verlinken einige Hochschulen Videos, informative Webseiten, Apps zum Thema Achtsamkeit oder auch Audiodateien mit verschiedenen Achtsamkeitsmeditationstechniken (Bangor University, o.J.a, University of Bristol, o.J.a, University of Oxford, o.J.a). Andere Universitäten bieten auch Hinweise auf Bücher der Bibliothek und Hyperlinks zu Forschungsarbeiten im Bereich Achtsamkeit oder Links zu Online-Kursen auf ihrer Homepage an (University of Portsmouth, 2018; University of Warwick, 2018). Die University of Warwick bietet auch einen eigenen zehnwöchigen Online-Achtsamkeitskurs an, bei dem es jeden Montagabend eine einstündige Live-Session gibt (Centre for Lifelong Learning, 2018a). Zu den Inhalten des Kurses zählen Definitionen und Geschichte der Achtsamkeit, Vorteile, verschiedene Achtsamkeitsübungen, wie Atmungs- und Sitzmeditation, Body Scan oder achtsame Bewegungen (ebd.). Das University College London (o.J.a) versendet im Rahmen des „The UCL 10 Minute Mind Programm“ jeden Morgen eine zehnminütige Audiospur zur Achtsamkeitsmeditation per E-Mail an Studierende, die sich hierfür angemeldet haben. Ziel dieser Selbsthilfe Ressourcen ist es, den Studierenden eine Plattform zu bieten, um Entspannung und Achtsamkeit zu erlernen und zu üben (University of Exeter, o.J.a).

5.1.2 Integration von Achtsamkeit in den Lehrplan

Eine weitere Möglichkeit Achtsamkeitsangebote an Hochschulen zu implementieren, ist die Integration in den Lehrplan. So gibt es Studiengänge zum Thema Achtsamkeit. In der Regel

sind dies aufbauende Studiengänge, also Zertifikat-, Diplom- oder Masterstudiengänge (vgl. Bangor University, o.J.b; University of Exeter, o.J.b). Zum anderen gibt es an manchen Hochschulen vereinzelt Module oder einzelne Vorlesungen zum Thema Achtsamkeit (vgl. University of Bristol, o.J.b; University of Aberdeen, o.J.b).

Entsprechende Achtsamkeitsstudiengänge werden von insgesamt fünf verschiedenen Hochschulen angeboten, diese unterscheiden sich aber in mehreren Punkten voneinander. So gibt es zum einen Studiengänge, die eine Ausbildung zum/r AchtsamkeitstrainerIn beinhalten (Bangor University, o.J.b, University of Exeter, o.J.b) und zum anderen Studiengänge, die einen Schwerpunkt auf die Forschung legen (vgl. University of Aberdeen, o.J.a, University of Oxford, o.J.b). Die Ausbildungen haben eine Dauer von ein bis zu fünf Jahren und werden meist in Teilzeit unterrichtet (University of Exeter o.J.b, University of Aberdeen, o.J.a, Bangor University, o.J.b). Um den Studierenden ein gutes Verständnis von Achtsamkeit zu vermitteln, startet der Studiengang des King's College London (2014) mit einem achtwöchigen Achtsamkeitskurs, gefolgt von fortlaufender Unterstützung in der Achtsamkeitspraxis. Ansonsten gehört zu den Inhalten der Studiengänge neben der Praxis in der Regel auch die Theorie und der geschichtliche Hintergrund (Bangor University, o.J.c; King's College London, 2014; University of Oxford, o.J.b). Die Universitäten führen sowohl enge Kooperationen miteinander als auch mit anderen Institutionen, wie dem Nationalen Gesundheitservice, um angemessene Standards zu gewährleisten (University of Exeter,o.J.b; University of Exeter, o.J.c).

Module und Vorlesungen zum Thema Achtsamkeit werden vor allem für Studierende der Medizin angeboten (University of Bristol, o.J.b; University of Aberdeen, o.J.b), aber auch als (Wahl-)Fach in anderen Studiengängen (Southampton Solent University, o.J.; University of Aberdeen, 2016). Hier reicht die Dauer dieser Angebote von einer einmaligen Vorlesung (University of Bristol, o.J.b) bis zu wöchentlichen Veranstaltungen über zehn Wochen (University of Aberdeen, 2016). Inhalte sind zum Beispiel Achtsamkeit und deren klinische Anwendung sowie verschiedene Achtsamkeitsübungen, wie beispielsweise Body Scan, Atemmeditation, Sitz- und Gehmeditation (University of Bristol, o.J.b, University of Aberdeen, 2016). An der Queen Margaret University Edinburgh (o.J.) werden kurze Achtsamkeitsmeditationen in den Unterricht integriert. Ziel ist, das Thema Achtsamkeit bei den Studierenden publik zu machen (University of Aberdeen, o.J.b).

5.1.3 Drop-in Achtsamkeitskurse

Auch außerhalb der Vorlesungen und Seminare gibt es zahlreiche Angebote mit Achtsamkeitsbezug für die Studierenden in ihrer Freizeit. So gibt es niedrigschwellige Drop-in Sessions, zu denen die Studierenden einfach vorbeikommen können, ohne dass eine Anmeldung erforderlich ist. Diese Angebote werden oft auf der Seite des Studierenden-Service oder der Studierenden-Beratung beworben. Infolge der hiesigen Rechercheergebnisse wird in drei verschiedene Angebotsrichtungen an zehn Hochschulen differenziert. Zum einen klassische

Achtsamkeits-Übungsgruppen oder Achtsamkeitskurse, zum anderen achtsames Yoga sowie kreatives Schreiben für Achtsamkeit. Eine solche Drop-in Session findet in der Regel einmal wöchentlich statt und dauert 45 bis 60 Minuten (vgl. Bangor University, o.J.d; London School of Economics, o.J.a). An manchen Hochschulen sind diese Sessions auf einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen begrenzt (University of South Wales, 2017; University of Bristol, o.J.a). Das Angebot des kreativen Schreibens an der University of Glasgow wird nur während der Prüfungswochen angeboten (Lauren, 2017). In den Achtsamkeitskursen werden je nach Hochschule verschiedene Meditationspraktiken angewendet, theoretische und empirische Inhalte durchgenommen und Erfahrungen untereinander ausgetauscht (University of Bristol, o.J.c; University of Warwick, 2016; University of Southampton, o.J.). Bei dem achtsamen Yoga stehen sanfte Bewegungs- und Entspannungspraktiken im Vordergrund (University of Bristol, o.J.c). Ziel dieser Drop-in Sessions ist es, einen effektiven Umgang mit Angst oder schlechter Stimmung zu fördern sowie die Fähigkeiten sich besser zu entspannen, Stress besser zu verstehen und damit auch zu bewältigen auszubauen (The University of Manchester, o.J.a; University of Bristol, o.J.c; Lauren, 2017).

5.1.4 Grundlegende Achtsamkeitskurse

Darüber hinaus werden von den Hochschulen in der UK verschiedene Kurse angeboten, zu denen sich die Studierenden anmelden müssen. Dazu gehören allgemeine Achtsamkeitskurse und spezielle MBSR- (Mindfulness Based Stress Reduction) und MBCT-Kurse (Mindfulness Based Cognitive Therapy) (vgl. University of Cambridge, o.J.a; Bangor University, o.J.e; University of Bristol, o.J.b).

Ein allgemeiner Achtsamkeitskurs ist sehr verbreitet an den Hochschulen und beinhaltet wöchentliche Treffen von ein bis eineinhalb Stunden, die an vielen Hochschulen auf vier bis acht Wochen begrenzt sind (vgl. Liverpool John Moores University, o.J.; University of Portsmouth, o.J.). Zu den Inhalten dieser Kurse gehören neben der Theorie unter anderem verschiedene Achtsamkeitsübungen und Meditationspraktiken, wie zum Beispiel der Body Scan, Fokus auf die Atmung, achtsames Essen und andere MBSR- oder MBCT-Übungen (Natalie, 2016; University of Glasgow, 2017). An der University of East Anglia können die TeilnehmerInnen diese Übungen auch selbst anleiten (Fisher, o.J.). Um die regelmäßige Praxis der Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren, sind auch Übungen und Leseaufgaben für Zuhause ein fester Bestandteil (University of Cambridge, o.J.a). Zur Vertiefung der erlernten Achtsamkeitsfähigkeiten und Meditationspraktiken werden an bestimmten Hochschulen auch Übungsgruppen für Fortgeschrittene angeboten (University of Cambridge, o.J.a; London School of Economics, o.J.b).

Bei dem klassischen MBSR-Kurs sind tägliche Übungen (30-60 Minuten) ein elementarer Bestandteil (Bangor University, o.J.e; University of the West of England, 2018). Deshalb ist dem Kurs oftmals eine anderthalb- bis zweistündige Orientierungsveranstaltung vorangestellt,

damit die Studierenden anschließend beurteilen können, ob die Teilnahme an dem Kurs das Richtige für sie ist (Bangor University, o.J.e; University of the West of England, 2018; University of Strathclyde, o.J.a). Anschließend findet der MBSR-Kurs dann über die Dauer von acht Wochen, einmal wöchentlich, nachmittags für anderthalb bis zwei Stunden und einmal ganztägig statt (vgl. Bangor University, o.J.e; University of Strathclyde, o.J.a). An der Bangor University (o.J.d) gibt es einen zusätzlichen MBSR-Kurs speziell für internationale Studierende. An anderen Universitäten werden sogenannte MBCT-Kurse angeboten. Diese finden ebenso einmal wöchentlich über acht Wochen statt und eine Einheit dauert 45 Minuten (University of Bristol, o.J.d; University of South Wales, 2014). Es gibt jedoch auch eine Variante des MBCT-Kurses ohne personelle Unterstützung (Taylor et al., 2014). Stattdessen arbeiten die Studierenden eigenständig mit Hilfe eines Kursbuches und führen die dazu passende Übungen anhand einer CD durch (ebd.).

5.1.5 Achtsamkeitsangebote im Rahmen einer Aktion der Hochschule

Im Vereinigten Königreich führen einige Hochschulen Achtsamkeitskurse im Rahmen von bestimmten Aktionen oder Kampagnen durch. Hierzu gehören die Achtsamkeits- und Yogastunden der Loughborough University (2016, 2017) im Rahmen der Keep Calm-Kampagne. Während dieser Woche in der Prüfungszeit werden jeweils zwei Achtsamkeits- und Yogastunden für die Studierenden angeboten und auch Malunterlagen zum achtsamen Entspannen verteilt (ebd.). In ähnlicher Art und Weise bietet auch die University of the West of England (o.J.) achtsames Malen als Teil der „Feel Good February“ Aktion für einen Nachmittag an, mit dem Ziel der Entspannung.

An der University of Portsmouth (2017) wird in unregelmäßigen Abständen in einem von StudentInnen organisierten Wohlfühl-Café eine Einheit zum Thema Achtsamkeit angeboten. An der Universität in Oxford wird jährlich eine einwöchige Summer School zum Thema Achtsamkeit und MBCT angeboten (St Hugh's College, 2017). Diese beinhaltet Diskussionen, Vorträge, Übungen, Gruppenarbeiten sowie auch einen ganzen Übungs-Tag (ebd.).

Zu guter Letzt wurden an der University of Cambridge (2017) und der University in the South of England (Cavanagh et al., 2013) Achtsamkeitskurse im Rahmen zweier Studien angeboten. In Cambridge wurde das Achtsamkeitstraining „Mindfulness Skills for Students (MSS)“, also Achtsamkeitskompetenzen oder -fähigkeiten für Studierende, durchgeführt (University of Cambridge, 2017). Dieser kostenlose achtwöchige Achtsamkeitskurs zur Erprobung der Wirksamkeit von Achtsamkeit zur Stressreduktion, insbesondere Prüfungsstress, basierte auf dem Buch „Mindfulness: a Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World“ (ebd.). Das Training beinhaltete wöchentliche Gruppensitzungen, verschiedene Achtsamkeitsübungen, Reflexionsphasen, interaktive Übungen und wie die meisten anderen Angebote auch Meditationsübungen für Zuhause, bei denen die Dauer der Übungen stetig gesteigert wurde (University of

Cambridge, 2017; Galante et al., 2018). Dieser Achtsamkeitskurs hatte eine Optimierung des Wohlbefindens und der Belastbarkeit der Studierenden zum Ziel (Galante et al., 2018).

Der im Rahmen einer zweiten Studie von Cavanagh et al. (2013) initiierte kostenlose Online-Kurs ging über 14 Tage und beinhaltete neben Informationen über Achtsamkeit und audiobasierten Übungen auch ein Tagebuch für die persönliche Reflektion. Die Studie hatte das Ziel zu untersuchen, ob solch eine kurze Online-Intervention wahrgenommenen Stress und depressive Symptome bei Studierenden reduzieren kann (ebd.). Relevante Erkenntnisse dieser Studien werden später in den Kapiteln 5.4 und 5.5 genannt.

5.1.6 Weitere Achtsamkeitskurse und Achtsamkeitsgruppen

Über die bereits genannten Angebote hinaus gibt es eine Vielzahl verschiedene Achtsamkeitskurse und -gruppen mit jeweils einem bestimmten Schwerpunkt. So gibt es sechswöchige Achtsamkeitskurse, in denen die Studierenden lernen besser mit ängstlichen Gedanken umzugehen, oder auch Angebote zum Thema Achtsamkeit und Depression (Bangor University, o.J.d; University of Strathclyde, o.J.b). Auch für Studierende mit Dyslexie oder ADHS werden spezielle Achtsamkeitskurse angeboten (Louthborough University, 2014). Bei diesem Programm beginnt jede Stunde mit ein paar Minuten Achtsamkeitsmeditation (Krcmar & Horsman, 2014). Anschließend werden Techniken erlernt, die den Studierenden beim Nachdenken, Priorisieren, Aufrechterhalten und Erledigen der Studienaufgaben helfen können, mit dem Ziel die Leistungsfähigkeit im Studium zu steigern (ebd.). Des Weiteren bieten Hochschulen auch Achtsamkeitsworkshops an, bestehend aus zwei bis drei Terminen à 60 Minuten, die die TeilnehmerInnen speziell auf den Prüfungsstress vorbereiten, indem sie kurze Übungen erlernen, die sie vor oder während den Prüfungen anwenden können (Liverpool John Moores University, o.J.; University of Portsmouth, o.J.). Diese Techniken sollen den Studierenden helfen während der Prüfungen ruhig und fokussiert zu bleiben (ebd.). Einen weiteren Achtsamkeitskurs, der sich mit dem Bewältigen des Universitätslebens befasst, ist der „Mindfulness-based Coping with University Life“ (Lynch et al., 2011). Dieser Kurs basiert auf den MBSR und MBCT Methoden und dauert wie diese ebenfalls acht Wochen, ist jedoch an die speziellen Bedürfnisse der Studierenden angepasst (ebd.).

An mehreren Hochschulen im Vereinigten Königreich werden Achtsamkeitskurse oder -angebote mit einem Schwerpunkt, der auf Bewegung basiert, angeboten. Die University of Glasgow (o.J.a; 2018a) bietet einen achtwöchigen Kurs in achtsamen Yoga an sowie einen Eltern-Kind Yoga Kurs, entweder über sechs Wochen oder kompakt in einer Woche. Ziel des letzteren ist es Kraft, Vertrauen und Achtsamkeit aufzubauen (University of Glasgow, 2018a). Ebenfalls gehört an der University of Glasgow (2018b) ein Sportkurs namens „NIA“ zum Programm. Hierbei handelt es sich um ein Barfuß-Tanztraining für Körper und Geist, bei dem die Aufmerksamkeit auf das Bewusstsein und die Empfindungen im Körper gelenkt wird (ebd.).

An der University of East Anglia (o.J.a) haben die Studierenden die Möglichkeit an zehnteiligen Einheiten im achtsamen Gehen teilzunehmen, mit dem Ziel Stress und Sorgen zu reduzieren.

Andere Achtsamkeitsangebote haben wiederum einen gewissen Themenschwerpunkt. Es gibt eine Veranstaltung zum Thema Achtsamkeit und Buddhismus, bei der erlernt wird, wie Achtsamkeit aus der buddhistischen Tradition übernommen wurde und wie es in der heutigen westlichen Gesellschaftskultur angewendet wird (University of Glasgow, 2017). Am King's College London (o.J.a) gibt es eine zweitägige Veranstaltung mit dem Schwerpunkt der Achtsamkeitsforschung in den Bereichen Kognition, Neurowissenschaften und klinisches Setting. Hierbei wird eine Mischung aus akademischen Vorträgen und experimentellen Einheiten geboten (ebd.). Des Weiteren wird an einer anderen Hochschule ein Nachmittag für zwei Stunden der Fokus auf Achtsamkeit am Arbeitsplatz gerichtet (London School of Economics, o.J.c). Dieses Seminar behandelt die Thematik, wie Achtsamkeit die Qualität des Alltags bei der Arbeit und zu Hause verbessern kann (ebd.).

Andere, weit verbreitete Angebote sind Schnupperkurse oder Einführungs-Sessions, die zum Ziel haben, den Studierenden einen ersten Einstieg in das Thema Achtsamkeit zu bieten und deren Wohlbefinden zu steigern (vgl. University College London, 2015; University of South Wales, 2016a). In solchen Schnupperkursen werden in der Regel, im zeitlichen Rahmen von ein bis drei Stunden, Informationen rund um Achtsamkeit sowie praktische Tipps weitergegeben und verschiedene Übungen durchgeführt (vgl. University of Warwick, 2017; University of Surrey, o.J.a).

Über die bereits genannten Angebote hinaus gibt es an verschiedenen Hochschulen zudem eine Achtsamkeits-Schreibgruppe, ein Achtsamkeits-Retreat, ein begleiteter Trainingspfad sowie zwei spezielle Achtsamkeitskurse. Die Schreibgruppe an der University of Bristol (o.J.c) trifft sich sieben Wochen lang, jeweils einen Nachmittag in der Woche für 75 Minuten. Neben kreativem und spontanem Schreiben werden auch Achtsamkeitsübungen durchgeführt (ebd.). Das Achtsamkeits-Retreat findet an der University of Cambridge (o.J.b) zu zwei unterschiedlichen Themen für die Dauer eines Tages statt. Die University of Exeter (o.J.d) hat zusammen mit den Universitäten von Bangor und Oxford das Programm des begleiteten Trainingspfades entwickelt. Die Dauer der Begleitung hängt vom Erfahrungsstand des Teilnehmenden ab, bei AnfängerInnen beträgt diese mindestens zwei Jahre (ebd.). Im Vordergrund dieser individuell maßgeschneiderten Ausbildung steht das Entwickeln eines fundierten Verständnisses von achtsamkeitsbasierten Ansätzen, wie MBSR oder MBCT. Weitere Schwerpunkte liegen auf der persönlichen Praxis von Achtsamkeit und darüber hinaus der Fähigkeit Achtsamkeit zu lehren (ebd.).

