

Aline Schmid – Achtsamkeitstrainerin und Mediatorin

0175 / 11 67 050 • info@alineschmid.de • www.alineschmid.de



Stressbewältigung mit dem Training „Achtsamkeit im (Selbst-)Studium“

Hohe Termin- und Erfolgsdruck, zunehmende Informationsflut und keine Zeit für sich selbst? Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten der Stressbewältigung. Gerade Studierende sind zunehmend überlastet und überfordert. Vor allem während und nach Prüfungsphasen berichten Studierende häufig von einem Zustand seelischer und körperlicher Erschöpfung – keine guten Startbedingungen für den späteren Arbeitsmarkt!

Achtsamkeitsbasierte Verfahren sind eine bewährte und wissenschaftlich erforschte Präventiv-Maßnahme für einen eigenverantwortlichen Umgang mit den eigenen Ressourcen. Lernen auch Sie in einem mehrwöchigen Training vielseitige Übungen kennen, erhalten Sie wertvolle Denkanstöße und erleben Sie, wie Sie mit Achtsamkeit Stress frühzeitig entgegenwirken können.

Die Übungen basieren auf dem wissenschaftlich erforschten Stressbewältigungsprogramm (MBSR) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn sowie auf der bewährten Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson. Das Training verbindet die wöchentlichen Präsenzeinheiten (á 90 min.) mit einem eigenverantwortlichen Vertiefen und Reflexieren der Impulsthemen sowie Anwenden der Achtsamkeitsübungen (täglich 15 min.) zuhause.

Was bringt Ihnen das Training „Achtsamkeit im (Selbst-)Studium“?

- Gesundheitsförderung:** Sie können besser mit Stress umgehen, indem Sie geeignete Achtsamkeitsübungen kennenlernen und diese regelmäßig im Alltag anwenden. So können Sie einfacher aus dem „Gedankenkarussell“ aussteigen (z.B. vor dem Einschlafen). Dadurch entspannen Sie leichter und schneller. Achtsamkeitstrainings sind zudem eine bewährte und wissenschaftlich anerkannte Burnout-Prophylaxe.
- Stärkung der emotionalen Intelligenz:** Sie setzen sich bewusst mit Ihren Gedankenstrukturen, Verhaltensmustern sowie Körpersignalen auseinander. So lernen Sie, angemessener auf innere und äußere Impulse zu reagieren – besonders in herausfordernden Situationen. Durch diese Emotionssteuerung können Sie gleichzeitig konstruktiver mit Konflikten umgehen.
- Persönlichkeitsentwicklung:** Sie schulen Ihre Selbstwahrnehmung. So lernen Sie sich immer besser kennen und verstehen. Zudem stärken Sie das Vertrauen in Ihre Selbstwirksamkeit und können Herausforderungen leichter bewältigen. Schwierige Situationen (z.B. Prüfungen) oder Aufgaben sehen Sie häufiger als Chance statt als Belastung. Probleme lösen Sie proaktiver und eigenverantwortlicher.

Wichtig: Für eine nachhaltige Wirkung sollten Sie das Gelernte selbstständig vertiefen sowie die Übungen regelmäßig zuhause und im Arbeitsalltag durchführen. Als Trainingsunterlagen erhalten Sie ein Workbook inkl. Audioübungen sowie einen Zugang zur Online-Lernplattform.



Ablauf des Trainings „Achtsamkeit im (Selbst-)Studium“

Woche	Impuls und zentrale Fragestellung(en)	Achtsamkeitsübung
1 07.05.	Innehalten und Atemholen: Wie wir mit bewusster Entschleunigung dem Alltagsstress entgegenwirken.	Achtsames Innehalten (Selbst-Check zur Fokussierung)
2 14.05.	Verstehen und Annehmen: Warum wir von Natur aus unachtsam sind und wie wir in Stresssituationen reagieren.	Achtsame Entspannung im Sitzen (PME)
3 21.05.	Rastlose Gedanken: Weshalb das „Abschalten“ häufig schwer fällt und was das „Gedankenkarussell“ stoppt.	Achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)
4 28.05.	Gefühlsspektrum erkunden: Wahrnehmen, wie es uns wirklich geht und auch negative Emotionen akzeptieren.	Achtsame Körperbewegungen im Stehen (Minimal-Yoga)
5 04.06.	Körpersignale wahrnehmen: Wie wir auf unseren Körper hören und mit unangenehmen Empfindungen umgehen.	Achtsames Sitzen (Atem-Meditation)
6 25.06.	Reiz und Reaktion: Welche inneren Einstellungen uns unachtsam machen und wie wir bewusster handeln.	Achtsames Gehen (Geh-Meditation)
7 02.07.	Umgang mit anderen: Wodurch sich ein achtsames, wertschätzendes Miteinander trainieren lässt.	Achtsames Zuhören (Kommunikationsübung)

Das Training „Achtsamkeit im (Selbst-)Studium“ findet **dienstags von 10:30-12:00 Uhr** an der PH Ludwigsburg statt. Alle Übungen können in normaler Kleidung durchgeführt werden.

Zur Trainerin:

Aline Schmid (Jahrgang 1985) ist zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz und Wirtschaftsmediatorin. Seit 2014 gibt sie in Vorträgen, Seminaren und mehrwöchigen Trainings ihr Wissen rund um die Themen Stress- und Konfliktmanagement an Unternehmen, Institutionen und Privatpersonen weiter. Zudem hat sie eine eigene Achtsamkeits-App entwickelt und bloggt regelmäßig zum Thema Achtsamkeit.