

Gültig für 2022.HS

Modulbezeichnung: Mindfulness / Mindful Leadership	
Modulkürzel	w.BA.XX.2Mind.XX
Beschreibung des Moduls	<p>«Mindfulness means paying attention to what's happening in the present moment in the mind, body and external environment, with an attitude of curiosity and kindness.» (The Mindfulness Initiative) Testimonials von Studierenden, die dieses Wahlfach bereits absolviert haben:- «Eines der besten Nebenfächer ever!»- «Durch das Modul Mindfulness/Mindful Leadership hat sich einiges in meiner Wahrnehmung geändert. Mir sind Verhaltensmuster aufgefallen, die ich gerne an mir ändern würde. Ich habe festgestellt, dass ich oft im Autopiloten unterwegs und mit Tagträumereien beschäftigt bin.» - «Von diesem Modul nehme ich sehr viel mit. Zum einen wurde mir wieder einmal klar, wie wichtig die mentale Gesundheit ist und wie sie gefördert werden kann. Gerade in dieser struben Zeit von Corona»- «Nach diesem Modul habe ich eindeutig meine innere Ruhe gefunden und habe nun eine ganz andere Sicht auf gewisse Dinge. Auch mein Chef ist positiv überrascht und kann mich nun, nach Abschluss meines Studiums, mit gutem Gewissen zur Teamchefin machen.» - «Echt super!» Dieses Modul basiert sehr stark auf erfahrungsbasiertem Lernen. Es setzt bei den Studierenden eine hohe intrinsische Motivation und die Bereitschaft sich mit sich selbst und den anderen Modulteilnehmenden aktiv auseinander zu setzen und auch regelmässig sich in Mindfulness zu üben voraus. Dieses Modul kann unabhängig der eigenen Weltanschauung besucht werden. Wichtiger Bestandteil der Unterrichtseinheiten werden unterschiedliche Mindfulness-Praktiken sein wie Sitz- (z.B. Gegenstandslose Meditation, Open Monitoring, diverse Atemübungen, Compassion/Metta Meditation, Body Scan) und Bewegungsmeditationsformen (z.B. Yoga, Gehmeditation) Aber auch innovative Ansätze aus dem Improvisationstheater, Coaching und Leadership kommen zur Anwendung. «Mindfulness is a skill», welches somit erlernbar ist und mit Hilfe von regelmässiger Übung wie ein Muskel im Rahmen eines Krafttrainings gestärkt wird. «Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit. (Prof. Viktor E. Frankl) Das Interesse an und die Bedeutung von Mindfulness hat seit rund 10 Jahren sowohl in der breiten Öffentlichkeit als auch in der Wissenschaftscommunity massiv zugenommen. Dies zeigt sich z.B. dadurch, dass mittlerweile mehr als 10'000 wissenschaftliche Journal Artikel in den einschlägigen Datenbanken zu finden sind. Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen die positiven Auswirkungen der Mindfulness-Praxis wie:- Die Konzentrations- und Lernfähigkeit wird verbessert- Bewussterer und konstruktiverer Umgang mit Stress wird gefördert- Empathiefähigkeit nimmt zu und Entwicklung von emotionaler Intelligenz wird unterstützt- Psychische und physische Widerstandskraft wird gestärkt (Resilienz, Immunsystem)- Neuroplastizität: Mindfulness ist eine Fähigkeit, die dank Übung trainiert werden kann und dadurch verändert sich auch nachweislich die Gehirnstruktur</p> <p>Medizinischer Hinweis: Zahlreiche Studien belegen zwar die positive Wirkung der Achtsamkeitspraxis auf die mentale Gesundheit. Jedoch wird ein Mindfulness Kurs nicht empfohlen, wenn eine Person z.B. gerade unter einer akuten Depression leidet. Falls Sie also wegen einem psychischen Leiden in Behandlung sein sollten, halten Sie bitte zuerst mit Ihrem Therapeuten/Arzt Rücksprache, bevor Sie sich zu diesem Wahlpflichtmodul anmelden. Es gibt immer mehr Unternehmen, die Mindfulness als einen wesentlichen Bestandteil in ihren Entwicklungsprogrammen für Führungskräfte integriert haben. Darunter sind nicht nur technologieaffine Unternehmen wie Google, SAP, Facebook, Intel oder LinkedIn, sondern auch traditionellere Organisationen wie Deutsche Post, Credit Suisse, Caritas, Daimler, Bosch, Axpo oder Ikea. Aber auch an immer mehr Universitäten (z.B. University of Oxford, Harvard Law School, London School of Economics oder Ludwig-Maximilians-Universität München) ist Mindfulness Teil des Angebots. Inhaltlich orientiert sich dieses Wahlpflichtmodul an folgenden etablierten Mindfulness-Ansätzen: MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction; Prof. Jon-Kabat Zinn), MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy; Prof. Zindel Segal, Prof. John Teasdale, Prof. Mark Williams), SAM (Salzburger Achtsamkeitsmodell; Mindful Leader) und SIY (Search Inside Yourself; das wohl weitverbreitetste Corporate Mindfulness Leadership Programm mit mehr als 50'000 Absolventen, das 2007 von Chad-Meng Tan bei Google entwickelt wurde).</p>

