

## Digitale Achtsamkeitsübungen für Vorlesungen

### Liebe Lehrende, lieber Lehrender,

das Thema Achtsamkeit trifft in den letzten Jahren auf viel Interesse, wie die Vielzahl der Meditationszentren in deutschen Städten zeigt. Andererseits finden sich Achtsamkeitsangebote auch verstärkt im Gesundheitsbereich sowie im Organisationsmanagement wieder. Und Mindfulness ist mittlerweile auch ein Thema in Bildungseinrichtungen wie Schulen und Hochschulen, in denen z.B. mehrwöchige Achtsamkeitstrainings für Lernende und auch Lehrende angeboten werden.

### Achtsamkeit

Doch was wird dabei unter Achtsamkeit verstanden? Das kann sehr unterschiedlich sein, denn *Achtsamkeit* ist ein unspezifischer Sammelbegriff (Schmidt, 2014; Van Dam, van Vugt, Vago, Schmalzl, Saron et al., 2018), der sowohl spirituelle als auch säkulare Komponenten enthalten kann. Ursprünglich stammt Achtsamkeit aus dem Buddhismus und umfasst neben einer formalen Übungspraxis (Meditation) auch Regeln zur Lebensführung und zur ethisch-spirituellen Haltung (Schmidt, 2014). In den westlichen Entwicklungen wurde der Ansatz jedoch im Laufe der Jahrzehnte immer weiter säkularisiert, sodass hier vor allem die Meditationsübungen aus dem buddhistischen Kontext herausgelöst zur Erreichung von spezifischen Zielen wie z.B. Entspannung, Wohlbefinden oder auch mehr Konzentration eingesetzt werden (ebd.).

Ein zentraler Punkt der Übungspraxis ist dabei die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit (ebd.; Yamada & Victor, 2012; Bennett, Egan, Cook & Mantzios, 2018). Sie wird auf das Erleben im aktuellen Moment gelenkt, wobei jede Wahrnehmung akzeptiert und nicht bewertet wird (Kabat-Zinn, 2001; Schmidt, 2014). In der Meditation wird die Aufmerksamkeit dafür zum Beispiel auf das Ein- und Ausatmen gelenkt. Natürlich treten dabei immer wieder äußere und innere Ablenkungen wie Geräusche, Gedanken und Gefühle auf. Auch damit wird achtsam umgegangen, indem man diese registriert und dann wieder zur Atembeobachtung zurückkehrt (ebd.). Gedankenkreisen und negative Gefühle werden somit unterbrochen. Dies hat zur Folge, dass das Arbeitsgedächtnis durch die Reduktion von Ablenkungen und negativen Stimmungen entlastet und die Konzentrationsfähigkeit gefördert wird (Bennett et al., 2018). Und diesen Effekt kann man auch im Hochschulunterricht zur Lernförderung in nutzen, da Ablenkbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten zu den häufigsten Lern- und Arbeitsstörungen von Studierenden zählt (Schleider & Güntert, 2009).

Wir möchten Ihnen mit dieser Handreichung eine einfache Möglichkeit des digital-gestützten oder analogen weltanschaulich-freien Achtsamkeitseinsatzes in der Hochschullehre vorstellen. Bislang gibt es zwar nur vereinzelte Studien zum Einsatz von Meditation im Hochschulunterricht, die ersten Befunde zu Atemmeditationen weisen aber darauf hin, dass schon 5-10 Minuten Atemmeditation zu Beginn einer Vorlesungssitzung reichen, um die Konzentration und damit das Lernen in der Sitzung zu fördern.

