

MBST® 1.0 für Doktorand*innen

ein 12wöchiger Kurs zur Unterstützung der mentalen Gesundheit

vom persönlichen und sozialen Wohlbefinden zu systemischer und ökologischer Transformation

Mindfulness Based PhD Student Training MBST® 1.0 kombiniert individuelle und soziale Achtsamkeitsübungen mit systemischen und ökologischen Ansätzen. Die säkularen Achtsamkeitskonzepte von Jon Kabat-Zinn (University of Massachusetts Medical School), Tania Singer (Max Planck Society), Claus Otto Scharmer (Massachusetts Institute of Technology) und Arawana Hayashi (Presencing Institute) werden in diesem Kursformat auf innovative Weise miteinander verbunden.

Das evidenzbasierte Curriculum besteht aus einfachen Übungen, die einen direkten Effekt auf die tägliche Forschungspraxis und auf die Herausforderungen haben, mit denen Doktorand*innen konfrontiert sind, in Zeiten globaler Krisen und disruptiver Veränderungen.

Die beiden Hauptziele des Kurses sind (1.) das Vermitteln des grundlegenden Kanons individueller, sozialer, systemischer und ökologischer Achtsamkeitsübungen und (2.) das Etablieren einer 15 minütigen täglichen Achtsamkeitspraxis im Alltag der Kursteilnehmenden.

Der persönliche Austausch über die erlernten Techniken findet wöchentlich sowohl im Kurs als auch in Form einer 15 minütigen dialogischen Meditation (Dyade) statt, zu der sich jeweils zwei "Buddies" aus der Gruppe per Telefon, Videokonferenz oder in Präsenz verabreden. Der Prozess wird außerdem durch das Führen eines Achtsamkeitstagebuchs unterstützt.

Erste Studien zum MBST 1.0 -Kursformat zeigen eine hochsignifikante Optimierung der physiologischen Stressregulation. Damit verbindet sich eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens sowie der Motivation, Konzentration und Emotionsregulation auch und gerade bei der wissenschaftlichen Arbeit. Hinzu kommen ein veränderter Umgang mit Perfektionismus und Prokrastination, eine Stärkung des Gemeinschaftsgefühls und der Transformationskompetenz sowie eine Verbesserung bezüglich zwanghafter bzw. gesundheitsgefährdender Internetnutzung bei den Teilnehmer*innen.

Zur medizinischen Evaluierung des Kurses siehe <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00645>
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.863671>

Achtsamkeit erlangt ihre wissenschaftlich nachgewiesene Wirkung durch eine regelmäßige Praxis. Deswegen ist ein zentrales Element des Kurses die tägliche Übung zu Hause (ca. 15 Minuten pro Tag). Zu diesem Zweck werden Audiodateien zur Verfügung gestellt.

MBST® 1.0 for doctoral candidates

A twelve-week intervention to support mental health

from personal and social wellbeing to systemic and ecological transformation

Mindfulness Based Student Training MBST® 1.0 for doctoral candidates combines individual and social with systemic and ecological mindfulness exercises. The secular mindfulness concepts of Jon Kabat-Zinn (University of Massachusetts Medical School), Tania Singer (Max Planck Society), Claus Otto Scharmer (Massachusetts Institute of Technology) and Arawana Hayashi (Presencing Institute) are combined in this training in an innovative way.

The evidence-based course curriculum focuses on simple exercises that have a direct impact on everyday research practice including the challenges doctoral candidates face in times of disruptive transformation. The two main goals of the course are to teach the basic ABC of individual and social, systemic and ecological mindfulness practices and to help doctoral candidates integrate 15 minutes of mindfulness practice into their daily routines.

Course participants are invited to share their experiences of the course material and mindfulness techniques with other members of the group. Personal exchange takes place both in the course and in the weekly dialogue meditation (dyad) with a personal “buddy” from the group. (This weekly, 15 minute meeting can be held live or via Zoom/telephone.) The process is further supported by the participants keeping a Mindfulness Diary.

First studies on the MBST 1.0 curriculum show a highly significant optimization of physiological stress regulation. Linked to this is an improvement of overall wellbeing and of motivation, concentration and emotion regulation in (but not limited to) daily scientific work. Additionally, a different attitude towards perfectionism, procrastination, a sense of connectedness to peers, self-efficacy and an improvement of the compulsory and health compromising use of the internet was reported. On the medical evaluation of the course curriculum, see <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00645>
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.863671>

Mindfulness unfolds its scientifically well-studied effects primarily through regularity of application. Therefore, the backbone of the course is the daily practice of mindfulness at home (roughly 15 minutes per day). Audio files will be provided for this purpose.

