

## **Anhang 1: Kursbeschreibungen**

### **Kursbeschreibung 1: MBM-Studentenkurs am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité – Universitätsmedizin Berlin**

#### **Allgemein:**

Der an der Charité angebotene Kurs wurde von Prof. A. Haramati/Nancy Harazduk von der Georgetown University in Washington D.C begründet. Nach der Kursteilnahme 2010 wurde das Manual übersetzt von Prof. B. Brinkhaus und Prof. C. Witt. Der Start des fakultativen Kurses war im Wintersemester 2010/2011 am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie. Der Kurs umfasst 10 Kurseinheiten mit jeweils 2 Stunden, die von zwei Kursleitern mit Gruppen bis zu zehn teilnehmenden Studierenden (Medizin und andere Gesundheitsberufe an der Charité) angeboten wird. Jede Kurseinheit besteht aus einer kurzen Achtsamkeitsmeditation zu Beginn, einer Feedback Runde, einer Haupt-MBM-Verfahren und einer kurzen Achtsamkeitsmeditation am Ende. Zentrales Element des Kurses ist das Feedback aller Teilnehmer zu den durchgeführten Meditationen und Trainingseinheiten. Die Audios zu den Kursthemen können sich die Studenten herunterladen, um zu Hause üben zu können. Wissenschaftliche Literatur zu den Kursthemen wird allen Studierenden bereitgestellt und diskutiert, wobei der Schwerpunkt des Kurses auf der praktischen Durchführung der Meditationsübungen liegt. Die Studenten werden aufgefordert gesund zu ernähren und zu leben bzw. sich regelmäßig zu bewegen. Die Evaluation des Kurses erfolgt online mit standardisierten Fragebögen vor dem ersten Kurstag und nach dem letzten Kurstag, zusätzlich wird am vorletzten Kurtag noch eine Fokusgruppenbefragung durchgeführt.

#### **Kursthemen:**

- Einführung, Zeichnungen I, Eröffnungsmeditation
- Autogenes Training und Biofeedback
- Essmeditation und Achtsamkeitsmeditation
- Guided Imagery „Besonderer Platz“
- Guided Imagery „Innerer Führer“
- Schriftlicher Dialog
- Metta-Meditation oder Vergebungsmeditation
- Gehmeditation
- Schütteln und Tanzen, Fokusgruppe
- Zeichnungen II, Kursabschluss

## **Kursbeschreibung 2: Wahlpflichtfach „Weniger Stress, mehr Kompetenz“ Selbstfürsorge, kommunikative Kompetenz und professionelles ärztliches Handeln – nicht nur in der Allgemeinmedizin – Medizinischen Fakultät der Otto-von-Guericke- Universität Magdeburg**

### **Allgemein:**

Das Wahlpflichtfach (WF) orientiert sich am ReSource-Projekt (Leitung T. Singer). Es wurde in den Jahren 2015 bis 2018 im Rahmen mehrerer Qualitätszirkel vorbereitet und startete im Wintersemester 2018/2019 als Pilotprojekt mit 7 Medizinstudierenden im klinischen Abschnitt des Studiums. Das WF wurde im Wintersemester 2018/2019 und 2019/2020 in Präsenz an zwei Wochenenden durchgeführt und mit einem Präsenztage abgeschlossen. Im Wintersemester 2020/21 fand es ausschließlich per Zoom statt, seit dem Wintersemester 2021/22 wird es hybrid mit einem Präsenzwochenende, einem Präsenztage, drei Nachmittagen (mittwochs) per Zoom und einem Abschlusstreffen in Präsenz angeboten. Vor Beginn (T0) und beim Abschlusstreffen (T1) werden die Fragebögen von den Studierenden ausgefüllt. Im Verlauf des WF werden Wochenprotokolle geführt, in denen die Übungspraxis und andere achtsame Aktivitäten (Essen, Bewegung, häusliche Aktivitäten) festgehalten werden. Alle Studierenden präsentieren eine wissenschaftliche Arbeit u. a. zur Neurobiologie von Achtsamkeit und Meditation, zum ReSource-Projekt, zur gesundheitlichen Belastung von Medizinstudierenden und Ärzt\*innen, zu Empathie, Selbstfürsorge und Resilienz und stellen diese zur Diskussion. Im Übungsraum des betrieblichen Gesundheitsmanagements des Universitätsklinikums wie auch zu Hause werden folgende Übungen gemeinsam praktiziert und immer wieder in der Gruppendiskussion reflektiert:

### **Kernübungen (in Anlehnung an das ReSource-Projekt)**

- Count Down-Atemmeditation
- BodyScan (in mehreren Varianten)
- Liebevoller Güte-Meditation
- Affekt-Dyade
- Gedanke beobachten-Meditation

### **Weitere Übungen:**

- Achtsames Yoga der Hände
- Achtsames Yoga der Füße
- Achtsames Gehen (indoor & outdoor)
- Die Welle surfen
- Bergmeditation
- Yoga-Walk
- Soundcheck des Moments/Orchester der Welt
- Kleine Ruhe-Meditation