

Inhaltsverzeichnis

1 „Hier und Jetzt“	1
2 Einführung	3
3 Das Potenzial der Achtsamkeit	7
4 Achtsamkeit und Gesundheitsförderung	15
4.1 Salutogenese	15
4.2 Anforderungen und Ressourcen	21
4.3 Lebensweltorientierte Gesundheitsförderung	23
5 Verankerung von Achtsamkeit und Salutogenese im Studium	27
5.1 Persönlichkeitsentwicklung unterstützen	27
5.2 Mitgefühl fördern	29
5.3 Zur Nachhaltigkeit hinwenden	31
6 Gesundheitsfördernde Hochschulentwicklung	35
6.1 Gesunde Hochschulen brauchen gesunde Mitglieder und umgekehrt	35
6.2 Achtsamkeitsorientiertes Gesundheitsmanagement	37
7 Achtsame Hochschullehre	43
7.1 „Being mindful, teaching mindfully, teaching mindfulness“	43
7.2 Anwendungsbeispiele für Achtsamkeitsformate in Hochschulen	45
8 „Ankommen und Weitergehen“	47
Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können	51
Literatur	53