®MBST is a German word mark registered for Achtsam.Digital GmbH & Co. KG

Achtsamkeitstrainerin:



Dr. Taiya Mikisch arbeitet als Trainerin für Resilienz und Achtsamkeit im Hochschulkontext. Als promovierte Tanzwissenschaftlerin kommt sie selbst aus dem akademischen Feld und unterstützt in ihren Workshops und Trainings Studierende, Doktorand*innen, Post-Docs und Beschäftigte der Hochschulverwaltung dabei, nachhaltiger mit der eigenen Gesundheit umzugehen und die individuelle Resilienz zu fördern. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist das Entwickeln einer feinen Körperwahrnehmung durch achtsame Bewegung.

Ihre Arbeit ist beeinflusst von dem von Otto Scharmer entwickelten Ansatz der Theory U (derzeit im Zertifizierungsprogramm *Generative Facilitation* bei Christine Wank, außerdem fortgebildet in *Social Presencing Theater* bei Arawana Hayashi). Sie ist zertifizierte MBST 1.0 Trainerin, ausgebildet durch Achtsam.Digital/Achtsame Hochschulen.

Im Falle von Ausfällen wegen Krankheit stellt Achtsam Digital eine äquivalente Ersatztrainer*in für die betreffende Sitzung.

Taiya Mikisch (PhD) works as a trainer for mindfulness and resilience in the field of universities. Holding a PhD in dance studies, she comes from an academic background. In her workshops and trainings, she supports students, PhDs, Post-Docs and other university employees to approach their physical and mental health in a sustainable way and to strengthen their individual resilience. Focus of her work is to establish a refined perception of the body through mindful movement.

Her work is influenced by the model of Theory U (Otto Scharmer and Arawna Hayashi). Currently, she is in the process of becoming a certified *Generative Facilitator* (Christine Wank *Generative Facilitation Institute*). She is a certified MBST 1.0 trainer (*Achtsam.Digital/Achtsame Hochschulen*).

In case of illness, Achtsam.Digital provides an equivalent substitution by another trainer from its own trainer pool.

Daten:

Termine:

MBST 1.0 online/in English

Tuesdays 17:15 - 18:45 (first session 11.04.2023, last session 04.07.2023)

Digital Detox Retreat on Wednesday, 31.05.2023 from 12:00 - 17:00

No session 09.05.2023 and 30.05.2023

MBST 1.0 onsite (UMG)/auf Deutsch

Mittwochs 17:00 - 18:30 (erste Sitzung am 12.04.2023, letzte Sitzung am 05.07.2023)

Digital Detox Retreat am Mittwoch, 31.05.2023 von 12:00 - 17:00 (online)

Keine Sitzung am 10.05.2023

Anzahl der Teilnehmenden: 25/Kurs, 2 Kurse = 50 Personen

Anmeldung: Über Stud.IP Veranstaltungen (Links erscheinen auf der UM-Fachschaftswebsite:
<https://um-goe.de/studium/tutorien/psyrcl-mbst/> (Medizinische Fakultät))

Anmeldefrist: Ab 01.03.

Teilnahme an begleitender Studie obligat:

Zeitaufwand: 3x Online Fragebögen ausfüllen (ca. je 45Min.) + Studiererstgespräch

- Prä-/Post-/Follow Up-Datenerhebung

Aufwandsentschädigung: 50€/Teilnehmer*in

Literatur:

- Kabat-Zinn, Jon: Wach werden und unser Leben wirklich leben. Wie wir Achtsamkeit im Alltag praktizieren, Freiburg im Breisgau: Arbor 2019.
- Kramer, Gregory: Insight Dialogue. The interpersonal path to freedom. 2017. Boston: Shambala.
- Langer, Ellen: Mindfulness: 25th anniversary edition. 2014. Philadelphia: Da Capo Press.
- Rotenstein et al., 2016: Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students. JAMA. 2016 Dec 6; 316(21): 2214–2236. doi: 10.1001/jama.2016.17324
- Sandbothe, M., Albrecht, R., Ostermaier, H.: achtsam.digital.bilden - Das Achtsamkeits-ABC in Zeiten des Wandels, Verlag noch offen, 2022 (in Vorbereitung)
- Sandbothe, M., Albrecht, R. (Hrsg.): Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft, Bielefeld: transcript 2022 (im Druck)
- Scharmer, Otto Claus: Essentials der Theorie U - Grundprinzipien und Anwendungen, Heidelberg: Auer 2019.