Tabelle 3: Übersicht der Achtsamkeitsangebote (eigene Darstellung, 2018)

Nennung der Angebote bzw. Art der Implementierung	Dauer	Inhalte	Ziele
Achtsamkeitsbasierte Online-Selbsthilfe Interventionen		Informationen, Videos, Audiodateien, Online-Kurse zum Thema Achtsamkeit, Links zu anderen Webseiten, Verweise auf Bücher der Bibliothek (vgl. Bangor University; University of Warwick, 2018)	- Entspannung und Achtsamkeit erlernen und üben (University of Exeter, o.J.a)
Integration in den Lehrplan: 1.Studiengang oder 2.einzelne Module und Vorlesungen	1. ein bis fünf Jahre (vgl. Bangor University, o.J.b) 2. einzelne Vorlesung bis zu zehn Wochen (vgl. University of Aberdeen, 2016)	1. verschiedene Schwerpunkte wie Forschung oder Ausbildung zum/zur AchtsamkeitstrainerIn (vgl. University of Exeter, o.J.b; University of Aberdeen, o.J.a) 2. Theorie und praktische Achtsamkeitsübungen (vgl. University of Bristol, o.J.b)	- Bekanntmachung von Achtsamkeit (University of Aberdeen, o.J.b) - Ausbilden von PraktikerInnen, die qualitativ hochwertige Achtsamkeitskurse anbieten können (University of Oxford, o.J.b)
„Drop-in“ Angebote	45 Minuten bis eine Stunde, einmal wöchentlich, teilweise begrenzt auf sechs bis acht Wochen (vgl. University of Bristol, o.J.a)	Verschiedene Meditationspraktiken, theoretische und empirische Inhalte, Erfahrungsaustausch, Yoga, kreatives Schreiben (vgl. University of Bristol, o.J.c; Lauren, 2017)	Effektiver Umgang mit Angst oder schlechter Stimmung, Stressreduktion (vgl. Lauren, 2017; The University of Manchester, o.J.a)
Grundlegende Achtsamkeitskurse	wöchentlich, ein bis eineinhalb Stunden, meist über vier bis acht Wochen (vgl. University of Portsmouth, o.J.)	Theorie, verschiedene Achtsamkeitsübungen und Meditationspraktiken, Übungen für Zuhause (vgl. University of Cambridge, o.J.a)	Stressreduktion, Entspannung, Verbesserung der Lernerfahrung (vgl. University of Glasgow, o.J.a; Queen Margaret University Edinburgh, o.J.)
Angebote im Rahmen einer Aktion	meist begrenzt auf einen Nachmittag oder eine Woche (vgl. St. Hugh's College, 2017)	verschiedene Achtsamkeitsübungen, Yoga, achtsames Malen (vgl. Loughborough University, 2016)	Prüfungstress abbauen, Wohlbefinden steigern (vgl. Loughborough University, 2016; University of Portsmouth, 2017)
Weitere Angebote	je nach Angebot, Dauer von einmalig ein bis drei Stunden bis hin zu mehreren Jahren (vgl. University of Surrey, o.J.b; University of Exeter, o.J.d)	unter anderem: - grundlegende Informationen, verschiedene Achtsamkeitsübungen, Übungen für Zuhause (vgl. Bangor University, o.J.d) - Fokus auf den Körper und Bewegung (vgl. University of Glasgow, 2018b)	- Angst managen (Bangor University, o.J.d) - Stressreduktion (vgl. University of Glasgow, o.J.a) - Steigerung der Leistungsfähigkeit (vgl. Loughborough University, 2014)

5.2 Beschreibung der leitenden Personen und deren Qualifizierung

Wer die zuvor beschriebenen Achtsamkeitsangebote an Hochschulen in der UK anleitet und welche Qualifizierung diese Person hierfür erworben hat, ist auf den Internetseiten der Hochschulen oft nicht ersichtlich. Dennoch zeichnet sich das Bild ab, dass zumeist interne Personen, zum Beispiel der Studierendenberatung oder andere Beschäftigte der Hochschule, die Angebote durchführen (Bangor University, o.J.e; University of Bristol, 2015; University of Bristol, o.J.b). Auch externes Personal, zum Beispiel international anerkannte ExpertInnen oder externe Unternehmen, welche auf Achtsamkeit spezialisiert sind, werden von Hochschulen für die Umsetzung dieser Kurse und Programme herangezogen (Queen Margaret University Edinburgh, o.J.; King's College London, 2014; University of South Wales, 2016a).

Die meisten dieser KursleiterInnen haben selbst viele Jahre Erfahrung im Meditieren und in der Moderation von Meditation (Queen Margaret University Edinburgh, o.J.; Centre of Lifelong Learning, 2018a; Lynch et al., 2010). Einige haben auch eine Ausbildung oder Weiterbildung in Achtsamkeit absolviert und sind zertifizierte AchtsamkeitslehrerInnen, die regelmäßig Supervision erhalten (vgl. Bangor University, o.J.e; University of Bristol, o.J.c; Galante et al., 2018). Einige HochschullehrerInnen haben ihre Ausbildung oder ihr Studium im Bereich der Achtsamkeit an der Bangor Universität oder der Exeter Universität absolviert und folgen den Good Practice Guidelines des britischen Netzwerks für AchtsamkeitslehrerInnen (University of Bristol, o.J.a; University of Exeter, o.J.b; University of South Wales, 2014). Die soeben beschriebenen Informationen sind in der nachstehenden Tabelle 4 übersichtlich zusammengefasst.

Tabelle 4: Übersicht über die leitenden Personen und deren Qualifizierung (eigene Darstellung, 2018)

Wer führt das Angebot durch?	
Intern oder extern	Qualifizierung
1. intern: Studierendenberatung (University of Bristol, 2015) andere Beschäftigte (vgl. University of Bristol, o.J.b)	1. intern: viele Jahre Erfahrung im Meditieren und in der Moderation von Meditation (Queen Margaret University Edinburgh, o.J.); Aus- oder Weiterbildung in Achtsamkeit (vgl. Bangor University, o.J.e) 2. extern: TutorInnen, die in achtsamkeitsbasierten Interventionen geschult sind (University of Exeter, o.J.c)
2. extern: z.B. international anerkannte ExpertInnen (King's College London, 2014), externes Unternehmen (University of South Wales, 2016a)	3. unbekannt ob intern oder extern: erfahrene, ausgebildete AchtsamkeitslehrerInnen (vgl. University of Bristol, o.J.c); Masterstudium im Bereich Achtsamkeit absolviert (vgl. University of Exeter, o.J.b); Orientierung an den Good Practice Guidelines des britischen Netzwerks für AchtsamkeitslehrerInnen (vgl. University of the West of England, 2018)

5.3 Rahmenbedingungen beim Zugang zu Achtsamkeitsangeboten für Studierende

Bei der Vielzahl der Achtsamkeitsangebote fallen die Zugangshürden für die Studierenden ganz unterschiedlich aus. Rahmenbedingungen, die den Zugang zu den Angeboten für Studierende erleichtern, sind zum Beispiel bei den Selbsthilfe Ressourcen oder die Drop-in Sessions geboten. Die Online-Achtsamkeitsangebote der Hochschulen sind meist kostenlos und jederzeit verfügbar, wenn die Studierenden einen Internetzugang besitzen (Cavanagh et al., 2013). Der Vorteil der Drop-in Sessions ist, dass die Studierenden hier ohne Anmeldung einfach vorbeikommen können und in der Regel nichts bezahlen müssen (Bangor University, o.J.d; University of Bristol, o.J.c; London School of Economics, o.J.a). Aber auch bei einigen anderen Angeboten ist die Teilnahme kostenfrei und ohne vorherige Anmeldung möglich (vgl. University of Strathclyde, o.J.c; Lynch et al., 2011). Günstig ist es auch, wenn keine Vorerfahrungen notwendig sind und das benötigte Material bereitgestellt wird (University of Strathclyde, o.J.a; University of Glasgow, o.J.a; University of the West of England, o.J.).

Andere Rahmenbedingungen können die Teilnahme an einem Achtsamkeitsangebot an Hochschulen für die Studierenden erschweren. So ist für die meisten Kurse eine Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist (vgl. University of Leeds, o.J.a; University of Strathclyde, o.J.a). Oftmals wird auch eine Teilnahmegebühr fällig, die zwischen £50 und £240 variieren kann (vgl. Centre of Lifelong Learning, 2018a). Zusätzlich kann es sein, dass es erforderlich ist ein Kursbuch zu kaufen oder zu leihen (University of Cambridge, o.J.a). Erschwerend kann es auch sein, dass für manche Kurse die Teilnahme an einer Einführungsveranstaltung oder an einer therapeutischen Beratung vor Beginn der Veranstaltung Pflicht ist (University of the West of England, 2018; University of Leeds, o.J.a). Hinzu kommt, dass für bestimmte Angebote mehrere Teilnahmevoraussetzungen erfüllt werden müssen, zum Beispiel die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Zielgruppe (vgl. University of Exeter, o.J.d; Bangor University, o.J.c; University of Bristol, o.J.d). An manchen Hochschulen werden zudem bestimmte Angebote gleichzeitig für MitarbeiterInnen und Studierende angeboten (The University of Manchester, o.J.a; Queen Margaret University Edinburgh, o.J.). Diese Tatsache könnte manche Studierende von einer Teilnahme abhalten, da sie ein solches Angebot vielleicht nicht gemeinsam mit einem ihrer ProfessorInnen nutzen möchten.

In Tabelle 5 sind die Rahmenbedingungen für den Zugang zu den Achtsamkeitsangeboten noch einmal zusammengefasst.

Tabelle 5: Übersicht über die Faktoren, die den Zugang zu den Angeboten erleichtern oder erschweren (eigene Darstellung, 2018)

Faktoren die den Zugang erleichtern	Faktoren, die den Zugang erschweren
<ul style="list-style-type: none"> - kostenlos, jederzeit verfügbar (vgl. Cavanagh et al.) - keine Anmeldung erforderlich (vgl. Bangor University, o.J.d) - keine Vorerfahrung notwendig, Material wird gestellt (vgl. University of Strathclyde, o.J.a) 	<ul style="list-style-type: none"> - Anmeldung erforderlich, Teilnahmegebühr zwischen £50 bis £240 (vgl. University Strathclyde, o.J.a) - kaufen oder leihen eines Kursbuches (University of Cambridge, o.J.a) - Teilnahme an Einführungsveranstaltung oder an Beratung vor Veranstaltungsbeginn (vgl. University of Leeds, o.J.a) - Erfüllung der Teilnahmevoraussetzungen (vgl. University of Exeter, o.J.d) - Angebote für Studierende und MitarbeiterInnen der Hochschule zugänglich (vgl. The University of Manchester, o.J.a)

5.4 Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen: Probleme

Die Analyse der Quellen zeigt mehrere Schwierigkeiten bei der Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen. Diese werden nun im Folgenden näher erläutert und sind am Ende des Kapitels in Tabelle 6 zusammengefasst.

Ein Problem, welches bei der Durchführung von Achtsamkeitsangeboten an Hochschulen mehrfach auftritt, ist die zeitliche Herausforderung für die Studierenden. Es kommt zu hohen Fluktuationsraten, da Konflikte mit dem Stundenplan der Studierenden auftreten oder die Studierenden anderweitig beschäftigt sind und es daher für sie schwierig ist Zeit zum Üben zu finden (Ramsey-Wade, 2017; Cavanagh et al., 2013; Galante et al, 2018). Galante et al. (2018) fanden bei der Evaluation ihres Achtsamkeitskurses an der University of Cambridge heraus, dass 59 Prozent der TeilnehmerInnen an mindestens der Hälfte der Kurstermine teilnahm. Ein weiterer Grund, für das schnelle Aussteigen von Studierenden bei solchen Kursen ist möglicherweise, dass die Programme kostenlos sind und sich die Studierenden dadurch nicht gebunden fühlen und den Kurs einfach kurz ausprobieren wollten (Lynch et al., 2011).

Ein weiteres organisatorisches Problem bei der Implementierung solcher Angebote ist, dass die Nachfrage die TeilnehmerInnenplätze übersteigen kann, und Wartelisten geführt werden müssen, sodass die Studierenden zu einem anderen Termin wiederkommen müssen (Lynch et al., 2011; University of Bristol, o.J.c). Außerdem tritt bei der Etablierung von Achtsamkeits-Studiengängen das Problem auf, dass es im Vereinigten Königreich keine national anerkannte MBCT/MBA-Berufsqualifikation gibt (University of Exeter, o.J.b).

Darüber hinaus stehen viele der Achtsamkeitsangebote an Hochschulen in der sogenannten „McMindfulness“ Kritik (Hyland, 2015). Hierbei geht es darum, dass bei den Angeboten nur eine abgespeckte, säkularisierte Technik eingesetzt wird, die von der ursprünglichen Idee von

Achtsamkeit abweicht (ebd.). Achtsamkeit scheint ein universelles Allheilmittel für alle Sorgen des täglichen Lebens geworden zu sein und als Folge dieser Entwicklung kann es zu einer Marginalisierung der ursprünglichen Grundlagen und Grundsätze sowie zu einer Verzerrung der Ziele kommen (ebd.). Ursprüngliche Werte wie liebende Güte, Mitgefühl und Idealismus stehen nicht mehr im Vordergrund und Achtsamkeit wird manchmal zu gegenteiligen Zwecken eingesetzt, zum Beispiel um die Produktivität zu steigern (ebd.). Wie in Kapitel 5.1 beschrieben, wird häufig eine Verbesserung der Konzentration sowie eine Steigerung der Leistungsfähigkeit als Ziele der Achtsamkeitsangebote genannt.

In Bezug auf die Studierenden wird festgestellt, dass es für viele eine Herausforderung darstellt, sich den persönlichen Problemen zu stellen und ihre Erfahrungen in der Gruppe zu teilen (Ramsey-Wade, 2017). Auch dies muss bei der zukünftigen Umsetzung von Achtsamkeitsangeboten berücksichtigt werden.

All die soeben beschriebenen Faktoren können die erfolgreiche Implementierung von Achtsamkeitsangeboten an Hochschulen erschweren. Es gibt jedoch auch einige günstige Rahmenbedingungen und Empfehlungen für die erfolgreiche Implementierung von solchen Konzepten an Hochschulen im Vereinigten Königreich, die im nachfolgenden Kapitel beschrieben werden.

Tabelle 6: Übersicht über die Probleme, die bei der Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen auftreten können (eigene Darstellung, 2018)

Probleme bei der Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen

- Herausforderungen für Studierende: zeitliche Aspekte, Erfahrungen in der Gruppe teilen, sich den persönlichen Problemen stellen (vgl. Galante et al, 2018; Ramsey-Wade, 2017)
 - hohe Fluktuationsraten (vgl. Ramsey-Wade, 2017)
 - Nachfrage übersteigt Angebot (vgl. Lynch et al., 2011)
 - es gibt keine national anerkannte MBCT/MBA-Berufsqualifikation (University of Exeter, o.J.b)
 - „McMindfulness“ Kritik (vgl. Hyland, 2015)
-

5.5 Günstige Rahmenbedingungen und Empfehlungen für die Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen

Angebotsübergreifend kann gesagt werden, dass allen Studierenden Achtsamkeitskurse angeboten werden sollten, da Achtsamkeit ihnen viele Vorteile während und auch nach ihrer Zeit an der Hochschule bringt (Seldon & Martin, 2017). Das Erlernen von Achtsamkeit hilft den Studierenden mit ihren Sorgen, Depressionen, Schlafproblemen, ihrem Perfektionismus und ihrer Angst zu versagen und beim Studium durchzufallen, umzugehen (ebd.). Darüber hinaus unterstützt Achtsamkeit laut Hyland (2015) die Lernbereitschaft, stärkt die Aufmerksamkeit und Konzentration, und verbessert das soziale und emotionale Lernen.

Diese Vorteile werden auch von den TeilnehmerInnen der in Kapitel 5.1 beschriebenen Angeboten bestätigt. So berichten die meisten TeilnehmerInnen der MBSR-Kurse von einem höheren Selbstvertrauen, einer größeren Akzeptanz des Lebens, so wie es ist und einer erhöhten Fähigkeit, sowohl kurz- als auch langfristige Stresssituationen zu bewältigen, und sich zu entspannen (Bangor University, o.J.e). Auch mehr Energie, Begeisterung und Wertschätzung für das Leben, ebenso wie eine verbesserte Fähigkeit sich zu fokussieren, werden von den Studierenden genannt (ebd.). Eine Evaluation der MBCT-Kurse ergibt, dass bei den TeilnehmerInnen eine signifikante Reduzierung der depressiven-, Angst- und Stresssymptome auftritt, im Vergleich zu einer Warteliste-Kontrollgruppe (Taylor et al., 2014). Zudem zeigen sie signifikante Verbesserungen in der Lebenszufriedenheit, Achtsamkeit und im Selbstmitgefühl (ebd.). Bei der Evaluation wird außerdem positiv festgehalten, dass die meisten TeilnehmerInnen Achtsamkeit auch weiterhin mehr als einmal die Woche praktizierten und dass nur wenige TeilnehmerInnen den Kurs abbrachen (ebd.). Andere Studien und Evaluationen der Achtsamkeitsangebote belegen ebenfalls, dass diese zu niedrigeren Level von Unwohlsein, auch während der Prüfungszeit, führen, und dass die TeilnehmerInnen von weniger Problemen berichten, die ihre Studierenerfahrung betreffen (vgl. Galante et al., 2018; University of Cambridge, 2017).

Auch das Achtsamkeitsprogramm für Studierende mit Dyslexie oder ADHS der Loughborough University (2014) wird als sehr erfolgreich beschrieben, weshalb sie auch Anfragen von anderen Schulen und Hochschulen erhielten mit der Bitte um Unterstützung. Das Programm hilft den Studierenden dabei Prokrastination vorzubeugen und effektive Lernstrategien zu entwickeln, was wiederum die Noten verbessert und Abbruchquoten verringert (ebd.). Zudem gibt es bei diesem Programm Hinweise, dass die Studierenden sich Treffen auch während der Prüfungsphase wünschen und froh sind, dass sie sich in einer sicheren Umgebung mit Gleichgesinnten über ihre Probleme austauschen können (Krcmar & Horsman, 2014). Ein Erfahrungsaustausch ist demzufolge für die Studierenden wichtig. Jedoch sollten die KursleiterInnen generell darauf achten, dass sie den TeilnehmerInnen vermitteln, dass sie während der Gruppeneinheiten nicht sprechen müssen, falls sie sich dabei nicht wohl fühlen (Ramsey-Wade, 2017).

Ramsey-Wade (2017) schlägt zudem vor, dass es sinnvoll ist, Berufsbezeichnungen beim Eintreten in den Raum zurückzulassen, wenn Lehrkräfte und Studierende gemeinsam unterrichtet werden. Weiterhin ist er der Meinung, dass ein umfassendes Screening wichtig ist, und TeilnehmerInnen mit mittelschweren bis schweren psychischen Problemen direkt an entsprechende Angebote außerhalb des Campus weitergeleitet werden sollen (ebd.).

Außerdem sollte vor Kursbeginn über den Umfang des für das Programm erforderlichen Engagements im Hinblick auf das tägliche Üben und das sich Stellen der persönlichen Probleme informiert werden, um die Fluktuation der TeilnehmerInnen zu reduzieren (ebd.). Eine weitere Methode zur Verhinderung, dass Studierende den Kurs frühzeitig beenden, ist das Angebot eines sogenannten „Session-hopping“ (Galante et al, 2018). Hierbei wird den Studierenden die Möglichkeit gegeben, an einem anderen Kurstermin teilzunehmen, wenn sie ihren eigenen nicht wahrnehmen können (ebd.). Diese Methode schafft Flexibilität, kann jedoch nur angeboten werden, wenn mehrere Achtsamkeitskurse angeboten werden.