### Studien zu Achtsamkeit in Vorlesungen

So führte z.B. eine einmalige 6minütige Atemmeditation zum Vorlesungsbeginn, bei der die Studierenden nach einer kurzen schriftlichen Anleitung ihre Atemzüge wiederholt von 1 bis 10 rauf- und wieder runterzählen sollten, zu einer besseren Leistung im Wissenstest über die Vorlesungsinhalte am Sitzungsende als eine Selbstentspannung ohne Anleitung (Ramsburg & Youmans, 2013, Exp. 1 & 2). Die meditierenden Studierenden unterschieden sich von den Selbstentspannenden weder in der Stimmung, dem Entspannungserleben, noch in dem Interesse an der Veranstaltung. Der Effekt war in Kursen mit vielen StudienanfängerInnen größer, was darauf hinweisen könnte, dass gerade zu Studienbeginn die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit im Hörsaal angemessen regulieren zu können, noch Unterstützung braucht (ebd.). Ebenfalls schnitten Studierende, die einmalig vor einer Videovorlesung eine 10minütige Atemmeditation auf CD anhörten, im anschließenden Test zur Vorlesung signifikant besser ab als jene, die ein Hörbuch hörten (Bennett et al., 2018). Dasselbe Muster zeigte sich auch für eine Atemmeditation mittels schriftlicher Anleitung vor einer Videovorlesung im Vergleich zu einer Selbstentspannung (Ramsburg & Youmans, 2013, Exp.3).

In einer Laborstudie zu Matheangst wurde festgestellt, dass eine einmalige 15minütige Atemmeditation auf CD bei hoch matheängstlichen Studierenden zu mehr Beruhigung führte als CD-Übungen zur Fokussierung auf Gedanken oder Sorgen (Brunyé, Mahoney, Giles, Rapp, Taylor & Kanarek, 2013). Zudem verbesserte sich die Matheleistung von hoch Matheängstlichen nur nach der Atemmeditation signifikant, blieb dabei aber immer noch 8% unter der der nicht Ängstlichen zurück (ebd.). Hier braucht es noch weitere Studien, die das Potential von kurzen Achtsamkeitsübungen für prüfungsängstliche Studierende untersuchen.

Einige Studien haben den regelmäßigen Einsatz von achtsamen Atemübungen zum Vorlesungsbeginn untersucht. Bei Yamada & Victor (2012) wurde das ganze Semester über in einem Kurs in den ersten 10 Minuten jeder Sitzung eine Atemmeditation von einem Live-Instructor angeleitet, während der Vergleichskurs dieses Angebot nicht erhielt. Nach dem Semester berichteten die meditierenden Studierenden über weniger Grübeleien und Nervosität als die Nichtmeditierenden. Zudem wurden die Achtsamkeitsübungen von vielen Studierenden positiv bewertet und z.T. sogar in den Alltag integriert. In den Kursexamina fanden sich jedoch keine statistischen Leistungsunterschiede zwischen den beiden Gruppen (ebd.). Ähnliches fanden Calma-Birling & Gurung (2017) in ihrer Untersuchung. Nach einer 20minütigen Einführung in das Thema Achtsamkeit und Atemmeditation mittels einer Präsentation und eines Videos in der ersten Kurssitzung, sollten die Studierenden dann zu Beginn jeder folgenden Vorlesungssitzung 5 Minuten selbst angeleitet meditieren. In dem Vergleichskurs wurden stattdessen 5 Minuten lang die Mitschriften zur Veranstaltung durchgesehen. Die Meditationsgruppe schnitt in Tests am Ende einzelner Vorlesungssitzungen signifikant besser ab, allerdings zeigten sich auch hier keine Leistungsunterschiede in den abschließenden Kursexamina (ebd.).

Dies weist darauf hin, dass die Achtsamkeitsmeditationen in der Kurssitzung helfen, den Stoff besser zu behalten. Da die Studierenden für die Endprüfungen eigenständig außerhalb der Sitzungen lernen, könnten diese Leistungsunterschiede durch zusätzliche Lernarbeit der Nichtmeditierenden wieder ausgeglichen worden sein. Auch hierzu werden in Zukunft noch mehr Untersuchungen benötigt.