Studiengang und Vertiefungsrichtung	§ Betriebsökonomie - Vertiefung in Accounting, Controlling, Auditing § Betriebsökonomie - Vertiefung in Banking and Finance § Betriebsökonomie - Vertiefung in Banking and Finance (FLEX) § Betriebsökonomie - Vertiefung in Banking and Finance (PIE) § Betriebsökonomie - Vertiefung in Behavioral Design § Betriebsökonomie - Vertiefung in Economics and Politics § Betriebsökonomie - Vertiefung in General Management § Betriebsökonomie - Vertiefung in General Management (Flex) § Betriebsökonomie - Vertiefung in Marketing § Betriebsökonomie - Vertiefung in Risk and Insurance § Wirtschaftsinformatik § Wirtschaftsrecht	
Rechtliche Grundlagen	Studienordnung BSc vom 29.01.2009, Anhang zur Studienordnung für die Bachelorstudiengänge Betriebsökonomie, Wirtschaftsinformatik und Wirtschaftsrecht erstmals beschlossen am 12.05.2009	
Modulkategorie	Modultyp: Wahlpflichtmodul	Studienabschnitt: Hauptstudium
ECTS	3	
Verantwortliche OE	W Institute for Organizational Viability	
Modulverantwortung	Elias Jehle (jehl)	
Modulverantwortung Stellvertretung	Frithjof Müller (mulj)	
Spezifische Vorkenntnisse	Keine	
Beitrag des Moduls für Learning Goals des Studiengangs (durch das Modul betroffene)	§ Fachkompetenz § Methodenkompetenz § Sozialkompetenz § Selbstkompetenz	
Beitrag des Moduls für Learning Objectives des Studiengangs	Fachkompetenz § Theorie- & Praxisrelevante Fachinhalte wissen & verstehen § Theorie- & Praxisrelevante Fachinhalte anwenden, analysieren und verknüpfen § Theorie- & Praxisrelevante Fachinhalte evaluieren Methodenkompetenz § Problemlösung & Kritisches Denken § Wissenschaftliche Methoden § Arbeitsmethoden, -techniken & -verfahren § Nutzung von Informationen § Kreativität & Innovation Sozialkompetenz § Schriftliche Kommunikation § Mündliche Kommunikation § Kooperation im Team & Umgang mit Konflikten § Interkulturalität & Perspektivenübernahme Selbstkompetenz § Selbstmanagement & Selbstreflexion § Ethische & Soziale Verantwortung § Lernen & Veränderung	
Lernziele des Moduls	Die Studierenden... § stärken ihren "Mindfulness Muskel" (vgl. positive Forschungsergebnisse) § verbessern ihre Leadership-, Selbstreflexions- und Kommunikationsfähigkeiten	
Inhalte des Moduls	Siehe Beschreibung des Moduls	
Verknüpfung zu anderen Modulen	Das Modul weist eine Verknüpfung zu folgenden Modulen auf: w.BA.XX.2LU-flex.XX w.BA.XX.2SLS.XX	
Unterrichtsmethoden	§ Lehrvortrag § Lehrgespräch § Anwendungsaufgaben § Fallstudien § Übungen § Projektarbeit § Forschendes Lernen § Literaturstudium	Eingesetzte Sozialformen: § Einzelarbeit § Partnerarbeit § Gruppenarbeit
Digitale Lernressourcen	§ Reader § Lehrvideos § Online Mediationen (z.B. via Apps)	

Unterrichtsgliederung	Kontaktstudium	Begleitetes Selbststudium	Autonomes Selbststudium	
Grossklasse	-	-		
Kleinklasse	28 h	30 h		
Gruppenunterricht	-	-		
Praktikum	-	-		
Seminar	-	-		
Total	28 h	30 h	32 h	
Leistungsnachweise				
Modulendprüfung	Form	Dauer (Min.)	Gewichtung	
-	-	-	-	
Hilfsmittel	-			
Andere				
	Bewertung	Dauer (Min.)	Gewichtung	
Referat/mündliche Präsentation	Note	40	40,00 %	
Dokumentation/Selbstreflexion der eigenen Mindfulness Praxis	Note	-	60,00 %	
Präsenzverpflichtung im Kontaktstudium	Zwingende Präsenzzeit: 100%			
	Grundsätzlich herrscht in allen Einheiten Anwesenheitspflicht, da der "Mindfulness Muskel" nur durch regelmässige Praxis gestärkt wird. Begründete Absenzen sind im Ausnahmefall jedoch möglich, führen dann aber zu einem Kompositionsauftrag.			
Unterrichts- und Prüfungssprache	Deutsch			
Pflichtliteratur	Sammlung von diversen Quellen (z.B. siehe Moodle)			
Ergänzende Literatur	-			
Bemerkungen	-			