Während der inhaltlichen Strukturierung wurde ersichtlich, dass ein Angebot von niedrigschwelligen Achtsamkeitsmaßnahmen, getrennt von spezifischen psychosozialen Diensten, eine gute Ergänzung zu klinischen Interventionen sind und auch TeilnehmerInnen anspricht, die andernfalls nie in Betracht ziehen würden, psychologische Interventionen in Anspruch zu nehmen (Galante et al., 2018; Cavanagh et al., 2013). Niedrigschwellige Angebote, wie zum Beispiel Online-Selbsthilfe Ressourcen sind nicht nur eine gute Methode, um die Verfügbarkeit von achtsamkeitsbasierten Ansätzen zu erhöhen, sie sind zudem kostengünstig und benötigen wenige Ressourcen in der Umsetzung (Cavanagh et al., 2013).

Die nachfolgende Tabelle gibt eine Übersicht über die günstigen Rahmenbedingungen sowie die positiven Erfahrungen der Implementierung von Achtsamkeitsangeboten.

Tabelle 7: Übersicht über günstige Rahmenbedingungen, Empfehlungen sowie Vorteile der Implementierung (eigene Darstellung, 2018)

Günstige Rahmenbedingungen, Empfehlungen	Vorteile, positive Erfahrungen
<ul style="list-style-type: none"> - wenn Lehrkräfte und Studierende gemeinsam unterrichtet werden: Zurücklassen der Berufsbezeichnung beim Eintreten in den Raum (Ramsey-Wade, 2017) - umfassende Screenings (ebd.) - Information über den Umfang des Programms vor Kursbeginn (ebd.) - Flexibilität schaffen (Galante et al., 2018) - TeilnehmerInnen müssen während der Gruppeneinheiten nicht reden (ebd.) - Angebote während Prüfungsphasen erwünscht (vgl. Loughborough University, 2014) - Zeit für Erfahrungsaustausch unter den Studierenden (vgl. Krcmar & Horsman, 2014) - Online-Angeboten sind einfach umzusetzen, da wenig Ressourcen nötig (Cavanagh et al., 2013) 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluationen zeigen: TeilnehmerInnen berichten von vielen positiven Effekten nach Ende des Kurses (z.B. höheres Selbstvertrauen oder bessere Fähigkeit Stresssituationen zu bewältigen) (vgl. Bangor University, o.J.e; Taylor et al., 2014) - TeilnehmerInnen praktizieren Achtsamkeit weiterhin regelmäßig (Taylor et al., 2014) - Achtsamkeitsprogramm kann helfen Studienleistungen zu verbessern (Loughborough University, 2014)

6 Diskussion

Die Literaturrecherche und die qualitative Inhaltsanalyse ermöglichen viele Ergebnisse über die Situation der Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen im Vereinigten Königreich. Die dargestellten Inhalte müssen jedoch kritisch betrachtet und interpretiert werden, um sie richtig einzuschätzen. Im Folgenden sollen nun zunächst wesentliche Inhalte der Bachelorarbeit diskutiert werden und anschließend werden die Limitationen der Ergebnisse aufgezeigt. Am Ende der Arbeit wird ein Fazit gezogen.

6.1 Ergebnisdiskussion

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Achtsamkeit auf sehr unterschiedliche Art und Weise an Hochschulen im Vereinigten Königreich implementiert wird. Die einzelnen Angebote unterscheiden sich sehr voneinander. Teilweise werden einzelne Vorlesungen zu dem Thema durchgeführt, meistens jedoch werden Kurse angeboten, die über mehrere Wochen gehen.

Da es Hochschulen gibt, die schon seit vielen Jahren entsprechend viele Angebote etabliert haben (z.B. Bangor University), andere dagegen lediglich eine Achtsamkeitsgruppe oder Online Ressourcen bieten (z.B. University of Leeds) und es scheinbar auch Hochschulen gibt, die nichts im Bereich Achtsamkeit anbieten, kann geschlussfolgert werden, dass auch das Vereinigte Königreich selbst noch mitten im Prozess der Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen steckt. Die Erwartung, dass das Vereinigte Königreich im Hinblick auf die Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen Deutschland voraus ist, hat sich bestätigt.

Insgesamt zeigt sich, dass die Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen im Vereinigten Königreich sinnvoll ist und sich als erfolgreich erweist. Die Nachfrage nach Achtsamkeitsangeboten ist seitens den Studierenden sehr hoch (Lynch et al., 2011) und die Evaluationen einiger Angebote haben gezeigt, dass eine Teilnahme positive Effekte auf das Leben der Studierenden hat (vgl. Seldon & Martin, 2017; Bangor University, o.J.e). Dies deckt sich mit den Ergebnissen der Studien von van Gordon et al. (2013) und Lynch et al. (2011). Jedoch treten gleichzeitig auch Schwierigkeiten bei der Umsetzung auf, worauf hohe Abbruchquoten hinweisen (Galante et al., 2018). Es besteht demnach noch weiterer Entwicklungs- und Verbesserungsbedarf bei der Implementierung.

Aufgrund der Bandbreite der möglichen Arten der Implementierung von Achtsamkeit, wäre es für Hochschulen zukünftig sinnvoll zunächst eine Art Bedarfsanalyse durchzuführen, bei der auch in Erfahrung gebracht wird, was sich die Studierenden wünschen und welche Voraussetzungen sie mitbringen. Auf einen etwaigen Zeitaufwand sollte bereits im Vorfeld hingewiesen werden. Anschließend sollten dementsprechende Angebote implementieren werden. Falls diese Angebote außerhalb der Vorlesungen und Seminare stattfinden, sollte versucht werden, eine praktikable Uhrzeit für die Veranstaltungen zu wählen, die eine möglichst geringe

Überschneidung mit den Stundenplänen der Studierenden aufweisen. Hierdurch soll die Schwierigkeit, dass Studierende die nötige Zeit finden, minimiert werden. Eine Integration von Achtsamkeit in den Lehrplan würde es den Studierenden einfacher machen, nicht noch an einem zusätzlichen Termin teilnehmen zu müssen. Die Teilnahme der Studierenden sollte unbedingt auf Freiwilligkeit basieren, zum Beispiel im Rahmen eines Wahlmoduls.

Der Erwerb von Creditpoints könnte einen zusätzlichen Anreiz zur Teilnahme bieten und ist an einigen Hochschulen schon möglich (University of Warwick, 2017; Centre of Lifelong Learning, 2018a).

Des Weiteren sollte immer klar sein, zu welchem Ziel und Zweck die Angebote implementiert werden. Wie die Kritik an „McMindfulness“ deutlich macht, gibt es heutzutage immer häufiger einen Konflikt zwischen den ursprünglichen Werten des Achtsamkeitskonzeptes und den Zielen, weswegen Achtsamkeit zur heutigen Zeit manchmal implementiert wird (vgl. Hyland, 2015; Loughborough University, 2014). Die Tatsache, dass Achtsamkeitsprogramme an einigen Hochschulen eingesetzt werden, um die Leistungsfähigkeit der Studierenden zu verbessern, sollte kritisch betrachtet werden. Ziel sollte vielmehr die Bewältigung der in der Einleitung beschriebenen häufig auftretenden Probleme sein. Demzufolge sollte eine Reduzierung des Stresslevels und eine Steigerung des psychischen Wohlbefindens angestrebt werden.

6.2 Methodendiskussion

In diesem Kapitel wird näher auf die Stärken und die Limitationen dieser Arbeit eingegangen. Bei den Limitationen werden zwei Ebenen unterschieden: Limitationen der recherchierten Literatur und Limitationen des methodischen Vorgehens bei der Literaturrecherche und der qualitativen Inhaltsanalyse.

Zu den Stärken dieser Arbeit zählt die strukturierte Herangehensweise. Es erfolgte eine starke Orientierung an dem Suchprozess nach Lobiondo-Wood/Haber und dem Modell der inhaltlichen Strukturierung (Kleibel & Mayer, 2011; Mayring, 2010). Die Suchstrategie wurde detailliert beschrieben und schafft eine gewisse Reliabilität. Dies bedeutet, dass der Suchvorgang nachvollziehbar ist und jemand anderes unter Verwendung der gleichen Begriffskombinationen zu den gleichen Ergebnissen kommt. Damit die Methodik nachvollziehbar und wiederholbar ist, wurden zudem alle Schritte der Vorgehensweise möglichst detailliert beschrieben. Neben der Reliabilität schafft die Nennung der Fragestellung, der Ein- und Ausschlusskriterien sowie der Begriffsmatrix zudem eine gewisse Objektivität. Es wird deutlich, welche Begriffe für die Suche genutzt wurden und welche Ergebnistreiber damit erzielt wurden. Des Weiteren wurden Datenbanken und Suchmaschinen gewählt, die die genannte Fragestellung sehr gut abdecken sollten.

Zu den Limitationen der recherchierten Literatur muss berücksichtigt werden, dass ein Großteil der Literatur sogenannte graue Literatur ist, die auf den Internetseiten der Hochschulen publiziert wurde. Der Nachteil solcher Quellen ist, dass sich die Internetseiten verändern können. Es kann sich nicht nur der Inhalt, sondern auch der Speicherort und damit die angegebene URL verändern. Zudem gibt es Unterschiede in der Qualität dieser Quellen, insofern, dass bei vielen Webseiten nicht alle benötigten Daten angegeben sind, die in der Regel für das ordentliche Zitieren gebraucht werden. So ist häufig kein Datum angegeben oder manchmal auch nur der Vorname des Autors bzw. der Autorin (vgl. Bangor University, o.J.a; Lauren, 2017). Hinzu kommt, dass bei einigen Quellen auch die Angaben zu den Achtsamkeitsangeboten nicht sehr ausführlich sind. Teilweise fehlen Hinweise dazu, wie oft und wie lange das Programm stattfindet, oder es werden keine Angaben zum Inhalt und zu den Themen der Kurse gemacht (vgl. University of Glasgow, 2018b; Bangor University, o.J.c). In diesen Fällen ist es schwer einzuschätzen, ob die Angebote dauerhaft implementiert sind und regelmäßig wiederkehrend durchgeführt werden, oder ob es sich um einmalige Angebote handelt.

In dem aufgearbeiteten Material gibt es zwar ausreichend Literatur, die die Achtsamkeitsangebote beschreibt, jedoch gibt es zu anderen Fragestellungen eher wenige Informationen, was die Beantwortung folgender Fragen erschwerte. Wer leitet ein bestimmtes Achtsamkeitsangebot leitet und welche Qualifizierung besitzt diese Person? Die Antwort hierauf ist regelmäßig nicht angegeben. Mögliche Schwierigkeiten oder Probleme der Implementierung, ebenso wie günstigen Rahmenbedingungen und positiven Erfahrungen der Implementierung von Achtsamkeitskonzepten werden selten von den Autoren beschrieben. Folglich wurden noch nicht viele Achtsamkeitsangebote für Studierende evaluiert. Daher ist es umso wichtiger, dass die wenigen Informationen, die hierzu gefunden wurden, bei der zukünftigen Einführung von Achtsamkeitsangeboten an Hochschulen berücksichtigt werden. Dies würde bewirken, dass die dort beschriebenen Schwierigkeiten gemildert oder ganz vermieden werden könnten und dass eine Orientierung an den günstigen Rahmenbedingungen die Durchführung der Angebote vereinfachen könnte.

Zu den Limitationen des methodischen Vorgehens zählt unter anderem die eingeschränkte Objektivität der vorliegenden Arbeit, da die Bearbeitung der Forschungsfrage durch eine einzelne Person geschah. Alle Vorgehensweisen und Analyseschritte wurden von der Autorin selbst gewählt und begründet. Durch die Auswahl bestimmter Datenbanken und Suchmaschinen für die Recherche sowie die Festlegung der Suchbegriffe und der Ein- und Ausschlusskriterien, sind Verzerrungen daher nicht auszuschließen. Insbesondere die Kategorienbildung sowie die Zuordnung der Textinhalte zu den einzelnen Kategorien, unterliegen gegebenenfalls einer subjektiven Herangehensweise. Aufgrund der oben genannten Punkte bestehen in Bezug auf das Gütekriterium der Objektivität gewisse Limitationen.

Eine weitere Limitation stellt der eingeschränkte Suchprozess dar, wodurch wahrscheinlich nicht alle relevante Literatur zum Thema gefunden und ausgewertet werden konnte. Zum einen wurde durch die Auswahl bestimmter Datenbanken und Suchmaschinen sowie durch die Festlegung bestimmter Suchbegriffe sowie der Ein- und Ausschlusskriterien die Suche eingeschränkt. So wurde für die Recherche auf den Internetseiten der Hochschulen zum Beispiel eine Liste mit 26 ausgewählten Hochschulen verwendet. Diese Liste stammt vom Netzwerk Mindfulness for Students (o.J.) im Vereinigten Königreich. Dieses Netzwerk hat auf eine möglicherweise mangelnde Aktualität hingewiesen (ebd.). Es kann demnach gut sein, dass auch andere Hochschulen im Bereich Achtsamkeit aktiv sind, diese aber nicht in diese Arbeit mit einbezogen wurden. Zudem wurde bei der Auswahl der Ein- und Ausschlusskriterien beispielsweise festgelegt, dass Literatur, zu der kein kostenloser Zugang besteht, ausgeschlossen wird. Während der Recherche gab es mehrere Publikationen, deren Titel und Abstract vielversprechend klang, es jedoch aufgrund von Beschränkungen nicht möglich war diese einzusehen. Die Tatsache, dass bei der Recherche in den Datenbanken und Suchmaschinen kaum relevante und vor allem frei zugängliche Literatur gefunden wurde, zeigt, dass eine Verbesserung der Suchkriterien und der ausgewählten Begriffskombinationen ratsam gewesen wäre. Jedoch ist es unklar, ob eine Ausweitung der Suche wirklich mehr relevante oder hauptsächlich irrelevante Treffer ergeben hätte.

Eine gewisse Reliabilität der Ergebnisse wurde durch eine starke Orientierung an dem Suchprozess nach Lobiondo-Wood/Haber und dem Modell der inhaltlichen Strukturierung geschaffen (Kleibel & Mayer, 2011; Mayring, 2010). Damit die Methodik nachvollziehbar und wiederholbar ist, wurden alle Schritte der Vorgehensweise möglichst detailliert beschrieben und erläutert. Allerdings konnten aufgrund des begrenzten Rahmens dieser Ausarbeitung nicht alle Schritte der beiden Modelle genau ausgeführt werden. So wurde zum Beispiel der Schritt fünf der inhaltlichen Strukturierung (siehe Abb. 3) übersprungen.

Trotz der genannten Limitationen konnte viel Literatur zusammengefügt und analysiert werden. So konnte ein Überblick über die bestehenden Achtsamkeitsangebote für Studierende im Vereinigten Königreich gegeben werden und auch förderliche sowie eher schwierige Rahmenbedingungen für eine Implementierung herausgearbeitet werden. Unter der Annahme, dass keine Vollständigkeit erreicht wurde, sind weitere Forschungen in diesem Bereich notwendig. Insbesondere sollte die Implementierung von Achtsamkeitsangeboten an Hochschulen genauer evaluiert werden, um zukünftige Implementierungsprozesse an anderen Hochschulen zu vereinfachen.

7. Fazit

Wie wird Achtsamkeit an Hochschulen im Vereinigten Königreich dauerhaft implementiert und welche Rahmenbedingungen haben sich hierbei als vorteilhaft oder eher ungünstig erwiesen?

Mithilfe der systematischen Literaturrecherche gelang es, einen Überblick über die Implementierung von Achtsamkeitsangeboten für Studierende an Hochschulen im Vereinigten Königreich zu geben. Es wurde festgestellt, dass es eine Vielzahl von Achtsamkeitsangeboten an den Hochschulen gibt, die von verschiedenen Achtsamkeitskursen, über Internetangebote bis hin zu Achtsamkeitsstudiengängen reichen. Oft haben die Angebote einen bestimmten Schwerpunkt und einige davon sind auch für spezielle Zielgruppen konzipiert. Die Art der Implementierung kann so aussehen, dass Achtsamkeit, zum Beispiel als Teil einer Vorlesung, in den Lehrplan integriert ist oder dass die Studierenden an Achtsamkeitsangeboten in ihrer Freizeit teilnehmen. Auch die Dauer der Angebote unterscheidet sich je nach Art des Programms. Es gibt Veranstaltungen, die anderthalb bis zwei Stunden an einem einzelnen Nachmittag dauern und andere, die einmal wöchentlich stattfinden.

Des Weiteren wurde herausgefunden, dass einige Hochschulen bei der Implementierung von bestimmten Programmen miteinander kooperieren, um diese zu entwickeln und eine gewisse Qualität zu gewährleisten. Ziel der Implementierung ist meist eine Verbesserung des Wohlbefindens der Studierenden. Oft werden die Fähigkeit sich besser zu entspannen, eine Reduktion des Stresses sowie eine Steigerung der Achtsamkeit als Ziele angegeben. Bei manchen Angeboten stehen auch eine Steigerung der Konzentration und der Leistungsfähigkeit der Studierenden im Vordergrund, was jedoch kritisch gesehen wird und in der Literatur diskutiert wird.

Zu der Frage, welche Rahmenbedingungen sich als schwierig bei der Implementierung erweisen, kann nun gesagt werden, dass sich die Teilnahme für einige Studierende organisatorisch als schwierig erweist, weshalb es zu hohen Fluktuationsraten kommen kann. Auch kommt es vor, dass die Nachfrage das Angebot übersteigt und nicht allen Studierenden eine Teilnahme ermöglicht werden kann. In Bezug auf günstige Rahmenbedingungen wurde herausgefunden, dass es sinnvoll ist, vor Programmbeginn auf den Umfang des erforderlichen Engagements und auf potenzielle persönliche Herausforderungen hinzuweisen.

Zudem sollten etwaige Berufsbezeichnungen zu Beginn eines Kurses „abgelegt“ werden, um sich auf Augenhöhe zu begegnen. Jeder/Jede sollte sich in der Gruppe frei fühlen, ob er/sie den anderen seine/ihre Probleme mitteilt oder nicht. Des Weiteren erwies sich ein einfacher Zugang zu den Angeboten als sinnvoll, um eine diverse und vielschichtige Zielgruppe erreichen zu können. Insgesamt wurden nicht viele schwierige oder günstige Rahmenbedingungen in der Literatur genannt. Daher ist es zum einen wichtig, die bisherigen Erkenntnisse bei der weiteren Implementierung zu berücksichtigen und zum anderen, weitere Achtsamkeitsangebote in Zukunft zu evaluieren und speziell auf solche günstigen oder unvoreilhaftigen Rahmenbedingungen zu achten.

Während der Analyse der vorliegenden Literatur wurde zusätzlich zu den bisher genannten Aspekten auch auf mögliche Zugangshürden für die Studierenden geachtet. Hierbei wurde ermittelt, dass bei Angeboten wie den Online-Selbsthilferessourcen oder den Drop-in Kursen wenig Zugangshürden vorhanden sind. Bei anderen Angeboten sieht dies anders aus. Zu den häufig auftretenden Zugangshürden zählen sowohl mögliche hohe Kosten als auch eine erforderliche Anmeldung im Vorfeld. Voraussetzungen, wie die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Zielgruppe erhöhen die Zugangsschwelle nochmals.