### **Wann Achtsamkeit nicht geübt werden sollte**

Auch wenn die Studienlage zur Zeit noch keine belastbaren evidenzbasierten Aussagen zulässt, deuten die ersten Befunde darauf hin, dass der Einsatz von kurzen Atemmeditationen zu Beginn der eigenen Vorlesung lohnenswert sein könnte, um die Konzentration und das Lernen der Studierenden in der Sitzung zu unterstützen. Allerdings muss bei der praktischen Umsetzung beachtet werden, dass Meditationsübungen, wie andere Entspannungsübungen auch, potentiell schädigende Effekte haben können und für einige Personen nicht geeignet sind (Van Dam et al., 2018). Auch wenn zur Zeit noch keine kontrollierten Untersuchungen zu meditationsinduzierten Schäden und Nebenwirkungen bei gesunden und kranken Personen vorliegen (ebd.), gibt der Meditationsforscher Ulrich Ott zu bedenken, dass psychisch labile Menschen möglichst keine langen Meditationen mitmachen und am besten nur unter professioneller Anleitung von Meditationslehrenden oder TherapeutInnen üben sollten (Techniker Krankenkasse, o.J.). Bei Vorliegen von psychiatrischen Störungen, Traumata, posttraumatischen Belastungsstörungen, schizophrenen Störungen, Depressionen, bipolaren Störungen, Suizidalität und Psychosen, sollte auf Meditation verzichtet werden (Van Dam et al., 2018). Nun ist das Auftreten solcher schweren akuten psychischen Störungen im Hochschulkontext geringer als im medizinisch-therapeutischen. Dennoch sollten die Studierenden über potentielle Risiken informiert werden, um selber entscheiden zu können, ob und wie sie eine Meditation im Kurs mitmachen wollen oder nicht.

### **Didaktische Hinweise**

Wenn Sie Interesse haben, eine Atemmeditation in einem Ihrer Kurse anzubieten, dann finden Sie im Folgenden einige Online-Ressourcen und Informationen, die Ihnen vielleicht bei der Umsetzung behilflich sein können.

- Um Ihre Studierenden über das Angebot zu informieren und auch um sie auf die Vorteile aber auch die möglichen Risiken hinzuweisen, haben wir unter dem Punkt „Informationsmaterial“ weiter unten Formulierungsvorschläge erstellt, die Sie für Ihre Zwecke frei anpassen können
- Falls Sie selber keine Übungen live im Kurs anleiten möchten oder keinen Anleiter an der eigenen Institution haben, der oder die das übernehmen kann, dann ist es alternativ möglich, online verfügbare Übungen einzusetzen. Wir haben unten einige Beispiele im Audio- und Videoformat verlinkt. Sie können auch verschiedene Onlineübungen in Ihrem Kurs ausprobieren und mit den Studierenden gemeinsam entscheiden, welche in Zukunft eingesetzt werden sollten.
- Ihre Studierenden sollten frei entscheiden können, ob sie Ihr Meditationsangebot mitmachen möchten oder nicht. Für den Fall, dass Studierende sich dagegen entscheiden, sollten ein paar Regeln zum Umgang mit der Übephase gemeinsam ausgehandelt werden, die auch für Zuspätkommende als Richtlinie gelten. Z.B. kann man anbieten, dass diejenigen, die zu Beginn der Sitzung nicht meditieren möchten, dabei sitzen und sich mit etwas anderem beschäftigen (z.B. über Kopfhörer Musik hören oder ähnliches). Wichtig ist, dass die Tätigkeit geräuscharm ist. Alternativ können Sie auch vereinbaren, dass diejenigen, die nicht mitmachen möchten, solange vor dem Seminarraum warten und nach Ende der Meditationsphase von Ihnen zusammen mit Zuspätkommenden in den Raum geholt werden.

