

# Achtsamkeit – Grundlagen und Anwendung

## 5. Tagung des Forschungsnetzwerks Achtsamkeit

### Programm

Donnerstag, 24.11.2016

14.00 – 15.40                      Session 1    Achtsamkeit und klinische Aspekte

***The Mindful and Self-compassionated Eating Scale (MSES)***

*Peitz, Diana; Warschburger, Petra, Universität Potsdam*

***Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT) zur Migräneprophylaxe - eine randomisierte kontrollierte Studie***

*Simshäuser, Kathrin; Pohl, Ronja; Behrens, Peter; Schultz, Claudia; Schmidt, Stefan, Universitätsklinikum Freiburg*

***Können Self-Compassion-Interventionen vor dem Schlafengehen Rumination verringern und die Schlafqualität verbessern?***

*Butz, Sebastian; Stahlberg, Dagmar, Lehrstuhl für Sozialpsychologie, Universität Mannheim*

***Wie kann ein Training zur Stärkung der mentalen Ich-Grenze zu höherer Achtsamkeit führen?***

*Blaser, Klaus; Buchli, Jacqueline, Centre for applied Boundary Studies, Basel*

15.40 – 17.00                      Kaffeepause und Postersession

Posterbeiträge siehe S. 3

17.00 – 18.40                      Session 2    Achtsamkeit und Lernen

***Königskräfte - ein Achtsamkeitsprogramm für die Grundschule***

*Herrnleben-Kurz, Solveig, Europa-Universität Viadrina*

***Wie wirkt sich ein in der Schule Eingebetteter MBSR-Kurs auf Jugendliche aus? Eine Mixed-Method Studie***

*Luong, Minh Tam; Gouda, Sarah; Bauer, Joachim; Schmidt, Stefan Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg*

***Ein achtsamkeitsbasiertes Training zur Steigerung der sozio-emotionalen Kompetenz angehender Lehrpersonen – eine Pilotstudie***

*Vogel, Detlev; Tschopp, Cécile, Pädagogische Hochschule Luzern*

***Lernkulturen der Achtsamkeit – Herausforderungen an die Erwachsenenbildung/ Weiterbildung***

*Schüßler, Ingeborg, Institut für Erziehungswissenschaft, Ludwigsburg*

Freitag, 25.11.2016

8.30 – 10.10

Session 3 Achtsamkeit und Selbstregulation I

***Meditation, Achtsamkeit und Prokrastination im akademischen Kontext***

*Thye, Miriam; Mosen, Katharina; Tauschel, Diethard, Fakultät für Gesundheit (Department für Psychologie und Psychotherapie), Universität Witten/Herdecke*

***Den inneren Hulk überwinden - Wie Achtsamkeit Selbstkontrolle im Alltag verändert.***

*Rohwald, Zarah; Wenzel, Mario; Kubiak, Thomas, Gesundheitspsychologie Johannes Gutenberg-Universität, Mainz*

***Achtsamkeit und nachhaltiger Konsum: Ergebnisse einer Interventionsstudie mit randomisiertem Wartegruppensdesign.***

*Geiger, Sonja; Fischer, Daniel; Stanzus, Laura; Grossman, Paul; Böhme, Tina; Schrader, Ulf, Ökonomie und nachhaltiger Konsum TU Berlin, Leuphana Universität Lüneburg, Europäisches Zentrum für Achtsamkeit*

***Evaluation einer konsumspezifischen Achtsamkeitsintervention mit Mixed-Methods als Antwort auf Defizite psychometrischer Skalen.***

*Böhme, Tina; Stanzus, Laura; Fischer, Daniel; Geiger, Sonja; Schrader, Ulf, TU Berlin, Leuphana Universität Lüneburg*

10.10 – 10.40

Kaffeepause

10.40 – 11.55

Session 4 Achtsamkeit und Selbstregulation II

***Achtsamkeit fürs Ego? Eine Achtsamkeitsintervention für einen sicheren Selbstwert.***

*Röbel, Marten; Herling David, Justus-Liebig-Universität, Gießen*

***Damit zusammen kommt, was zusammen gehört: Achtsamkeit reguliert implizite negative Stimmung und erhöht die Kongruenz zwischen expliziten und impliziten Stimmungsanteilen.***

*Remmers, Carina; Topolinski, Sascha; Koole, Sander L., Universität Hildesheim*

***Sind Surfer achtsame Sensation Seeker?***

*Frenkel, Marie Ottilie<sup>1</sup>; Nickel, Laura<sup>2</sup>, <sup>1</sup>Universität Heidelberg, <sup>2</sup>Freiberufliche Diplompsychologin*

## Poster

Die Poster hängen während der ganzen Tagung aus. Die Postersession, an der die Autor/innen an den Poster anwesend sind, ist am 24.11. von 15.40 – 17.00

### ***Mindful Leadership: Wie unterscheiden sich die Führungscharakteristika bei unterschiedlichen Berufsgruppen?***

*Aguilera, Carmen; Aguilera, Raquel; Andres, Sascha*

Psychologisches Institut Psychologie in den Bildungswissenschaften, Johannes Gutenberg-Universität

### ***Effekte, Mechanismen und Qualität eines für Lehrkräfte adaptierten MBSR-Trainings: Eine Evaluationsstudie***

*Lebesmühlbacher, Anke<sup>1</sup>; Kaltwasser, Vera<sup>2</sup>; Frenkel, Marie Ottilie<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Universität Heidelberg, <sup>2</sup>Freiberufliche MBSR-Trainerin und Pädagogin

### ***Integration von Achtsamkeitseinheiten in der Sekundarstufe II - Praxisbeispiele am Oberstufen-Kolleg Bielefeld – Achtsame Unterrichtseinstiege im Alltag – Gewinn für Lehrende und KollegiatInnen?***

*Dahl, Anna; Rengstorf, Felix*

Oberstufen-Kolleg Bielefeld

### ***Dissertationsprojekt „Pädagogik der Achtsamkeit“***

*Weghaupt, Dominik*

Universität Wien

### ***Stressreduktion durch ein Achtsamkeitstraining bei Schulreferendaren***

*Biswas, Philipp; Lang, Isabel; Sailer, Katja; Prof. Dr. Hautzinger, Martin*

Psychologisches Institut, Universität Tübingen

### ***Effekte der achtsamkeitsbasierten Mind-Body-Medizin bei Patientinnen und Patienten mit kardiometabolischen Risiko***

*Steckhan ,N.; Hohmann, CD.; Cramer,H.; Michalsen,A.;Dobos,G.;von Scheidt,C.*

Abteilung für klinische Naturheilkunde Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus, Berlin

### ***Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit: empirische Hinweise auf die Konstruktvalidität des Achtsamkeitskonzepts***

*Geiger, Sonja; Haak, Lina; van der Meer, Elke*

Ökonomie und nachhaltiger Konsum TU Berlin, Leuphana Universität Lüneburg, Europäisches Zentrum für Achtsamkeit

### ***Achtsamkeit im Lehrerberuf: Auswirkungen, Grenzen und Möglichkeiten Zahlreiche Studien weltweit belegen ein hohes Gesundheits- und Stressrisiko im Lehrerberuf.***

*Gouda, Sarah; Luong, Minh Tam; Schmidt, Stefan; Bauer, Joachim*

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg

### ***Die Wirkung und Wirkweise von Achtsamkeitsmeditation: das PROMISE-Modell.***

*Eberth, Juliane*

Psychologie Technische Universität Chemnitz