Auch wenn die Ergebnisse in bestimmten Bereichen stark begrenzt sind, wird dennoch die Bedeutung von Achtsamkeit an Hochschulen deutlich und die Ergebnisse lassen erste Schlussfolgerungen zu, wie Achtsamkeit an Hochschulen erfolgreich implementiert werden kann. Es zeigt sich, dass viele Studierende von den bisherigen Achtsamkeitsangeboten profitiert haben und diese durchaus positive Effekte auf die Gesundheit der Studierenden gehabt haben. Die Evaluationen mehrerer Angebote weisen eine Reduktion der Schwere von depressiven-, Angst und Stresssymptomen nach.

Demzufolge zeigt sich, dass Achtsamkeit ein wirksames Mittel sein kann, um Stress an Hochschulen zu reduzieren und die Gesundheit der Studierenden zu fördern. Demnach sollten die Ergebnisse und Erkenntnisse dieser Arbeit bei der weiteren Implementierung von Achtsamkeit, auch in Deutschland, berücksichtigt werden.

Weitere Forschungen sind nötig, um eine Verbreitung der Implementierung von Achtsamkeit an Hochschulen zu erleichtern. Bei zukünftigen Studien sollte versucht werden, die aufgetretenen Limitationen zu vermeiden und den Fokus auf günstige bzw. schwierige Rahmenbedingungen zu richten. Auch die Frage nach der Qualifizierung der Personen, die die Angebote leiten, gilt es bei zukünftigen Untersuchungen detaillierter zu ermitteln. Die Tatsache, dass sich einige AchtsamkeitslehrerInnen an den Good Practice Guidelines des britischen Netzwerks für AchtsamkeitslehrerInnen orientieren, sollte beibehalten und ausgebaut werden. Solche Leitlinien sollten auch für die Implementierung von Achtsamkeit an deutschen Hochschulen berücksichtigt werden.

Außerdem sollte die Langfristigkeit der Projekte näher betrachtet werden, um zu ermitteln, was für eine langfristige Implementierung wichtig ist. Ziel sollte sein, dass die Möglichkeit der Teilnahme an solchen Angeboten für die Studierenden dauerhaft besteht und sie somit die Möglichkeit haben davon zu profitieren.

Literaturverzeichnis

- Amy. (2017). 8 Tips to help you manage Exam Stress. Verfügbar unter <http://blogs.cardiff.ac.uk/studentlifecu/8-tips-to-help-you-manage-exam-stress-2/>. Abgerufen am 17.04.2018
- Bangor University. (o.J.a). Mindfulness. Verfügbar unter https://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/relaxation_mindfulness.php.en. Abgerufen am 17.04.2018
- Bangor University. (o.J.b). Teaching Mindfulness-Based Courses PgDip. Verfügbar unter <https://www.bangor.ac.uk/courses/postgraduate/teaching-mindfulness-based-courses-pgdip>. Abgerufen am 18.04.2018
- Bangor University. (o.J.c). Mindfulness-Based Approaches (5 years). Verfügbar unter <https://www.bangor.ac.uk/courses/postgraduate/mindfulness-based-approaches--ma-msc#content>. Abgerufen am 18.04.2018
- Bangor University. (o.J.d). 2017/18 Programme for: Lectures, Workshops, Drop-in Sessions, Groups, Courses. Verfügbar unter <https://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/events.php.en>. Abgerufen am 17.04.2018
- Bangor University. (o.J.e). Mindfulness Based Stress Reduction 8 Week Course. Verfügbar unter <https://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/documents/ApplicationMFN2018.pdf>. Abgerufen am 10.04.2018
- Bangor University. (o.J.f). Mindfulness-Based Approaches (Train to be a Mindfulness Teacher and get a Masters Degree. Verfügbar unter <https://www.bangor.ac.uk/courses/postgraduate/mindfulness-based-approaches-ma-msc>. Abgerufen am 10.04.2018
- Bangor University. (o.J.g). Mindfulness-Based Approaches (3years) MA/MSc. Verfügbar unter <https://www.bangor.ac.uk/courses/postgraduate/mindfulness-based-approaches-3-years--ma-msc>. Abgerufen am 10.04.2018
- Bangor University. (o.J.h). Mindfulness for Anxious Minds; 6 week course. Verfügbar unter <https://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/documents/infoforwebsite.pdf>. Abgerufen am 17.04.2018
- Barthel, Y., Ernst, J., Rawohl, S., Körner, A., Lehmann, A., & Brähler, E. (2011). Psychosoziale Situation von Studierenden – Beratungs- und Behandlungsbedarf und Interesse an Psychotherapie. *ZPPM Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft, Psychologische Medizin*, 9(2), 73–83.
- Booth, A. (2006). "Brimful of STARLITE": Toward Standards for Reporting Literature Searches. *Journal of the Medical Library Association: JMLA*, 94(4), 421-9.
- Bruin, A. de. (2017). Möglichkeiten der Geistesschulung: Meditation im universitären Kontext? - Das Münchener-Modell. *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften - Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 23(2), 66-84.
- Büttner, T. R., & Dlugosch, G. E. (2013). Stress im Studium. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 8(2), 106–111. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0369-7>

- Cardiff University. (o.J.). Counselling and Wellbeing. Verfügbar unter <https://www.cardiff.ac.uk/study/student-life/student-support/counselling-and-wellbeing>. Abgerufen am 06.04.2018
- Cavanagh, K., Strauss, C., Cicconi, F., Griffiths, N., Wyper, A., & Fergal, J. (2013). A randomised controlled Trial of a brief Online Mindfulness-Based Intervention. *Behaviour Research and Therapy*, 51, 573-578.
- Centre for Lifelong Learning. (2018a). Mindfulness for Every Day Living - Online. Verfügbar unter <https://warwick.ac.uk/study/cll/courses/short/accredited/mindfulness-online>. Abgerufen am 06.04.2018
- Centre for Lifelong Learning. (2018b). Mindfulness for Every Day Living. Verfügbar unter <https://warwick.ac.uk/study/cll/courses/short/accredited/mindfulness>. Abgerufen am 16.04.2018
- Danitz, S. B., Suvak, M. K., & Orsillo, S. M. (2016). The Mindful Way through the Semester: Evaluating the Impact of Integrating an Acceptance-Based Behavioral Program Into a First-Year Experience Course for Undergraduates. *Behavior therapy*, 47(4), 487–499. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.03.002>
- Ernst-Abbe Hochschule Jena. (o.J.). Gesundes Lehren und Lernen an der EAH Jena. Verfügbar unter <http://gll.cms.eah-jena.de/wp-content/uploads/sites/12/2015/06/gll-abstract.pdf>. Abgerufen am 17.04.2018
- Fisher, P. (o.J.). Mindfulness at UEA. Verfügbar unter <https://www.uea.ac.uk/documents/246046/12984259/Mindfulness+group+poster.pptx>. Abgerufen am 17.04.2018
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., Jones, P. B. (2018). A Mindfulness-Based Intervention to increase Resilience to Stress in University Students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled Trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72-e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Hyland, T. (2015). On the Contemporary Applications of Mindfulness: Some Implications for Education. *Journal of Philosophy of Education*, 49(2), 170-186. Verfügbar unter https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/40020285/jope12135-1.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1519221660&Signature=hvV2Ogtml8zhAkhJSaalpENfs3A%3D&response-content-disposition=in-line%3B%20filename%3DOn_the_Contemporary_Applications_of_Mind.pdf. Abgerufen am 17.04.2018
- Kabat-Zinn, J. (2004). Achtsamkeitsbasierte Interventionen im Kontext: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. In T. Heidenreich & J. Michalak (Hrsg.), *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch* (S. 104–138). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation: Full catastrophe living; das vollständige Grundlagenwerk* (2. Ausg). München: Barth.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M., Paquin, K., Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-Based Therapy: A comprehensive Meta-Analysis. *Clinical psychology review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>

- King's College London. (2014). IoP launches new MSc in Mindfulness research. Verfügbar unter <https://www.kcl.ac.uk/ioppn/news/records/2014/June/IoP-launches-new-MSc-in-Mindfulness-research.aspx>. Abgerufen am 06.04.2018
- King's College London. (o.J.a). Mindfulness: Neuroscience and Applications. Verfügbar unter <https://www.kcl.ac.uk/ioppn/news/events/2013/september/mindfulness-course.aspx>. Abgerufen am 06.04.2018
- King's College London. (o.J.b). Self-Help Materials. Verfügbar unter <https://www.kcl.ac.uk/ioppn/depts/pm/research/imparts/Self-Help-Materials/Self-help-materials.aspx>. Abgerufen am 06.04.2018
- Kleibel, V., & Mayer, H. (2011). *Literaturrecherche für Gesundheitsberufe* (2., überarbeitete Auflage). Wien: Facultas.wuv. Verfügbar unter <http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10772386>. Abgerufen am 17.04.2018
- Krcmar, K., & Horsman, T. (2014). Mindfulness for Study. *Dyslexia Review*, 25(1), 18-20.
- Lauren. (2017). Exam De-Stress. Verfügbar unter https://www.gla.ac.uk/myglasgow/news/studentupdates/headline_561674_en.html. Abgerufen am 18.04.2018
- Liverpool John Moores University. (o.J.). Health & Wellbeing Workshops & Activities at LJMU. Verfügbar unter <https://www.ljmu.ac.uk/~media/files/ljmu/students/ljmu-wellbeing-workshops-booklet.pdf?la=en>. Abgerufen am 18.04.2018
- London School of Economics. (o.J.a). Thinking Now: Mindfulness at LSE. Verfügbar unter http://blogs.lse.ac.uk/studentsatlse/2017/10/16/thinking-now-mindfulness-at-lse/?from_serp=1. Abgerufen am 17.04.2018
- London School of Economics. (o.J.b). Training and Development System. Verfügbar unter <https://apps.lse.ac.uk/training-system/userBooking/course/8415147>. Abgerufen am 18.04.2018
- London School of Economics. (o.J.c). Careers Seminars. Verfügbar unter https://info.lse.ac.uk/current-students/careers/events/seminars?from_serp=1. Abgerufen am 17.04.2018
- Loughborough University. (2014). Loughborough's 'Mindfulness' Programme a Hit with other Universities. Verfügbar unter www.lboro.ac.uk/news-events/news/2014/june/123-mindfulness.html. Abgerufen am 17.04.2018
- Loughborough University. (2016). Keep Calm Week is back. Verfügbar unter <http://www.lboro.ac.uk/internal/news/2016/january/keep-calm-week-is-back.html>. Abgerufen am 17.04.2018
- Loughborough University. (2017). Students invited to get involved in Keep Calm Week. Verfügbar unter <http://www.lboro.ac.uk/internal/news/2017/january/students-invited-to-get-involved-in-keep-calm-week-.html>. Abgerufen am 17.04.2018
- Lynch, S., Gander, M.-L., Kohls, N., Kudielka, B., & Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Coping with University Life: A Non-randomized Wait-list-controlled Pilot Evaluation. *Stress and Health*, 27(5), 365-375. <https://doi.org/10.1002/smi.1382>

- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (11. Auflage). Weinheim und Basel: Beltz Verlagsgruppe.
- Mindfulness for Students. (o.J.). *Mindfulness Courses at UK Universities*. Verfügbar unter mindfulnessforstudents.co.uk/mindfulness-courses-at-uk-universities/. Abgerufen am 28.03.2018
- Natalie. (2016). Mindfulness and how it can help you. Verfügbar unter <http://blogs.cardiff.ac.uk/studentlifecu/mindfulness-and-how-it-can-help-you/>. Abgerufen am 06.04.2018
- Pfeifer-Schaupp, U. (2017). Atme – du lebst. Achtsamkeit und Mitgefühl in der Hochschule. *Bewusstseinswissenschaften. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 23(1), 6-19.
- Queen Margarete University Edinburgh. (o.J.). Contemplative Practices, Contemplative Pedagogy and Mindfulness Meditation at QMU. Verfügbar unter <https://www.qmu.ac.uk/current-students/cap/mindfulness/>. Abgerufen am 06.04.2018
- Ramsey-Wade, C. (2017). Mindfulness in Higher Education: An Evaluation of a four-year MBSR Programme at a UK HEI. *Mindfulness in Society International Conference 2017*. Verfügbar unter <http://eprints.uwe.ac.uk/32439>. Abgerufen am 17.04.2018
- Regehr, Cheryl; Glancy, Dylan; Pitts, Annabel (2013): Interventions to reduce Stress in University Students. A Review and Meta-Analysis. In: *Journal of affective disorders* 148 (1), S. 1-11. DOI: 10.1016/j.jad.2012.11.026.
- Sandbothe, M. (2017). *Gesundes Lehren und Lernen an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena: TK-Fachtagung: Achtsamkeit als Erfolgsfaktor? - Innovative Wege zur Gesunden Hochschule*. Verfügbar unter <https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/965246/Datei/79668/Sandbothe.pdf> . Abgerufen am 17.04.2018
- Schmidt, S. (2014). Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption. *SUCHT*, 60(1), 13–19.
- Seldon, A., & Martin, A. (2017). *The positive and mindful University. Occasional Paper: Vol. 18*. Oxford. Verfügbar unter <http://www.hepi.ac.uk/wp-content/uploads/2017/09/Hepi-The-Positive-and-Mindful-University-Paper-18-Embargoed-until-21st-Sept-1.pdf>. Abgerufen am 18.04.2018
- Southampton Solent University. (o.J.). Sport, Health and Social Sciences. Verfügbar unter <https://www.solent.ac.uk/prospectus/resources/2017-course-brochure-sport-health-social-sciences.pdf>. Abgerufen am 18.04.2018
- St Hugh's College. (2017). University Mindfulness Centre returning to St Hugh's for its Summer School. Verfügbar unter <https://www.st-hughs.ox.ac.uk/university-mindfulness-centre-returning-st-hughs-summer-school/>. Abgerufen am 17.04.2018
- Taylor, B.L., Strauss, C., Cavanagh, K., & Jones, F. (2014). The Effectiveness of Self-help Mindfulness-based cognitive Therapy in a Student Sample: A randomised controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 63, 63-69. Verfügbar unter <http://sro.sussex.ac.uk/57138/>
- The Mindfulness Initiative. (2015). *Mindful Nation UK. Report by the Mindfulness All-Party-Parliamentary Group (MAPPG)*. Verfügbar unter: http://themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf. Abgerufen am 28.03.2018

- The Mindfulness Initiative. (o.J.). *What We Do*. Verfügbar unter: <http://www.themindfulness-initiative.org.uk/about/what-we-do>. Abgerufen am 17.04.2018
- The University of Manchester. (o.J.a). Mindfulness. Verfügbar unter <http://events.manchester.ac.uk/event/event:rft-i1w1h6yc-vwm2c0/mindfulness>. Abgerufen am 06.04.2018
- The University of Manchester. (o.J.b). Relaxation Audio Downloads. Verfügbar unter www.counsellingservice.manchester.ac.uk/self-help/. Abgerufen am 06.04.2018
- The University of Manchester. (o.J.c). Mindfulness Meditation. Verfügbar unter www.counsellingservice.manchester.ac.uk/workshopsfurtherinformation/mindfulnessmeditation/. Abgerufen am 18.04.2018
- The University of Manchester. (o.J.d). Mindfulness Skills. Verfügbar unter www.counsellingservice.manchester.ac.uk/events/workshops/details/?event=2394. Abgerufen am 07.04.2018
- The University of Manchester. (o.J.e). Mindfulness Meditation. Verfügbar unter www.counsellingservice.manchester.ac.uk/events/workshops/details/?event=2361. Abgerufen am 17.04.2018
- UniSport² Köln. (2018). *Achtsamkeit – Workshops*. Verfügbar unter: http://unisport.koeln/gesundheits/achtsamkeit/achtsamkeit__workshops/index_ger.html. Abgerufen am 17.04.2018
- University College London. (2015). Introduction to Mindfulness. Verfügbar unter https://doctoral-skills.ucl.ac.uk/course-details.pht?course_ID=2763. Abgerufen am 18.04.2018
- University College London. (o.J.a). MedPhys Wellbeing. Verfügbar unter <http://www.ucl.ac.uk/medphys/wellbeing>. Abgerufen am 17.04.2018
- University College London. (o.J.b). Mindfulness Meditation Resources. Retrieved from www.ucl.ac.uk/personal-development-workshops/mindfworkshop_resources. Abgerufen am 16.04.2018
- University of Aberdeen. (2016). CO2005: An Introduction to the Theory and Practice of Mindfulness (2016-2017). Verfügbar unter https://www.abdn.ac.uk/registry/courses/undergraduate/2017/counselling_skills/co2005. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Aberdeen. (o.J.a). Studies in Mindfulness, MSc. Verfügbar unter <https://www.abdn.ac.uk/study/postgraduate-taught/degree-programmes/946/studies-in-mindfulness/>. Abgerufen am 06.04.2018
- University of Aberdeen. (o.J.b). ME33MM Mindfulness and Medicine. Verfügbar unter <https://www.abdn.ac.uk/medical/humanities/course/view.php?id=40>. Abgerufen am 06.04.2018
- University of Aberdeen. (o.J.c). The Application of psychological Interventions (including Mindfulness-Based Approaches) to Health and Illness. Verfügbar unter <https://www.abdn.ac.uk/hsru/research/assessment/nonsurgical/the-application-of-psychologic/>. Abgerufen am 06.04.2018
- University of Bristol. (2015). Mindfulness Practice Group. Verfügbar unter <http://www.bristol.ac.uk/studentservices/events/2015/mindfulness-practice-group.html>. Abgerufen am 17.04.2018

- University of Bristol. (o.J.a). Mindfulness. Verfügbar unter <https://www.bristol.ac.uk/student-counselling/self-help/mindfulness/>. Abgerufen am 16.04.2018
- University of Bristol. (o.J.b). Dr Alice Malpass. Verfügbar unter <http://www.bristol.ac.uk/social-community-medicine/people/alice-malpass/index.html>. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Bristol. (o.J.c). Group Sessions. Verfügbar unter <https://www.bristol.ac.uk/student-counselling/group-sessions/>. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Cambridge. (2015). Mindfulness Study to look at Benefits in helping build Resilience to Stress among University Students. Verfügbar unter <http://www.cam.ac.uk/research/news/mindfulness-study-to-look-at-benefits-in-helping-build-resilience-to-stress-among-university>. Abgerufen am 18.04.2018
- University of Cambridge. (2017). Mindfulness Training reduces Stress during Exam Time. Verfügbar unter <http://www.cam.ac.uk/research/news/mindfulness-training-reduces-stress-during-exam-time>. Abgerufen am 18.04.2018
- University of Cambridge. (o.J.a). Learning Mindfulness at Cam. Verfügbar unter <https://www.cambridgestudents.cam.ac.uk/welfare-and-wellbeing/mindfulness-cam/learning-mindfulness>. Abgerufen am 18.04.2018
- University of Cambridge. (o.J.b). Mindfulness Retreat. Verfügbar unter www.ice.cam.ac.uk/event/mindfulness-retreat. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Cambridge. (o.J.c). Mindfulness at Cam. Verfügbar unter <https://www.cambridgestudents.cam.ac.uk/welfare-and-wellbeing/mindfulness-cam>. Abgerufen am 17.04.2018
- University of East Anglia. (o.J.a). Workshops and Groups. Verfügbar unter <https://portal.uea.ac.uk/student-support-service/wellbeing/workshops-and-groups>. Abgerufen am 16.04.2018
- University of East Anglia. (o.J.b). Mindfulness Resources. Verfügbar unter <https://portal.uea.ac.uk/csed/resources/mindfulness-resources>. Abgerufen am 07.04.2018
- University of Exeter. (o.J.a). Relaxation and Mindfulness. Verfügbar unter <http://www.exeter.ac.uk/wellbeing/self-help/relaxation-mindfulness/>. Abgerufen am 07.04.2018
- University of Exeter. (o.J.b). PGDip Psychological Therapies Practice (Mindfulness-Based Cognitive Therapies and Approaches). Verfügbar unter <http://cedar.exeter.ac.uk/programmes/pgdipptpmcibt/>. Abgerufen am 06.04.2018
- University of Exeter. (o.J.c). PGCert Psychological Therapies Practice (Mindfulness-Based Cognitive Therapies and Approaches). Verfügbar unter <http://cedar.exeter.ac.uk/programmes/pgcertptpmcibt/>. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Exeter. (o.J.d). Supervised Pathway Training in Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)/ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Verfügbar unter http://cedar.exeter.ac.uk/programmes/mbct_mbsr/. Abgerufen am 18.04.2018
- University of Exeter. (o.J.e). MSc Psychological Therapies Practice and Research (Mindfulness-Based Cognitive Therapies and Approaches). Verfügbar unter <http://cedar.exeter.ac.uk/programmes/mscptprmcibt/>. Abgerufen am 16.04.2018