- Lassen Sie am Ende der Übung oder am Ende der Stunde einen kurzen Fragebogen (in Papierform oder über Clicker-Systeme wie z.B. Pingo <https://pingo.coactum.de/>) von ihren Studierenden zum Ge- und Missfallen und zur subjektiven Wirkung ausfüllen, um ein genaueres und anonymes Feedback zu bekommen, das Sie ggf. in der Folgesitzung mit Ihren Teilnehmenden besprechen. Ein paar Beispielfragen finden Sie im nachfolgenden Abschnitt.
- Sie können auch überlegen, ob Sie die Wirkung von Achtsamkeitsübungen in Ihrem Unterricht untersuchen möchten. Das geht sowohl auf Lernleistungsebene als auch auf Wohlbefindensebene.

#### *Leistung:*

Wenn Sie zwei separate identische Vorlesungen im Semester haben, können Sie in der einen zu Beginn eine Achtsamkeitsübung und in der anderen im selben Zeitraum etwas anderes durchführen lassen (z.B. Durchsicht der Mitschriften wie bei Calma-Birling & Gurung, 2017). Hier können Sie am Sitzungsende zur Überprüfung der Lerneffekte kleine Quizze in Papierform oder über ein Clickersystem einsetzen und so die Leistungen zwischen den Kursen direkt vergleichen. In der Regel werden Sie aber wahrscheinlich nur eine Vorlesung zu einem Thema halten. In dem Fall können Sie den Einsatz von Meditationsübungen im Kurs variieren, indem Sie abwechselnd eine Woche eine Übung anbieten, in der darauffolgenden nicht usw. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, Quizleistungen aus den Sitzungen mit Meditation mit denen ohne Meditation innerhalb derselben Lerngruppe zu vergleichen – unter der Voraussetzung, dass die Quizze von vergleichbarer Schwierigkeit sind und Ihre Teilnehmenden regelmäßig an den Kurssitzungen teilnehmen.

#### *Wohlbefinden:*

Hier können Sie direkt nach der Meditationsübung eine Abfrage starten, z.B.:

Im Moment fühle ich mich [Antwortoptionen einfügen]

Sie können auch subjektive Effekte der Übung am Ende der Sitzung abfragen:

Im Kurs war ich heute [Antwortoptionen einfügen]

Mögliche Antwortoptionen könnten z.B. folgende sein:

sehr ruhig / etwas ruhig / etwas unruhig / sehr unruhig

sehr wohl / etwas wohl / etwas unwohl / sehr unwohl

sehr wach / etwas wach / etwas müde / sehr müde

sehr konzentriert / etwas konzentriert / etwas unkonzentriert / sehr unkonzentriert

Um genauer zu erfahren, was ge- oder missfallen hat, bieten sich freie Fragen an:

- Was hat Ihnen an der Übung nicht gefallen? Was hat Ihnen evtl. nicht gut getan oder war unangenehm für Sie?
- Was hat Ihnen an der Übung gefallen? Was hat Ihnen gut getan, was war angenehm?
- Möchten Sie in den Folgesitzungen weitere Übungen mitmachen?
- Soll in den folgenden Sitzungen die Meditationsübung erneut angeboten werden?

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen dabei und würden uns über Feedback, Anregungen und Fragen Ihrerseits freuen (npoepel@hs-osnabrueck.de).

## Materialien für den Unterricht Informationsmaterial

Um Ihre Studierenden über den Einsatz von Achtsamkeitsübungen in ihrem Kurs zu informieren, können Sie z.B. folgende Informationen mündlich oder schriftlich (in Form einer Präsentation oder eines Handouts) ausgeben.

