

# Inhaltsverzeichnis

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