- University of Exeter. (o.J.f). Mindfulness at the University of Exeter. Verfügbar unter cedar.exeter.ac.uk/mindfulness/. Abgerufen am 16.04.2018
- University of Glasgow. (2017). Short Courses: 2017-2018. Verfügbar unter https://www.gla.ac.uk/media/media_540841_en.pdf. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Glasgow. (2018a). Parent and Baby Yoga. Verfügbar unter https://www.gla.ac.uk/myglasgow/sport/whatson/news/headline_568286_en.html. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Glasgow. (2018b). NIA Workshop. Verfügbar unter https://www.gla.ac.uk/myglasgow/sport/whatson/news/headline_566577_en.html. Abgerufen am 18.04.2018
- University of Glasgow. (o.J.a). Courses & Groups. Verfügbar unter <https://www.gla.ac.uk/myglasgow/counselling/support/courses/#/mindfullyoga,mindfulness-stressreduction>. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Glasgow. (o.J.b). Self-Help. Verfügbar unter <https://www.gla.ac.uk/myglasgow/counselling/support/selfhelp/#/podcasts,personaldevelopmentbooks>. Abgerufen am 18.04.2018
- University of Leeds. (o.J.a). Feel better faster. Verfügbar unter http://students.leeds.ac.uk/info/10720/mental_health/884/feel_better_faster_information. Abgerufen am 15.04.2018
- University of Leeds. (o.J.b). Meditation and Relaxation Downloads. Verfügbar unter http://students.leeds.ac.uk/info/100002/big_white_wall_resources_and_self_help/895/meditation_and_relaxation_downloads. Abgerufen am 06.04.2018
- University of Oxford. (o.J.a). Self-care. Verfügbar unter <https://www.ox.ac.uk/students/welfare/counselling/self-help/self-care?wssl=1>. Abgerufen am 06.04.2018
- University of Oxford. (o.J.b). MSt in Mindfulness Based Cognitive Therapy. Verfügbar unter <https://www.ox.ac.uk/admissions/graduate/courses/mst-mindfulness-based-cognitive-therapy?wssl=1>. Abgerufen am 07.04.2018
- University of Oxford. (o.J.c). Workshops. Verfügbar unter <https://www.ox.ac.uk/students/welfare/counselling/workshops?wssl=1>. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Oxford. (o.J.d). Counselling Service Podcasts. Verfügbar unter <https://www.ox.ac.uk/students/welfare/counselling/self-help/podcasts?wssl=1>
- University of Portsmouth. (2017). Wellbeing Café. Verfügbar unter <https://kb.myport.ac.uk/Article/Index/12/4?id=2727&fromwidget=false&searchid=0&isSearch=true>. Abgerufen am 16.04.2018
- University of Portsmouth. (2018). Mindfulness. Verfügbar unter <https://kb.myport.ac.uk/Article/Index/12/4?id=2205&fromwidget=false&searchid=0&isSearch=true>. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Portsmouth. (o.J.). Wellbeing Events, Courses and Workshops. Verfügbar unter <https://drive.google.com/file/d/16et56GtqK81KM7n6SknTTZ6p91CkDNFZ/view>. Abgerufen am 17.04.2018

- University of Southampton. (2018). Sensory Sessions: An informal 4 Week Mindfulness Course. Verfügbar unter https://www.southampton.ac.uk/edusupport/news/2018/02/02-four-week-mindfulness-course.page#_ga=2.80719890.401096805.1518774975-883616124.1518452471. Abgerufen am 18.04.2018
- University of Southampton. (o.J.). Workshops, Mindfulness and Groups. Verfügbar unter https://www.southampton.ac.uk/edusupport/mental_health_and_wellbeing/workshops_and_groups.page#_ga=2.80719890.401096805.1518774975-883616124.1518452471. Abgerufen am 18.04.2018
- University of South Wales. (2011). Mindfulness. Verfügbar unter <http://thewellbeingservice.southwales.ac.uk/news/en/2011/may/17/mindfulness/>. Abgerufen am 18.04.2018
- University of South Wales. (2014). Resilience-boosting MBCT Mindfulness Meditation Drop-ins restart this week. Verfügbar unter <http://thewellbeingservice.southwales.ac.uk/news/en/2014/jan/15/resilience-boosting-mbct-mindfulness-meditation-dr/>. Abgerufen am 17.04.2018
- University of South Wales. (2016a). Mindfulness Taster Sessions. Verfügbar unter <http://int-support.southwales.ac.uk/news/en/2016/nov/01/mindfulness-taster-sessions/>. Abgerufen am 16.04.2018
- University of South Wales. (2017). Mindfulness Course now running! Verfügbar unter <http://thewellbeingservice.southwales.ac.uk/news/en/2017/jan/20/mindfulness-course-now-running/>. Abgerufen am 14.04.2018
- University of South Wales. (o.J.). Psychology Plus: Knowledge. Verfügbar unter <https://www.southwales.ac.uk/study/subjects/psychology/psychology-plus-added-value-opportunities/psychology-plus-knowledge/#introduction-mindfulness>. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Strathclyde. (o.J.a). Mindfulness Programme. Verfügbar unter <https://www.strath.ac.uk/disabilityservice/mindfulnessprogramme/>. Abgerufen am 06.04.2018
- University of Strathclyde. (o.J.b). Mindfulness. Verfügbar unter <https://www.strath.ac.uk/studentcounselling/mindfulness/>. Abgerufen am 18.04.2018
- University of Strathclyde. (o.J.c). What's happening. Verfügbar unter <https://www.strath.ac.uk/wellbeing/whats happening/>. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Surrey. (o.J.a). Centre Speaker Series: Being Mindful of Mindfulness with Dr Hannes Leroy. Verfügbar unter https://www.surrey.ac.uk/sbs/events/centre_speaker_series_being_mindful_of_mindfulness_with_dr_hannes_leroy.htm. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Surrey. (o.J.b). Mindfulness Skills Taster. Verfügbar unter https://www.surrey.ac.uk/currentstudents/wellbeing/Wellbeing/support/learn/events/2016/mindfulness_skills_taster_februaryr_2016.htm. Abgerufen am 18.04.2018
- University of the West of England. (2018). Mindfulness-Based Stress Reduction. Verfügbar unter <https://courses.uwe.ac.uk/Z51000040/mindfulness-based-stress-reduction>. Abgerufen am 08.04.2018

- University of the West of England. (o.J.). Mindfulness colouring. Verfügbar unter <http://info.uwe.ac.uk/events/event.aspx?id=22547>. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Warwick. (2016). Mindfulness. Verfügbar unter <https://warwick.ac.uk/in-site/events/network365/mindfulness>. Abgerufen am 17.04.2018
- University of Warwick. (2017). Mindfulness. Verfügbar unter <https://warwick.ac.uk/services/counselling/student/workshops/mindfulness>. Abgerufen am 25.04.2018
- University of Warwick. (2018). What is Mindfulness. Verfügbar unter <https://warwick.ac.uk/services/counselling/informationpages/whatismindfulness>. Abgerufen am 25.04.2018
- van Gordon, W., Shonin, E., Sumich, A., Sundin, E. C., & Griffiths, M. D. (2013). Meditation Awareness Training (MAT) for Psychological Well-Being in a Sub-Clinical Sample of University Students: A Controlled Pilot Study. *Mindfulness*, 37, 413. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0191-5>

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbstständig verfasst und nur die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Kerstin Pfeifer

Anhang

Anhang 1:

Hochschulliste des Netzwerkes „Mindfulness for Students“

- Bangor University
- University of Bristol
- Cambridge University
- Cardiff University
- Exeter University
- University of Glasgow
- King's College London
- University of Leeds
- London School of Economics
- Loughborough University
- Liverpool John Moores University
- Manchester University
- University of Portsmouth
- Queen Margaret University Edinburgh
- University of Oxford
- Sheffield Hallam University
- Southampton Solent University
- Southampton University
- University of Aberdeen
- University College London
- University of East Anglia
- University of the West England
- University of Strathclyde
- University of South Wales
- University of Surrey
- University of Warwick

Abbildung 4: Hochschulliste des Netzwerkes "Mindfulness for Students" (eigene Darstellung nach Mindfulness for Students, o.J.)

Anhang 2:

Recherche auf den Internetseiten der Hochschulen

1. Bangor University:

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
15,900	12	8

a) Mindfulness

https://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/relaxation_mindfulness.php.en

b) Mindfulness-Based Approaches (5 years)

<https://www.bangor.ac.uk/courses/postgraduate/mindfulness-based-approaches--ma-msc#content>

c) 2017/18 Programme for: Lectures, Workshops, Drop-in Sessions, Groups, Courses

<https://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/events.php.en>

d) Teaching Mindfulness-Based Courses PgDip

<https://www.bangor.ac.uk/courses/postgraduate/teaching-mindfulness-based-courses-pgdip>

e) Mindfulness-Based Approaches (Train to be a Mindfulness Teacher and get a Masters degree) MA/PGDip/PGCert

<https://www.bangor.ac.uk/courses/postgraduate/mindfulness-based-approaches-ma-msc>

f) Mindfulness-Based Approaches (3 years) MA/MSc

<https://www.bangor.ac.uk/courses/postgraduate/mindfulness-based-approaches-3-years--ma-msc>

g) Mindfulness for Anxious Minds; 6 week course

<https://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/documents/infoforwebsite.pdf>

h) Mindfulness Based Stress Reduction 8 Week course

<https://www.bangor.ac.uk/student-services/counselling/documents/ApplicationMFN2018.pdf>

2. University of Bristol

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
5610	16	4

a) Group sessions

<https://www.bristol.ac.uk/student-counselling/group-sessions/>

b) Mindfulness

<https://www.bristol.ac.uk/student-counselling/self-help/mindfulness/>

c) Dr Alice Malpass

<http://www.bristol.ac.uk/social-community-medicine/people/alice-malpass/index.html>

d) Mindfulness Practice Group Further Resources

www.bristol.ac.uk/media-library/sites/student-counselling/documents/Mindfulness%20Practice%20Group.pdf

3. Cambridge University

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
1514	15	5

a) Mindfulness training reduces stress during exam time

<http://www.cam.ac.uk/research/news/mindfulness-training-reduces-stress-during-exam-time>

b) Mindfulness study to look at benefits in helping build resilience to stress among university students

<http://www.cam.ac.uk/research/news/mindfulness-study-to-look-at-benefits-in-helping-build-resilience-to-stress-among-university>

c) Mindfulness at Cam

<https://www.cambridgestudents.cam.ac.uk/welfare-and-wellbeing/mindfulness-cam>

d) Learning Mindfulness at Cam

<https://www.cambridgestudents.cam.ac.uk/welfare-and-wellbeing/mindfulness-cam/learning-mindfulness>

e) Mindfulness Retreat

<http://www.ice.cam.ac.uk/event/mindfulness-retreat>

4. Cardiff University

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
96	17	3

a) Counselling and Wellbeing

<https://www.cardiff.ac.uk/study/student-life/student-support/counselling-and-wellbeing>

b) Mindfulness and how it can help you

<http://blogs.cardiff.ac.uk/studentlifecu/mindfulness-and-how-it-can-help-you/>

c) 8 tips to help you manage exam stress

<http://blogs.cardiff.ac.uk/studentlifecu/8-tips-to-help-you-manage-exam-stress-2/>

5. Exeter University

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
976	14	6

a) Mindfulness at the University of Exeter

cedar.exeter.ac.uk/mindfulness/

b) Supervised Pathway Training in Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)/Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)

cedar.exeter.ac.uk/programmes/mbct_mbsr/

c) Relaxation and Mindfulness

<http://www.exeter.ac.uk/wellbeing/self-help/relaxation-mindfulness/>

d) PGDip Psychological Therapies Practice (Mindfulness-Based Cognitive Therapies and Approaches)

<http://cedar.exeter.ac.uk/programmes/pgdipptpmcibt/>

e) MSc Psychological Therapies Practice and Research (Mindfulness-Based Cognitive Therapies and Approaches)

<http://cedar.exeter.ac.uk/programmes/mscptprmcbt/>

f) PGCert Psychological Therapies Practice (Mindfulness-Based Cognitive Therapies and Approaches)

<http://cedar.exeter.ac.uk/programmes/pgcertptpmcibt/>

6. University of Glasgow

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
79	14	6

a) Courses and Groups

<https://www.gla.ac.uk/myglasgow/counselling/support/courses/#/mindfullyoga,mindfulnessstressreduction>

b) Self-Help

<https://www.gla.ac.uk/myglasgow/counselling/support/selfhelp/#/podcasts,personaldevelopmentbooks>

c) Exam-De-Stress

https://www.gla.ac.uk/myglasgow/news/studentupdates/headline_561674_en.html

d) NIA Workshop

https://www.gla.ac.uk/myglasgow/sport/whatson/news/headline_566577_en.html

e) Parent and Baby Yoga

https://www.gla.ac.uk/myglasgow/sport/whatson/news/headline_568286_en.html

f) Short Courses 2017-2018

https://www.gla.ac.uk/media/media_540841_en.pdf

7. King's College London

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
57.400	17	3

a) IoP launches new MSc in Mindfulness research

<https://www.kcl.ac.uk/ioppn/news/records/2014/June/IoP-launches-new-MSc-in-Mindfulness-research.aspx>

b) Mindfulness: Neuroscience and Applications

<https://www.kcl.ac.uk/ioppn/news/events/2013/september/mindfulness-course.aspx>

c) Self-help materials

<https://www.kcl.ac.uk/ioppn/depts/pm/research/imparts/Self-Help-Materials/Self-help-materials.aspx>

8. University of Leeds

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
3	1	2

a) Feel better faster

http://students.leeds.ac.uk/info/10720/mental_health/884/feel_better_faster_information

b) Meditation and Relaxation Downloads

http://students.leeds.ac.uk/info/100002/big_white_wall_resources_and_self_help/895/meditation_and_relaxation_downloads

9. London School of Economics

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
104	17	3

a) Thinking Now: Mindfulness at LSE

http://blogs.lse.ac.uk/studentatlse/2017/10/16/thinking-now-mindfulness-at-lse/?from_serp=1

b) Careers seminars

https://info.lse.ac.uk/current-students/careers/events/seminars?from_serp=1

c) Training and Development System

<https://apps.lse.ac.uk/training-system/userBooking/course/8415147>

10. Loughborough University

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
4.850	15	5

a) Loughborough's 'mindfulness' programme a hit with other universities

www.lboro.ac.uk/news-events/news/2014/june/123-mindfulness.html

b) Keep Calm Week is back

www.lboro.ac.uk/internal/news/2016/january/keep-calm-week-is-back.html

c) Students invited to get involved in Keep Calm Week

www.lboro.ac.uk/internal/news/2017/january/students-invited-to-get-involved-in-keep-calm-week-.html

d) Mindfulness for Study

www.lboro.ac.uk/media/www.lboro.ac.uk/content/student-services/downloads/pdfs/Mindfulness%20for%20Study.pdf

11. Liverpool John Moores University

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
176	19	1

a) Health & Wellbeing Workshops & Activities at LJMU

<https://www.ljmu.ac.uk/~media/files/ljmu/students/ljmu-wellbeing-workshops-book-let.pdf?la=en>

12. Manchester University

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
2680	15	5

a) Mindfulness Meditation

www.counsellingservice.manchester.ac.uk/workshopsfurtherinformation/mindfulnessmeditation/

b) Mindfulness

<http://events.manchester.ac.uk/event/event:rft-i1w1h6yc-vwm2c0/mindfulness>

c) Mindfulness Meditation

www.counsellingservice.manchester.ac.uk/events/workshops/details/?event=2361

d) Mindfulness Skills

www.counselling.service.manchester.ac.uk/events/workshops/details/?event=2394

e) Relaxation audio downloads

www.counselling.service.manchester.ac.uk/self-help/

13. University of Portsmouth

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
40	17	3

a) Mindfulness

<https://kb.myport.ac.uk/Article/Index/12/4?id=2205&fromwidget=false&searchid=0&is-Search=true>

b) Wellbeing Café

<https://kb.myport.ac.uk/Article/Index/12/4?id=2727&fromwidget=false&searchid=0&is-Search=true>

c) Wellbeing Events, Courses and Workshops

<https://drive.google.com/file/d/16et56GtqK81KM7n6SknTTZ6p91CkDNFZ/view>

14. Queen Margaret University Edinburgh

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
6	5	1

a) Contemplative Practices and Mindfulness Meditation at QMU

<https://www.qmu.ac.uk/current-students/cap/mindfulness/>

15. University of Oxford

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
194	15	5

a) MSt in Mindfulness Based Cognitive Therapy

<https://www.ox.ac.uk/admissions/graduate/courses/mst-mindfulness-based-cognitive-therapy?wssl=1>

b) Workshops

<https://www.ox.ac.uk/students/welfare/counselling/workshops?wssl=1>

c) University Mindfulness Centre returning to St Hugh's for its Summer School

<https://www.st-hughs.ox.ac.uk/university-mindfulness-centre-returning-st-hughs-summer-school/>

d) Counselling Service podcasts

<https://www.ox.ac.uk/students/welfare/counselling/self-help/podcasts?wssl=1>

e) Self-care

<https://www.ox.ac.uk/students/welfare/counselling/self-help/self-care?wssl=1>

16. Sheffield Hallam University

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
14	14	0

17. Southampton Solent University

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
6	5	1

a) Mental Health and Psychological Wellbeing

<https://www.solent.ac.uk/prospectus/resources/2017-course-brochure-sport-health-social-sciences.pdf>

18. Southampton University

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
146	18	2

a) Workshops, Mindfulness and Groups

https://www.southampton.ac.uk/edusupport/mental_health_and_wellbeing/workshops_and_groups.page#_ga=2.80719890.401096805.1518774975-883616124.1518452471

b) Sensory Sessions: An Informal 4 Week Mindfulness Course

https://www.southampton.ac.uk/edusupport/news/2018/02/02-four-week-mindfulness-course.page#_ga=2.80719890.401096805.1518774975-883616124.1518452471

19. University of Aberdeen

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
3 370	16	4

a) Studies in Mindfulness, MSc

<https://www.abdn.ac.uk/study/postgraduate-taught/degree-programmes/946/studies-in-mindfulness/>

b) ME33MM Mindfulness and medicine

<https://www.abdn.ac.uk/medical/humanities/course/view.php?id=40>

c) The application of psychological interventions (including mindfulness based approaches) to health and illness

<https://www.abdn.ac.uk/hsrc/research/assessment/nonsurgical/the-application-of-psychology/>

d) CO2005: An Introduction to the Theory and Practice of Mindfulness (2016-2017)

https://www.abdn.ac.uk/registry/courses/undergraduate/2017/counselling_skills/co2005

20. University College London

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
226	17	3

a) Mindfulness Meditation Resources

www.ucl.ac.uk/personal-development-workshops/mindfworkshop_resources

b) Introduction to Mindfulness

https://doctoral-skills.ucl.ac.uk/course-details.pht?course_ID=2763

c) MedPhys Wellbeing

www.ucl.ac.uk/medphys/wellbeing

21. University of East Anglia

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
1910	16	3

a) Mindfulness Resources

<https://portal.uea.ac.uk/csed/resources/mindfulness-resources>

b) Offering Support through Workshops and Groups

<https://portal.uea.ac.uk/student-support-service/wellbeing/workshops-and-groups>

c) Mindfulness at UEA

<https://www.uea.ac.uk/documents/246046/12984259/Mindfulness+group+poster.pptx>

22. University of the West England

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
100	17	2

a) Mindfulness-Based Stress Reduction

<https://courses.uwe.ac.uk/Z51000040/mindfulness-based-stress-reduction>

b) Mindfulness colouring

<http://info.uwe.ac.uk/events/event.aspx?id=22547>

23. University of Strathclyde

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
248	17	3

a) Mindfulness

<https://www.strath.ac.uk/studentcounselling/mindfulness/>

b) Mindfulness Programme

<https://www.strath.ac.uk/disabilityservice/mindfulnessprogramme/>

c) What's Happening

<https://www.strath.ac.uk/wellbeing/whats happening/>

24. University of South Wales

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
Keine Angabe	15	5

a) Mindfulness

<http://thewellbeingservice.southwales.ac.uk/news/en/2011/may/17/mindfulness/>

b) Mindfulness Taster Sessions

<http://intsupport.southwales.ac.uk/news/en/2016/nov/01/mindfulness-taster-sessions/>

c) Psychology Plus: Knowledge

<https://www.southwales.ac.uk/study/subjects/psychology/psychology-plus-added-value-opportunities/psychology-plus-knowledge/#introduction-mindfulness>

d) Resilience-boosting MBCT Mindfulness Meditation Drop-ins restart this week

<http://thewellbeingservice.southwales.ac.uk/news/en/2014/jan/15/resilience-boosting-mbct-mindfulness-meditation-dr/>

e) Mindfulness course now running!

