

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 Wartegruppendesign.

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 Ottilie¹; Nickel, Laura², ¹Universität Heidelberg, ²Freiberufliche 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, Anke¹; Kaltwasser, Vera²; Frenkel, Marie Ottilie¹

¹Universität Heidelberg, ²Freiberufliche 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