<http://thewellbeingsservice.southwales.ac.uk/news/en/2017/jan/20/mindfulness-course-now-running/>

25. University of Surrey

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
30	18	2

a) Centre Speaker Series: Being Mindful of Mindfulness with Dr Hannes Leroy

https://www.surrey.ac.uk/sbs/events/centre_speaker_series_being_mindful_of_mindfulness_with_dr_hannes_leroy.htm

b) Mindfulness Skills Taster

https://www.surrey.ac.uk/currentstudents/wellbeing/Wellbeing/support/learn/events/2016/mindfulness_skills_taster_februaryr_2016.htm

26. University of Warwick

Suche "Mindfulness"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Relevante Suchergebnisse
nn	15	5

a) What is Mindfulness

<https://warwick.ac.uk/services/counselling/informationpages/whatismindfulness>

b) Mindfulness

<https://warwick.ac.uk/insite/events/network365/mindfulness>

c) Mindfulness

<https://warwick.ac.uk/services/counselling/student/workshops/mindfulness>

d) Mindfulness for Every Day Living

<https://warwick.ac.uk/study/cll/courses/short/accredited/mindfulness>

e) Mindfulness for Every Day Living – Online

<https://warwick.ac.uk/study/cll/courses/short/accredited/mindfulness-online>

Anhang 3:

Suchprotokoll PubMed

Tabelle 8: Suchprotokoll PubMed (eigene Darstellung, 2018)

Suche	Suchanfrage	Anzahl Treffer
1	(Mindfulness [mh] OR Mindful*) AND (UK [tw] OR United Kingdom [mh] OR Northern Ireland [mh] OR Scotland [mh] OR Wales [mh]) AND (Student* [tw] OR Students [mh]) AND (Universit* [tw] OR College [tw]) AND Implement* [tw] Filters: Free full text; Humans; English	0
2	(Mindfulness [mh] OR Mindful*) AND (UK OR United Kingdom [mh] OR Northern Ireland [mh] OR Scotland [mh] OR Wales [mh]) AND (Student* OR Students [mh]) AND (Universit* OR College) AND Implement* Filters: Free full text; Humans; English	0
3	(Mindfulness [mh] OR Mindful*) AND (UK OR United Kingdom OR Northern Ireland OR Scotland OR Wales) AND (Student* OR Students [mh]) AND (Universit* OR College) AND Implement* Filters: Free full text; Humans; English	0
4	(Mindfulness OR Mindful*) AND (UK OR United Kingdom OR Northern Ireland OR Scotland OR Wales) AND (Student* OR Students) AND (Universit* OR College) AND Implement* Filters: Free full text; Humans; English	0
5	(Mindfulness [mh] OR Mindful*) AND (UK OR United Kingdom OR Northern Ireland OR Scotland OR Wales) AND (Student* OR Students) AND (Universit* OR College) Filters: Free full text; Humans; English	4
6	(Mindfulness [mh] OR Mindful*) AND (UK OR United Kingdom OR Northern Ireland OR Scotland OR Wales) AND Student* AND (Higher Education OR Undergraduat* OR Postgraduat*) Filters: Free full text; Humans; English	16

Anhang 4: Recherche bei PubMed

Suche: (Mindfulness [mh] OR Mindful*) AND (UK OR United Kingdom OR Britain OR Northern Ireland OR Scotland OR Wales) AND (Student* OR Students) AND (Universit* OR College)

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Fehlender Zugang	Relevante Suchergebnisse
4	3	0	1

a) A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. (Galante et al., 2018) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29422189>

Suche: (Mindfulness [mh] OR Mindful*) AND (UK OR United Kingdom OR Britain OR Northern Ireland OR Scotland OR Wales) AND Student* AND (Higher Education OR Undergraduat* OR Postgraduat*)

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Fehlender Zugang	Relevante Suchergebnisse
15	14	1	0

Anhang 5: Recherche in ScienceDirect

Suche: (key(Mindfulness) OR key(Mindful*)) AND (UK OR United Kingdom OR Britain OR Northern Ireland OR Scotland OR Wales) AND (Student* OR Students) AND (Universit* OR College)

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Fehlender Zugang	Relevante Suchergebnisse
10	9	1	0

Suche: (key(Mindfulness) OR key(Mindful*)) AND (UK OR United Kingdom OR Britain OR Northern Ireland OR Scotland OR Wales) AND Student* AND ("Higher Education" OR Undergraduat* OR Postgraduat*)

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Fehlender Zugang	Suchergebnisse für weitere Nutzung
5	5	0	0

Anhang 6: Recherche in Livivo

Suche: (Mindfulness [mh] OR Mindful*) AND (UK OR United Kingdom OR Britain OR Northern Ireland OR Scotland OR Wales) AND (Student* OR Students) AND (Universit* OR College)

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Fehlender Zugang	Bereits vorhanden	Relevante Suchergebnisse
18	16	1	1	0

Suche: (Mindfulness [mh] OR Mindful*) AND (UK OR United Kingdom OR Britain OR Northern Ireland OR Scotland OR Wales) AND Student* AND (Higher Education OR Undergraduat* OR Postgraduat*)

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Fehlender Zugang	Bereits vorhanden	Relevante Suchergebnisse
13	13	0	0	0

Anhang 7: Recherche in Google Scholar

Suche: allintitle: Mindfulness AND "Higher Education"

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Fehlender Zugang	Suchergebnisse für weitere Nutzung
14	9	4	1

a) Mindfulness in higher education: An evaluation of a four-year MBSR programme at a UK HEI

<http://eprints.uwe.ac.uk/32439/>

Suche: allintitle: Mindfulness + University OR College + "United Kingdom" OR Britain OR Northern Ireland OR Scotland OR Wales

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Fehlender Zugang	Suchergebnisse für weitere Nutzung
0	0	0	0

Suche: allintext: Mindfulness + UK OR "United Kingdom" OR Britain OR "Northern Ireland" OR Scotland OR Wales + Student + University OR College

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Fehlender Zugang	Suchergebnisse für weitere Nutzung
18.300	65	2	3

a) A randomized controlled trial of a brief online mindfulness-based intervention

https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/44747691/A_randomised_controlled_trial_of_a_brief20160414-24176-1nm9zew.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1519205233&Signature=BXw-TAUV8n9VQ0K2XpCFha1BQBqw%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DA_randomised_controlled_trial_of_a_brief.pdf

b) Mindfulness-based Coping with University Life: A Non-randomized Wait-list-controlled Pilot Evaluation

https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/5289049/MBCUL_Pilot.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1519205259&Signature=iJhzMVr0aOaVZEUEJxI4XNgyZQ%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DThe_impact_of_positive_and_negative_spir.pdf

c) The effectiveness of self-help mindfulness-based cognitive therapy in a student sample: a randomized controlled trial

[http://sro.sussex.ac.uk/57138/1/Self-help%20MBCT%20\(accepted%20pre-proofs\).pdf](http://sro.sussex.ac.uk/57138/1/Self-help%20MBCT%20(accepted%20pre-proofs).pdf)

allintext: Mindfulness + "United Kingdom" + Student + University OR College + Implement OR Establish OR Evaluation

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Fehlender Zugang	Suchergebnisse für weitere Nutzung

7.670	68	2	0
-------	----	---	---

allintext: Mindfulness + "United Kingdom" + Student + Undergraduate OR Postgraduate + Implement OR Establish OR Evaluation

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Fehlender Zugang	Suchergebnisse für weitere Nutzung
3.680	69	1	0

allintext: Mindfulness + Britain + Student + University OR College + Implement OR Establish OR Evaluation

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Fehlender Zugang	Suchergebnisse für weitere Nutzung
5.350	66	2	2

a) The Positive and Mindful University

<http://www.hepi.ac.uk/wp-content/uploads/2017/09/Hepi-The-Positive-and-Mindful-University-Paper-18-Embargoed-until-21st-Sept-1.pdf>

b) On the Contemporary Applications of Mindfulness: Some Implications for Education

<https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/40020285/jope12135-1.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1519221660&Signature=hvV2OgtmI8zhAkhJsaalpENfs3A%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DOn%20the%20Contemporary%20Applications%20of%20Mind.pdf>

allintext: Mindfulness + Britain + Student + Undergraduate OR Postgraduate + Implementation OR Establish OR Evaluation

Anzahl der Suchergebnisse	Fehlende Relevanz	Fehlender Zugang	Suchergebnisse für weitere Nutzung
1.940	70	0	0

Anhang 8: Kategoriensystem mit Definitionen und Ankerbeispielen

Tabelle 9: Kategoriensystem der inhaltlichen Strukturierung mit Definitionen und Ankerbeispielen (eigene Darstellung in Anlehnung an Mayring, 2010, S.106f)

	Beschreibung der Achtsamkeitsangebote				
	Angebote bzw. Art der Implementierung	Dauer der Angebote	Inhalte der Angebote	Ort	Ziel des Angebots
Definition	Kurze Beschreibung der Angebote (Name) und ggf. wie diese implementiert werden	Nennung der Dauer der Angebote	Nennung der konkreten Inhalte die einzelnen Angebote	Nennung der Orte oder Räumlichkeiten, an denen die Angebote stattfinden	Angabe der Gründe, wieso dieses Achtsamkeitsangebot implementiert wird
Ankerbeispiel	Achtsamkeit als Wahlfach beim Studiengang "Mental Health and Psychological Wellbeing" (Southampton Solent University, o.J.)	ein Nachmittag für 2 Stunden (University of Cambridge, o.J.a)	Einführung in das Konzept und in die Praxis von Achtsamkeit (University of Aberdeen, o.J.b)	Raum der Stille (Bruin, A. de, 2017)	Stress besser verstehen und bewältigen (University of Bristol, o.J.c)

	Beschreibung der Achtsamkeitsangebote	Wer führt das Angebot durch?		Rahmenbedingungen für den Zugang zu den Achtsamkeitsangeboten für Studierende
	Teilnehmerzahlen	Intern oder extern	Qualifizierung	
Definition	Angabe der Personenanzahl, die maximal am Angebot teilnehmen kann, falls eine solche Beschränkung besteht.	Angabe, ob die Person, die das Angebot leitet aus Sicht der Hochschule intern oder extern ist	Angabe der Qualifizierung in Bezug auf Achtsamkeit	Angabe der möglichen Zugangshürden für Studierende oder Erleichterungen
Ankerbeispiel	15 Plätze (University of Aberdeen, 2016)	Intern: Studienberaterin (Bangor University, o.J.e)	viele Jahre Erfahrung im Meditieren und in der Moderation von Meditation (Queen Margaret University Edinburgh, o.J.)	vor der Teilnahme ist eine therapeutische Beratung bei einem StudienberaterInnen notwendig (University of Leeds, o.J.a)

	Schwierigkeiten oder Probleme	Vorteile, positive Erfahrungen, Empfehlungen	Kooperationen mit anderen Hochschulen oder Institutionen
Definition	Angabe der Schwierigkeiten oder Probleme, die bei der Implementierung auftreten	Nennung der Rahmenbedingungen, die sich als günstig erwiesen haben, während der Implementierung und Nennung der Vorteile der Implementierung von Achtsamkeitsangeboten	Nennung der bestehenden Kooperationen mit anderen Universitäten oder anderen Institutionen
Ankerbeispiele	Gruppe zeigte keine regelmäßige Routine (Lynch et al., 2011)	günstig, wenige Ressourcen notwendig zur Umsetzung (Cavanagh et al., 2013)	Programm gemeinsam entwickelt mit den Universitäten von Bangor und Oxford (University of Exeter, o.J.d)

Anhang 9: Ergebnistabelle

Tabelle 10: Ergebnistabelle der inhaltlichen Strukturierung (eigene Darstellung; 2018)

	Beschreibung der Achtsamkeitsangebote			Inhalte der Angebote
	Nennung der Angebote bzw. der Art der Implementierung	Name der Hochschule	Dauer der Angebote	
1	Achtsamkeitsbasierte Selbst-Hilfe Ressourcen (MBSH = mindfulness-based self-help) (Bangor University, o.J.a; University of Bristol, o.J.a; University of Cambridge, o.J.c; University of Exeter, o.J.a; University of Glasgow, o.J.b; King's College London, o.J.b; The University of Manchester, o.J.b; University of Portsmouth, 2018; University of Oxford, o.J.a; University of Oxford, o.J.d; University of Warwick, 2018; University College London, o.J.a; University College London, o.J.b; University of East Anglia, o.J.b; University of Strathclyde, o.J.b; University of South Wales, 2011)	Bangor University, University of Bristol, University of Exeter, University of Glasgow, King's College London, The University of Manchester, University of Portsmouth, University of Oxford, University of Warwick, University College London, University of East Anglia, University of South Wales		Links zu Videos, informativen Webseiten, Podcasts (Achtsamkeitsmeditation, Body Scan,...), Apps (Bangor University, o.J.a; University of Bristol, o.J.a; University of East Anglia, o.J.b; University of Exeter, o.J.f; University of Oxford, o.J.a; University of Strathclyde, o.J.b; University of Warwick, 2018); Bücher, Blogs, Online-Kurse, Verweis auf Achtsamkeitskurse auch außerhalb der Universität (University of Bristol, o.J.a, University of Portsmouth, 2018; University of Warwick, 2018; University College London, o.J.b); Podcasts oder Audio-dateien mit verschiedenen Meditations- und Entspannungstechniken (Länge 3-25 Minuten) (University of Exeter, o.J.a; The University of Manchester, o.J.b; University of Oxford, o.J.c; University College London, o.J.a); Informationstext über Achtsamkeit (University of Warwick, 2018; University of South Wales, 2011); jeden Morgen per Email eine zehn Minuten Audiospur "The UCL 10 Minute Mind Programm" (University College London, o.J.a); Online-Achtsamkeitskurs über zehn Wochen, einmal wöchentlich für eine Stunde live, mit Achtsamkeitsübungen: Atmungs- und Sitzmeditation, Body Scan, achtsame Bewegungen, Definitionen und Geschichte von Achtsamkeit Vorteile der Achtsamkeit (Centre of Lifelong Learning, 2018a)
2	Studiengang:	Bangor University, University of Exeter, King's College London,	Ein bis fünf Jahre je nach Abschluss, meist Teilzeit (Bangor University, o.J.c;	Theorie und Hintergrund: buddhistischer Hintergrund, Achtsamkeit in Verbindung mit verschiedenen Themen: das Gehirn, individuelle Therapie,

Beschreibung der Achtsamkeitsangebote	
Nennung der Angebote bzw. der Art der Implementierung	Name der Hochschule
<p>1. Master: achtsamkeitsbasierte Ansätze (ohne AchtsamkeitslehrerInnen-Ausbildung) (Bangor University, o.J.c)</p> <p>2. Diplom oder Master: Ausbildung zum/r AchtsamkeitslehrerIn (Bangor University, o.J.b);</p> <p>3. Diplom oder Master oder Zertifikat: "Psychological Therapies Practice (Mindfulness-based Cognitive Therapies and Approaches)" (University of Exeter, o.J.b, University of Exeter, o.J.e)</p> <p>4. Achtsamkeit (King's College London, 2014; University of Aberdeen, o.J.a)</p> <p>5. Studiengang Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT) (University of Oxford, o.J.b)</p>	<p>University of Oxford, University of Aberdeen</p>
<p>Dauer der Angebote</p> <p>Bangor University, o.J.b; Bangor University, o.J.g; University of Exeter, o.J.b; University of Aberdeen, o.J.a; University of Oxford, o.J.b)</p>	<p>Inhalte der Angebote</p> <p>Schmerzen und Krankheit (Bangor University, o.J.c); Wissen und Fähigkeiten in MBCT und MBA (Mindfulness-Based Approaches) (University of Oxford, o.J.b); Geschichte; neurale, kognitive und emotionale Regulationsmechanismen der Achtsamkeit, achtsamkeitsbasierte Interventionen (King's College London, 2014)</p> <p>Schwerpunkt auf Forschung (Bangor University, o.J.c; University of Exeter, o.J.e; University of Oxford; University of Aberdeen, o.J.a)</p> <p>2. Erlangung Zertifikat zur Lehre von MBSR und MBCT (Bangor University, o.J.b)</p> <p>3. Fokus auf Fähigkeiten um MBCT/MBA-Kurse zu unterrichten (University of Exeter, o.J.b), zusätzlich Entwicklung einer persönlichen Achtsamkeitspraxis (University of Exeter, o.J.c)</p> <p>4. zu Beginn achtwöchiger Achtsamkeitskurs, gefolgt von fortlaufender Unterstützung der Achtsamkeitspraxis (King's College London, 2014)</p> <p>5. klinische Anwendung, üben von Achtsamkeitsmeditation und Verknüpfung der Erfahrungen mit Theorie und Forschung (University of Oxford, o.J.b)</p>
<p>Integration von Achtsamkeit in den Lehrplan: 1. Achtsamkeitskurs für Medizinstudierende im zweiten Jahr (University of Bristol, o.J.b)</p>	<p>University of Bristol, Queen Margaret University Edinburgh, Southampton Solent</p>
<p>3</p>	<p>unterschiedlich: eine einzelne Vorlesung (University of Bristol, o.J.b) bis hin zu zehn Wochen (University of Aberdeen, 2016)</p> <p>1,2: Achtsamkeit und ihre klinische Anwendung (University of Bristol, o.J.b) 5. Einführung in das Konzept und in die Praxis von Achtsamkeit (University of Aberdeen, o.J.b)</p>

Beschreibung der Achtsamkeitsangebote			
Nennung der Angebote bzw. der Art der Implementierung	Name der Hochschule	Dauer der Angebote	Inhalte der Angebote
<p>2. Seminar zum Thema "Whole Person Care" (University of Bristol, o.J.b)</p> <p>3. kurze Achtsamkeitsmeditationen während des Unterrichts (Queen Margaret University Edinburgh, o.J.)</p> <p>4. Achtsamkeit als Wahlfach beim Studiengang "Mental Health and Psychological Wellbeing" (Southampton Solent University, o.J.)</p> <p>5. Modul "Achtsamkeit und Medizin" (University of Aberdeen, o.J.b)</p> <p>6. Fellowship im Bereich Achtsamkeit (University of Aberdeen, o.J.c)</p> <p>7. Modul "Theorie und Praxis der Achtsamkeit" (Bachelor) (University of Aberdeen, 2016)</p>	University, University of Aberdeen		<p>6. Verschiedene Studien der Universität zum Thema Achtsamkeit (University of Aberdeen, o.J.c)</p> <p>7. Theorie, verschiedene Achtsamkeitsübungen (Body Scan, Atemmeditation, Sitz- und Gehmeditation), tägliche Übungen für Zuhause (University of Aberdeen, 2016)</p>
<p>4</p> <p>Achtsamkeitskurse (angeboten vom Studierenden-Service bzw. der Studierenden-Beratung) ohne Anmeldung als Drop-in Sessions:</p> <p>1. Achtsamkeits-Übungsgruppe oder Achtsamkeitskurs (Amy, 2017; Bangor University, o.J.d; University of Bristol, o.J.c; Natalie, 2016; London School of Economics, o.J.a; The University of Manchester, o.J.a; The University of Manchester, o.J.c; The University of Manchester, o.J.d; The University of Manchester, o.J.e; Queen Margaret University Edinburgh, o.J.; University of Southampton, o.J.);</p>	<p>Bangor University, University of Bristol, Cardiff University, London School of Economics, University of Manchester, Queen Margaret University Edinburgh, University of Southampton, University of Warwick, University of Strathclyde, University of South Wales</p>	<p>1. einmal wöchentlich während des Semesters, für 45-50 Minuten (Bangor University, o.J.d; University of Southampton, o.J.); University of Warwick, 2016); einmal wöchentlich, abends für 45 Minuten, über acht Wochen (University of Bristol, o.J.c); einmal wöchentlich für eine Stunde (London School of Economics, o.J.a; Queen Margaret University Edinburgh, o.J.);</p>	<p>1. verschiedene Meditationspraktiken (University of Bristol, o.J.c); jede Woche wird eine Auswahl an aufzeichneten Achtsamkeitsmeditationen bereitgestellt und Erfahrungsaustausch untereinander (University of Southampton, o.J.); theoretische und empirische Inhalte (University of Warwick, 2016)</p> <p>2. sanfte Bewegungs- und Entspannungspraktiken (University of Bristol, o.J.c)</p>

Beschreibung der Achtsamkeitsangebote				
	Nennung der Angebote bzw. der Art der Implementierung	Name der Hochschule	Dauer der Angebote	Inhalte der Angebote
	<p>University of Warwick, 2016, University of Strathclyde, o.J.a; University of South Wales, 2017)</p> <p>2. Achtsames Yoga (University of Bristol, o.J.c)</p> <p>3. Kreatives Schreiben für Achtsamkeit (Lauren, 2017)</p>		<p>sechs Wochen, je 90 Minuten an einem Nachmittag (University of South Wales, 2017)</p> <p>2. unter der Woche, eine Stunde abends, über zehn Wochen (University of Bristol, o.J.c)</p> <p>3. während der Prüfungswochen (Lauren, 2017)</p>	
5	<p>1. grundlegender Achtsamkeitskurs oder grundlegende Achtsamkeits-Gruppe (University of Bristol, o.J.c; University of Cambridge, o.J.a; Natalie, 2016; University of Glasgow, o.J.a.; University of Liverpool 2017; University of Leeds, o.J.a; Liverpool John Moores University, o.J.; University of Portsmouth, o.J.; Queen Margaret University Edinburgh, o.J.; University of Oxford, o.J.c; University of Southampton, o.J.; Centre of Lifelong Learning, 2018b; Fisher, o.J.)</p> <p>2. Achtsamkeits-Übungsgruppe für "Fortgeschrittene" (University of Cambridge, o.J.a, London School of Economics, o.J.b)</p>	<p>University of Bristol, University of Cambridge, Cardiff University, University of Glasgow, University of Leeds, Liverpool John Moores University, University of Portsmouth, Queen Margaret University Edinburgh, University of Oxford, University of Southampton, University of Warwick, University of East Anglia, London School of Economics</p>	<p>1. wöchentlich oder eine Laufzeit von vier bis acht Wochen, jede Woche ein bis zweieinhalb Stunden (University of Bristol, o.J.c, University of Cambridge, o.J.a, Natalie, 2016; Liverpool John Moores University, o.J.; University of Southampton, 2018; University of Glasgow, o.J.a; University of Oxford, o.J.c, University of Glasgow, 2017; Centre of Lifelong Learning, 2018b, University of Leeds, o.J.a; University of Portsmouth, o.J., Fisher, o.J.), plus ein Follow-Up nach einem Monat und ein</p>	<p>1. Verschiedene Achtsamkeitsübungen und Meditationspraktiken (University of Bristol, o.J.c; University of Southampton, o.J., Fisher, o.J.); Übungen und Leseaufgaben für zu Hause, Erlernen einer säkularen Meditation, basierend auf dem Kursbuch "Mindfulness: a Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World" von Mark Williams und Danny Penman, verbindet MBCT Inhalte mit MBSR Elementen, Kleingruppenarbeit (University of Cambridge, o.J.a); Beispiel-Übungen: Entspannungstechniken, Body Scan, Fokus auf die Atmung und wie diese die Stimmung beeinflusst, Achtsames essen (Natalie, 2016, Liverpool John Moores University, o.J.); Hintergrund und Theorie der Achtsamkeit, Übungen von MBSR (University of Glasgow, 2017); jede Woche ein spezielles Thema, Themen wiederholen sich alle sieben Wochen, z.B. "Wie man sich tief entspannt" (University of Leeds, o.J.a); Vorteile von Achtsamkeit, längere</p>

Beschreibung der Achtsamkeitsangebote			
Nennung der Angebote bzw. der Art der Implementierung	Name der Hochschule	Dauer der Angebote	Inhalte der Angebote
		<p>Tag Retreat (Samstag) (Centre for Academic Practice, o.J.)</p> <p>2. ein Nachmittag für zwei Stunden (University of Cambridge, o.J.a)</p>	<p>Retreats (Centre of Lifelong Learning, 2018b); TeilnehmerInnen können selbst Übungen anleiten (Fisher, o.J.)</p> <p>2. Festigung einer Vielzahl von Achtsamkeitsfähigkeiten und Meditationspraktiken (University of Cambridge, o.J.a); nähere Betrachtung verschiedener Bereiche der Achtsamkeit (London School of Economics, o.J.b)</p>
<p>6</p> <p>MBSR-Kurse 1. genereller MBSR-Kurs (Bangor University, o.J.e; University of West of England, 2018; University of Strathclyde, o.J.a)</p> <p>2. für internationale Studierende (Bangor University, o.J.d)</p>	<p>Bangor University, University of the West of England, University of Strathclyde</p>	<p>Orientierungsveranstaltung (1,5-2 Stunden) (Bangor University, o.J.e; University of the West of England, 2018); dann acht Wochen, je ein Nachmittag, anderthalb bis zwei Stunden (Bangor University, o.J.e; University of Strathclyde, o.J.a, University of the West of England, 2018); plus ein ganzer Tag, sechs bis sieben Stunden (University of the West of England, 2018; University of Strathclyde, o.J.a)</p>	<p>1. Informationen zu Achtsamkeit, tägliche Übungen für Zuhause (30-60 Minuten) (Bangor University, o.J.e; University of the West of England, 2018); säkular (University of Strathclyde, o.J.b); verpflichtende Orientierungsveranstaltung (University of Strathclyde, o.J.a)</p>
<p>7</p> <p>1. MBCT-Kurs (University of Bristol, o.J.b, University of South Wales, 2014)</p> <p>2. Selbsthilfe MBCT ohne personelle Unterstützung (Taylor et al., 2014)</p>	<p>University of Bristol, University of South Wales</p>	<p>1. acht Wochen (University of Bristol, o.J.b); ein Nachmittag/ Woche, je 45 Minuten (University of South Wales, 2014)</p>	<p>1. angeleitete Meditationen, säkular (University of South Wales, 2014)</p> <p>2. CD und Kursbuch "Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world" von Williams & Penman; TeilnehmerInnen sollten jede Woche ein Kapitel lesen und dazu passende Übungen für 20-</p>

Beschreibung der Achtsamkeitsangebote			
Nennung der Angebote bzw. der Art der Implementierung	Name der Hochschule	Dauer der Angebote	Inhalte der Angebote
<p>8</p> <p>Sonstige Achtsamkeitskurse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Achtsamkeit für ängstliche Gedanken (Bangor University, o.J.d; Bangor University, o.J.h; University of Strathclyde, o.J.b); 2. Achtsamkeit und Depression (University of Strathclyde, o.J.b) 3. Achtsamkeitsprogramm für Studierende mit Dyslexie oder ADHS (Loughborough University, 2014) 4. Achtsamkeit für Prüfungsstress (Liverpool John Moores University, o.J.; University of Portsmouth, o.J.) 5. Mindfulness-based Coping with University Life (MBCUL) (Lynch et al., 2011) 6. Eltern-Kind Yoga (University of Glasgow, 2018a; University of Glasgow, 2017) 7. Achtsames Yoga (University of Glasgow, o.J.a) 8. NIA - Barfuß Tanztraining für Körper und Geist (University of Glasgow, 2018b) 9. Achtsames Gehen (University of East Anglia, o.J.a) 10. Achtsamkeit und Buddhismus (University of Glasgow, 2017) 11. Achtsamkeitsforschung in den Bereichen Kognition, Neurowissenschaften und 	<p>Bangor University, University of Bristol, University of Cambridge, University of Glasgow, King's College, London School of Economics, Loughborough University, Liverpool John Moores University, Queen Margaret University Edinburgh, University of Warwick, University College London, University of East Anglia, University of Strathclyde, University of South Wales, University of Surrey, University of the South of England, University of Northampton University of Surrey</p> <p>University of Leeds, The University of Manchester, University of Exeter</p>	<p>1. sechs Wochen, je ein Nachmittag, 90 Minuten (Bangor University, o.J.d);</p> <p>3. acht Einheiten, über zwei Semester (Krcmar & Horsman, 2014)</p> <p>4. zwei bis drei Termine, je eine Stunde (Liverpool John Moores University, o.J.; University of Portsmouth, o.J.)</p> <p>5. acht Wochen, je 90 Minuten, plus einmal vier Stunden (Lynch et al., 2011)</p> <p>6. über sechs Wochen, je eine Stunde (University of Glasgow, 2018a); vier Tage (Montag bis Donnerstag) je sechs Stunden (University of Glasgow, 2017)</p> <p>7. 90 Minuten, nachmittags, über acht Wochen (University of Glasgow, o.J.a)</p> <p>9. je zehn Minuten (University of East Anglia, o.J.a)</p>	<p>30 Minuten mithilfe der CD machen (Taylor et al., 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erlernen von Achtsamkeitsfähigkeiten, tägliche Übungen für Zuhause, Informationen über Achtsamkeit (Bangor University, o.J.d); 3. basierend auf einem Achtsamkeitsprogramm für Erwachsene mit ADHS, welches für Studierende angepasst wurde (Loughborough University, 2014), jede Stunde beginnt mit ein paar Minuten Achtsamkeitsmeditation, Erlernen von Achtsamkeitstechniken und wie diese verwendet werden können, um beim Nachdenken, Priorisieren, Aufrechterhalten und Erledigen der Studienaufgaben zu helfen (Krcmar & Horsman, 2014) 4. kurze Achtsamkeitsübungen die vor und während der Prüfungen angewendet werden können, Techniken um ruhig und fokussiert zu bleiben (Liverpool John Moores University, o.J.; University of Portsmouth, o.J.) 5. Kurs basiert auf MBSR und MBCT, erste 3 Wochen allgemeine Einführung, dann thematische Ausrichtung, geführte Meditationen, Body Scan, Sitzmeditation, Übungen für Zuhause (Lynch et al., 2011) 8. Konzentration auf Bewusstsein und Empfindungen im Körper, Mischung aus 52 Bewegungen z.B. aus Konzepten von Yoga, Tai Chi, Aikido, Modern Dance... (University of Glasgow, 2018b) 10. wie Achtsamkeit aus der buddhistischen Tradition übernommen wurde und wie es in unserer

Beschreibung der Achtsamkeitsangebote			
Nennung der Angebote bzw. der Art der Implementierung	Name der Hochschule	Dauer der Angebote	Inhalte der Angebote
<p>klinisches Setting (King's College London, o.J.a)</p> <p>12. Achtsamkeit am Arbeitsplatz (London School of Economics, o.J.c)</p> <p>13. Einführungs-Sessions in Achtsamkeit/Schupperkurs (Queen Margaret University Edinburgh, o.J.; University of Warwick, 2017; University College London, 2015; Cardiff University, o.J.; University of East Anglia, o.J.b; University of South Wales, 2016a; University of Surrey, o.J.b; University of Surrey, o.J.a)</p> <p>14. Achtsamkeits-Meditationsgruppe (University of Leeds, o.J.b; The University of Manchester, o.J.c; University of Strathclyde, o.J.c)</p> <p>15. Achtsamkeits-Schreibgruppe (University of Bristol, o.J.c)</p> <p>16. Einführung in MERC (Mindfulness, Emotional Regulations and Compassion) (University of South Wales, o.J.)</p> <p>17. Achtsamkeits-Retreat, zwei verschiedene Themen (University of Cambridge, o.J.b)</p> <p>18. Begleiteter Trainingspfad (Mentoring) (University of Exeter, o.J.d)</p>		<p>11. zwei Tage (King's College London, o.J.a)</p> <p>12. ein Nachmittag, zwei Stunden (London School of Economics, o.J.c)</p> <p>13. ein bis drei Stunden (Queen Margaret University Edinburgh, o.J.; University of Warwick, 2017; University of South Wales, 2016a; University of Surrey, o.J.b; University College London, 2015)</p> <p>14. ein Nachmittag/ Woche, je 90 Minuten (University of Leeds, o.J.b); jeden Tag, mittags für 30 Minuten (University of Strathclyde, o.J.c)</p> <p>15. sieben Wochen, je ein Nachmittag, 75 Minuten (University of Bristol, o.J.c)</p> <p>16. einen Tag pro Woche, über drei Wochen (University of South Wales, o.J.)</p> <p>17. je ein Tag (University of Cambridge, o.J.b)</p> <p>18. je nach Erfahrungsstand, bei Anfängern</p>	<p>heutigen Gesellschaft angewendet wird (University of Glasgow, 2017)</p> <p>11. experimentelle Einheiten (geführte Meditationen) und akademische Vorträge (King's College London, o.J.a)</p> <p>12. wie Achtsamkeit die Qualität des Alltags bei der Arbeit und zu Hause verbessern kann (London School of Economics, o.J.c)</p> <p>13. Informationen rund um Achtsamkeit, verschiedene Übungen und praktische Tipps (University of Warwick, 2017, University College London, 2015; University of Surrey, o.J.a)</p> <p>14. Erlernen von Atembewusstsein, Körperbewusstsein und Entspannung, achtsamen Bewegungen, und Achtsamkeitsmeditation (The University of Manchester, o.J.c)</p> <p>15. geführte Achtsamkeitsübungen, kreatives und spontanes Schreiben (University of Bristol, o.J.c)</p> <p>18. Entwickeln eines fundierten Verständnisses von achtsamkeitsbasierten Ansätzen, vor allem MBCT und/oder MBSR; Schwerpunkte: persönliche Praxis, theoretisches Verständnis, Fähigkeit zu lehren; individuelle maßgeschneiderte Ausbildung, Zertifikat am Ende (University of Exeter, o.J.d)</p>

		Beschreibung der Achtsamkeitsangebote		
Nennung der Angebote bzw. der Art der Implementierung		Name der Hochschule	Dauer der Angebote	Inhalte der Angebote
9	<p>Achtsamkeit im Rahmen einer Aktion:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Achtsamkeits- und Yogastunden als Teil der Keep Calm-Kampagne der Studierendenvereinigung (Loughborough University, 2016; Loughborough University 2017) 2. Achtsamkeitsangebote im Rahmen des Wohlfühl-Cafés (University of Portsmouth, 2017) 3. Summer School zum Thema Achtsamkeit und MBCT (St Hugh's College, 2017) 4. Achtsames Malen als Teil der "Feel Good February" Aktion (University of the West of England, o.J.) 5. Achtsamkeitskurs im Rahmen einer Studie (University of Cambridge, 2017; Galante et al., 2018), Online-Kurs im Rahmen einer Studie (Cavanagh et al., 2013) 	Loughborough University, University of Portsmouth, University of Oxford, University of the West of England	<p>mindestens zwei Jahre (University of Exeter, o.J.d)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zweimal in einer Woche, je eine Stunde (Loughborough University, 2016) 2. einen Nachmittag/ Woche, für 90 Minuten (University of Portsmouth, 2017) 3. eine Woche (St Hugh's College, 2017) 4. ein Nachmittag für vier Stunden (University of the West of England, o.J.) 5. acht Wochen, 75-90 Minuten (University of Cambridge, 2015); 14 Tage (Cavanagh et al., 2013) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Achtsamkeits- und Yogastunden, Verteilung von Malunterlagen zum achtsamen entspannen (Loughborough University, 2017) 2. wechselnde Angebote, die von Studierenden selbst entwickelt werden; manchmal Thema Achtsamkeit (University of Portsmouth, 2017) 3. Diskussionen, Vorträge, Übungen und Gruppenarbeiten; Achtsamkeitsübungen inklusive einem ganzen Übungstag (St Hugh's College, 2017) 5. basierend auf dem Kursbuch "Mindfulness: a Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World", Achtsamkeitsübungen, Reflektionsphasen, interaktive Übungen, Übungen für Zuhause: Meditation (zunächst acht Minuten, dann Steigerung auf 15-25 Minuten), achtsames gehen, achtsames essen (University of Cambridge, 2017; Galante et al., 2018); Informationen über Achtsamkeit, Achtsamkeitsübungen (audiobasiert), tägliche Achtsamkeitsübungen, persönliches Tagebuch zum Reflektieren (Cavanagh et al., 2013)
10	Allgemein: Achtsamkeit an Hochschulen in der UK (Seldon & Martin, 2017; Hyland, 2015)			

Beschreibung der Achtsamkeitsangebote		Wer führt das Angebot durch?	
Ziel des Angebots	Teilnehmerzahlen	Intern oder extern	Qualifizierung
1	Entspannung und Achtsamkeit erlernen/üben (University of Exeter, o.J.a); Förderung der Wahrnehmung des täglichen Lebens (Centre for Lifelong Learning, 2018a)	1. intern: Studienberaterin (Bangor University, o.J.e); Studierendenberatung (University of Bristol, 2015) andere Beschäftigte (vgl. University of Bristol, o.J.b)	1. intern: viele Jahre Erfahrung im Meditieren und in der Moderation von Meditation (Queen Margaret University Edinburgh, o.J.) Weiterbildung in Achtsamkeit, erhält regelmäßig Supervision (Bangor University, o.J.e); qualifizierte MBCT Lehrerin, Ausbildung an der Bangor Universität (University of Bristol, o.J.a)
2	5. Ausbilden von Praktikern, die MBCT in hoher Qualität für Patienten anbieten können und die zur Entwicklung und Verbreitung von MBCT beitragen (University of Oxford, o.J.b)	5. 15 Plätze (University of Oxford, o.J.b)	
3	5. Bekanntmachen von Achtsamkeit (University of Aberdeen, o.J.b)	5. zehn Plätze (University of Aberdeen, o.J.b) 7. 15 Plätze (University of Aberdeen, 2016)	2. extern: (Queen Margaret University Edinburgh, o.J.); University of Surrey, o.J.a), international anerkannte ExpertInnen (King's College London, 2014), externes Unternehmen (Valleys Steps) (University of South Wales, 2016a)
4	1. Effektiver Umgang mit Angst oder schlechter Stimmung, Fähigkeit sich besser zu entspannen (The University of Manchester, o.J.a) 2. Stress besser verstehen und bewältigen (University of Bristol, o.J.c) 3. Stressreduktion (Lauren, 2017)		2. extern: TutorInnen, die in MBCT und achtsamkeitsbasierten Interventionen geschult sind (University of Exeter, o.J.c)
5	1. Stressreduktion (University of Glasgow, o.J.a); Entspannung und Verbesserung der Konzentration (University of Leeds, o.J.a; Liverpool John Moores University, o.J.); Verbesserung der Lern- und Lehrerfahrung von Studierenden und MitarbeiterInnen (Queen Margaret University Edinburgh, o.J.); Entwicklung einer erhöhten Reflexionsfähigkeit, Vorbereitung auf den Beruf (Fisher, o.J.)	1. sechs bis zwölf Plätze (Natalie, 2016); 15 Plätze (University of Glasgow, 2017); acht Plätze (University of Leeds, o.J.a), vier bis 20 TeilnehmerInnen (University of Oxford, o.J.c)	3. unbekannt ob intern oder extern: ausgebildete BeraterIn (University of Bristol, o.J.c); manche haben an der Exeter Universität einen Masterstudienangang im Bereich Achtsamkeit/MBCT absolviert (University of Exeter, o.J.b);
6		etwa 15-20 Plätze (Bangor University o.J.e)	
7			

Beschreibung der Achtsamkeitsangebote		Wer führt das Angebot durch?	
Ziel des Angebots	Teilnehmerzahlen	Intern oder extern	Qualifizierung
8	<p>1. Angst managen (Bangor University, o.J.d)</p> <p>3. Steigerung der Leistungsfähigkeit im Studium (Loughborough University, 2014)</p> <p>4. Minimierung der negativen Effekte von Stress, Entspannung und Konzentration während der Prüfungszeit (Liverpool John Moores University, o.J.; University of Portsmouth, o.J.)</p> <p>6. Kraft, Vertrauen und Achtsamkeit aufbauen (University of Glasgow, 2018a)</p> <p>7. Stressreduktion (University of Glasgow, o.J.a)</p> <p>9. Stress und Ängste/Sorgen reduzieren (University of East Anglia, o.J.a)</p> <p>13. Einführung in das Thema Achtsamkeit, Wohlbefinden steigern, Stressreduktion (University College London, 2015; University of South Wales, 2016a; University of Surrey, o.J.b)</p> <p>14. Stressmanagement, Verbesserung der Konzentration und der allgemeinen Gesundheit (The University of Manchester, o.J.c)</p>	<p>1. ca. 15 TeilnehmerInnen (Bangor University, o.J.d);</p> <p>5.15 Plätze (Lynch et al., 2011)</p> <p>7. 15 TeilnehmerInnen (University of Glasgow, o.J.a)</p> <p>13. fünf Plätze (University College London, 2015)</p> <p>16. 12 Plätze (University of South Wales, 2014)</p>	<p>Erfahrung im Leiten von Achtsamkeitskursen seit mehreren Jahren (Centre of Lifelong Learning, 2018b); zugelassene beratende Psychologin, Achtsamkeitslehrer-Training an der Universität von Bangor absolviert, folgt den Good Practice Guidelines des britischen Netzwerks für AchtsamkeitslehrerInnen (University of the West of England, 2018; University of Exeter, o.J.b); Master in MBCT (University of South Wales, 2014); erfahrener und zertifizierter Achtsamkeitslehrer (Galante et al., 2018); praktizieren von Achtsamkeitsmeditation seit mindestens zwei Jahren (Lynch et al., 2010)</p>
9	<p>1. um Prüfungsstress abzubauen (Loughborough University, 2016)</p> <p>2. das Wohlbefinden an der Universität steigern (University of Portsmouth, 2017)</p> <p>4. zur Ruhe kommen (University of the West of England, o.J.)</p> <p>5. Optimierung des Wohlbefindens und der Belastbarkeit der Studierenden (Galante et al., 2018)</p>	<p>3. 150 Plätze</p>	
10			

	Rahmenbedingungen für den Zugang zu den Achtsamkeitsangeboten für Studierende	Kooperation mit anderen Hochschulen oder Institutionen?	Schwierigkeiten oder Probleme bei der Implementierung der Angebote	Vorteile, positive Erfahrungen, Empfehlungen
1	kostenlos, jederzeit verfügbar solange Internet vorhanden (Cavanagh et al., 2013); Online-Kurs: Kosten £240, Zugang zu PC/Laptop und Internet, Vorteil: sehr flexibel da online, Live-Sessions mit TutorInnen sind optional (Centre of Lifelong Learning, 2018a)			günstig, wenige Ressourcen notwendig zur Umsetzung (Cavanagh et al., 2013)
2	Erfüllung der Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme an einem achtwöchigen Achtsamkeitskurs, guter Bachelorabschluss oder ähnliches, regelmäßige Meditation (täglich) für mind. 1 Jahr bevor Start des Masterprogramms, Computer und IT Skills (Bangor University, o.J.c, Bangor University, o.J.b, Bangor University, o.J.f); Studiengebühren (Bangor University, o.J.c; Bangor University, o.J.b, Bangor University, o.J.f, University of Exeter, o.J.b)	enge Kooperation mit den Universitäten von Bangor und Oxford um angemessene Standards zu gewährleisten (University of Exeter, o.J.b), Partnerschaft mit dem Nationalen Gesundheitsservice und mit einem Meditationszentrum, Mitglied des UK Network of Mindfulness-based Teacher Training organisations (University of Exeter, o.J.c); Kooperation mit der "Mindfulness Association Ltd" (University of Aberdeen, o.J.a)	es gibt keine national anerkannte MBCT/MBA-Berufszertifizierung (University of Exeter, o.J.b)	
3	5. nur für Medizinstudierende (University of Aberdeen, o.J.b)			

	Rahmenbedingungen für den Zugang zu den Achtsamkeitsangeboten für Studierende	Kooperation mit anderen Hochschulen oder Institutionen?	Schwierigkeiten oder Probleme bei der Implementierung der Angebote	Vorteile, positive Erfahrungen, Empfehlungen
4	gering: keine Anmeldung notwendig (Bangor University, o.J.d, University of Bristol, o.J.c), kostenlos (London School of Economics, o.J.a); für Studierende und MitarbeiterInnen (The University of Manchester, o.J.a; Queen Margaret University Edinburgh, o.J.)		1. Falls Gruppe voll, in der nächsten Woche wiederkommen (University of Bristol, o.J.c)	
5	1. Anmeldung erforderlich (University of Bristol, o.J.c; University of Leeds, o.J.a; Liverpool John Moores University, o.J., Queen Margaret University Edinburgh, o.J.), pro Semester nur eine Buchung möglich (University of Bristol, o.J.a); Leihen/Kaufen des Kursbuchs (University of Cambridge, o.J.a); Anmeldung erforderlich und Kosten £115 (University of Glasgow, 2017) ; vor der Teilnahme ist eine therapeutische Beratung bei einem Studienberater notwendig (University of Leeds, o.J.a); für Studierende und MitarbeiterInnen, Kosten £60 (Queen Margaret University Edinburgh, o.J.); teilnehmer können nur Studierende der klinischen Psychologie im ersten Jahr (Fisher, o.J.)			
6	1. Kosten: £50 für Bachelorstudierende und £100 für Masterstudierende, Anmeldung und Teilnahme an einer Einführungsveranstaltung erforderlich (University of the West of England, 2018);		1. die Hauptherausforderung bestand für die TeilnehmerInnen darin, die Zeit zum Üben zu finden; weitere Herausforderung: sich den persönlichen	1. Die meisten TeilnehmerInnen berichten nach Ende des Kurses von: höherem Selbstvertrauen und größerer Akzeptanz des Lebens, so wie es ist; eine erhöhte Fähigkeit, sowohl kurz- als auch langfristige

	Rahmenbedingungen für den Zugang zu den Achtsamkeitsangeboten für Studierende	Kooperation mit anderen Hochschulen oder Institutionen?	Schwierigkeiten oder Probleme bei der Implementierung der Angebote	Vorteile, positive Erfahrungen, Empfehlungen
	<p>kostenlos, keine Vorerfahrung notwendig, Anmeldung erforderlich (University of Strathclyde, o.J.a)</p> <p>2. Beschränkung auf internationale Studierende (Bangor University, o.J.d)</p>		<p>Problemen zu stellen; einige fanden es schwierig ihre Erfahrungen in der Gruppe zu teilen (Ramsey-Wade, 2017)</p>	<p>Stresssituationen zu bewältigen; eine erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen und Ruhe zu erleben; mehr Energie, Begeisterung und Wertschätzung für das Leben; verbesserte Konzentration und Fähigkeit sich zu fokussieren (Bangor University, o.J.e);</p> <p>Wenn Lehrkräfte und Studierende gemeinsam unterrichtet werden, ist es sinnvoll, dass sie ihre Berufsbezeichnung beim Eintreten in den Raum zurücklassen; umfassende Screening sind wichtig. TeilnehmerInnen mit mittelschweren bis schweren psychischen Problemen direkt an einen MBCT-Kurs außerhalb des Campus weiterleiten; Informationen vor Kursbeginn sollten den Umfang des für das Programm erforderlichen Engagements im Hinblick auf das tägliche üben und das sich stellen der persönlichen Probleme aufzeigen, um die Fluktuation zu reduzieren; TeilnehmerInnen klarmachen, dass sie nicht sprechen müssen während der gesamten Gruppeneinheiten, wenn sie sich nicht wohl fühlen (Ramsey-Wade, 2017)</p>
7	<p>1. nur für Medizinstudierende (University of Bristol, o.J.b); für Studierende und MitarbeiterInnen, keine Anmeldung erforderlich (University of South Wales, 2014);</p>			<p>2. signifikante Reduzierung der depressiven-, Angst und Stresssymptomschwere im Vergleich zur Warteliste-Kontrollgruppe; signifikante Verbesserungen in der Lebenszufriedenheit, Achtsamkeit und</p>

	Rahmenbedingungen für den Zugang zu den Achtsamkeitsangeboten für Studierende	Kooperation mit anderen Hochschulen oder Institutionen?	Schwierigkeiten oder Probleme bei der Implementierung der Angebote	Vorteile, positive Erfahrungen, Empfehlungen
	2. Erfüllung der Voraussetzungen zur Teilnahme an der Studie, z.B. StudentIn an einer Universität im Vereinigten Königreich und mindestens 6,5 Punkte bei dem IELTS Sprachtest (Taylor et al., 2014)			Selbstmitgefühl; die meisten TeilnehmerInnen praktizierten Achtsamkeit weiterhin häufiger als einmal die Woche; wenige Ressourcen nötig, wenige TeilnehmerInnen brachen ab (Taylor et al., 2014)
8	Anmeldung erforderlich (Bangor University, o.J.d; University of Glasgow, o.J.a; University of East Anglia, o.J.a; University College London, 2015; University of Surrey, o.J.b); keine Anmeldung erforderlich (The University of Manchester, o.J.c; University of Strathclyde, o.J.c) kostenlos (Lynch et al., 2011; Queen Margaret University Edinburgh, o.J.; University of Strathclyde, o.J.c; University of South Wales, 2014); Kosten zwischen £10 bis £20 (University of Glasgow, 2018; University of Glasgow, 2018a) und £115 bis £240 (University of Glasgow, 2017; King's College London, o.J.a; University of Warwick, 2017; University of Cambridge, o.J.b; University of Exeter, o.J.d) keine Vorerfahrung notwendig (University of Glasgow, o.J.a; University of Strathclyde, o.J.c);	18. Programm gemeinsam entwickelt mit den Universitäten von Bangor und Oxford (University of Exeter, o.J.d)	5. Warteliste da hohe Nachfrage; einige TeilnehmerInnen sind schnell wieder ausgestiegen, vielleicht da das Programm kostenlos war und vielleicht auch da sie den Kurs einfach ausprobieren wollten; Gruppe zeigte keine regelmäßige Routine (Lynch et al., 2011)	3. Hinweise, dass das Programm hilft, Noten und Abbruchquoten zu verbessern; hilft Prokrastination vorzubeugen und effektive Lernstrategien zu entwickeln; Verlängerung des Angebots, da sehr erfolgreich; Anfragen von anderen Schulen und Hochschulen für Unterstützung; Studierende wünschen sich Treffen auch während der Prüfungsphasen (Loughborough University, 2014), Studierende fanden es gut, dass sie in einer sicheren Umgebung mit Gleichgesinnten über ihre Probleme sprechen konnten (Krcmar & Horsman, 2014) 5. Angebot wird von Studierenden akzeptiert und angenommen; signifikante Abnahme der Angst und des wahrgenommenen Stresses (Lynch et al., 2011)

	Rahmenbedingungen für den Zugang zu den Achtsamkeitsangeboten für Studierende	Kooperation mit anderen Hochschulen oder Institutionen?	Schwierigkeiten oder Probleme bei der Implementierung der Angebote	Vorteile, positive Erfahrungen, Empfehlungen
	<p>Erfüllung der Zugangsvoraussetzungen (University of Exeter, o.J.d)</p> <p>bestimmte Zielgruppe: Bachelorstudierende (Bangor University, o.J.d); Studierende mit Dyslexie oder ADHS (Krcmar & Horsman, 2014); Psychologiestudierende (University of South Wales, 2014)</p>			
9	<p>Anmeldung erforderlich, um einen Platz zu reservieren (Loughborough University, 2016);</p> <p>4. kostenlos, Material wird gestellt (University of the West of England, o.J.)</p> <p>5. kostenlos (Cavanagh et al., 2013)</p>		<p>5. ein paar TeilnehmerInnen hörten auf, wegen Konflikten mit ihrem Stundenplan und andere, da sie zu viel zu tun hatten; nur 59 Prozent der TeilnehmerInnen nahmen an mindestens der Hälfte der Kurstermine teil (Galante et al., 2018); hohe Fluktuationsraten (Cavanagh et al., 2013)</p>	<p>5. Kurs führte zu niedrigeren Levels von Unwohlsein (nach dem Kurs und während der Prüfungszeit), Stresslevel während der Prüfungszeit geringer als zum Ausgangszeitpunkt, Achtsamkeitstraining ist akzeptabel und machbar für Studierende (University of Cambridge, 2017);</p> <p>Session-hopping (Möglichkeit an einem anderen Kurstermin teilzunehmen, wenn man mal nicht konnte) schaffte Flexibilität, Kurs erhöht das Wohlbefinden, TeilnehmerInnen berichteten von weniger Problemen, die ihre Studienerfahrung betrafen, das Angebot offen zugänglicher Achtsamkeitsmaßnahmen, getrennt von spezifischen psychosozialen Diensten, sind eine gute Ergänzung zu klinischen Interventionen, welche durch Studienberatungen erbracht werden; die Evaluation legt nahe, dass Studierende, die Achtsamkeit erlernen, ermutigt werden sollten, mit ihrem/r AchtsamkeitslehrerIn über Bedenken,</p>

	Rahmenbedingungen für den Zugang zu den Achtsamkeitsangeboten für Studierende	Kooperation mit anderen Hochschulen oder Institutionen?	Schwierigkeiten oder Probleme bei der Implementierung der Angebote	Vorteile, positive Erfahrungen, Empfehlungen
10			<p>Kritik: „McMindfulness“= abgespeckte, säkularisierte Technik: Achtsamkeit scheint ein universelles Allheilmittel zu sein, für alle Sorgen des täglichen Lebens Folge: Marginalisierung der ursprünglichen Grundlagen und Grundsätze, sowie eine Verzerrung der endgültigen Ziele → ursprüngliche Werte wie liebende Güte, Mitgefühl und Idealismus; Achtsamkeit wird manchmal zu gegenteiligen Zwecken eingesetzt, die dem widersprechen: Produktivität und Gewinne steigern, fördern</p>	<p>unangenehme Erfahrungen oder unschöne Lebensereignisse zu sprechen, und sollten zusätzliche Unterstützung erhalten (Gallante et al., 2018); signifikante Abnahme des wahrgenommenen Stresswertes und eine signifikante Abnahme von Angst und Depression; niederschwelliger Zugang, spricht TeilnehmerInnen an, die nie in Betracht ziehen würden, psychologische Interventionen in Anspruch zu nehmen; minimale Ressourcen nötig für die Durchführung dieser Intervention (Cavanagh et al., 2013)</p>
				<p>allen Studierenden sollten Achtsamkeitskurse angeboten werden (S.56); Achtsamkeit bringt Studierenden viele Vorteile während und auch nach ihrer Zeit an der Hochschule (s. 56); Achtsamkeit hilft Studierenden mit ihren Sorgen, Depression, Perfektionismus, Schlafproblemen, Geldsorgen, Angst zu versagen und beim Studium durchzufallen umzugehen (Seldon & Martin, 2017); gut für Studierende: Achtsamkeit unterstützt die Lernbereitschaft, stärkt die Aufmerksamkeit und Konzentration, verringert die Angst und verbessert das soziale und emotionale Lernen (Hyland, 2015)</p>

	Rahmenbedingungen für den Zugang zu den Achtsamkeitsangeboten für Studierende	Kooperation mit anderen Hochschulen oder Institutionen?	Schwierigkeiten oder Probleme bei der Implementierung der Angebote	Vorteile, positive Erfahrungen, Empfehlungen
			des Konsummaterialismus (Hyland, 2015)	