- Ich möchte in diesem Kurs zu Beginn eine Achtsamkeitsübung mit Ihnen zusammen ausprobieren.
- Es handelt sich um eine Atemmeditation, dazu beobachten wir nach Anleitung den Atemfluss. [ggf. die spezifische Übung hier kurz beschreiben]
- Dies hat den Zweck, Ihre Konzentration zu fördern.
- Studien haben gezeigt, dass bereits 5-10 Minuten zu Beginn einer Vorlesung das Lernen in der Sitzung verbessern, d.h., Sie werden aller Wahrscheinlichkeit nach mehr von dem behalten, was wir heute inhaltlich behandeln werden.
- Deswegen möchte ich Sie gerne einladen, diese Art Übungen im Kurs auszuprobieren.
- [ggf. Informationen zu Fraggbögen oder einer Untersuchung der Effekte hier einbauen]

### *Ein paar Hinweise zum Mitmachen:*

- Sie haben die freie Entscheidung, ob Sie dieses Angebot annehmen wollen.
- D.h., Sie entscheiden eigenverantwortlich, ob und wie Sie mitmachen möchten. Ihnen entstehen keine Nachteile, wenn Sie sich dagegen entscheiden.
- Unter bestimmten Bedingungen sollten Sie *nicht* mitmachen: Wenn Sie z.B. schizophrene oder psychotische Vorerkrankungen haben. Ebenso, wenn Sie unter starken Depressionen, Nachwirkungen eines Traumas, einer bipolaren Störung oder Suizidalität leiden.
- Wenn diese Ausschlusskriterien nicht vorliegen, überprüfen Sie beim Üben, wie die Meditation bei Ihnen wirkt. Oft werden die Übungen als angenehm erlebt, aber falls es bei Ihnen zu Unwohlsein oder ungewöhnlichen Schmerzen kommen sollte, dann warten Sie kurz ab, ob dies nicht wieder von alleine vergeht. Falls das nicht der Fall ist, dann unterbrechen Sie die Übung, öffnen die Augen, bewegen Hände und Füße und dehnen sich. Schauen Sie, ob Sie dann wieder in die Übung einsteigen möchten. Alternativ beenden Sie die Übung vorzeitig und trinken etwas oder gehen kurz an die frische Luft, um sich Besserung zu verschaffen.
- Seien Sie geduldig mit sich. Sich auf den Atem zu konzentrieren erscheint leicht, dennoch werden Sie Gedanken und anderes immer wieder davon wegbringen. Das ist völlig normal! Der zentrale Punkt ist, dass Sie immer wieder mit der Aufmerksamkeit zu Ihrer Atembeobachtung zurückkehren: Atem beobachten – abgelenkt werden – Ablenkung erkennen – Atem wieder beobachten.
- Wenn Sie nicht mitmachen möchten, können Sie für die Zeit im Raum sein und sich leise mit etwas anderem beschäftigen. Falls Sie mal zu spät kommen, dann warten Sie bitte draußen, bis ich Sie nach dem Ende der Übung dazu hole.
- Gibt es Fragen Ihrerseits?
- Zur Sitzposition: Versuchen Sie, möglichst entspannt aufrecht zu sitzen und die Beine nebeneinander aufzustellen. Wenn das zu anstrengend werden sollte, lehnen Sie sich hinten an die Stuhllehne an.



## Online-Übungsmaterial

Diese Übersicht stellt eine Auswahl aus dem breiten, frei verfügbaren Angebot an Online-Übungen dar. Die Übungen wurden aufgrund ihrer guten Produktionsqualität und kurzen Dauer sowie der hauptsächlichlichen Fokussierung auf die Technik der Atembeobachtung ausgesucht, die weltanschaulich neutral sind.

*Letzter Abruf der Links am 20.02.2019 – Falls ein Link nicht mehr funktionieren sollte, geben Sie uns bitte Bescheid (Kontaktdaten siehe oben).*

## Audioformat

### Techniker Krankenkasse (2017). Anleitungen zur Atementspannung.

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126>

- ⇒ Downloads von 3 unterschiedlichen Achtsamkeits-Atemübungen - mit und ohne Hintergrundmusik kombinierbar
  - Atemzüge zählen
  - Atem beobachten
  - Atem mit einem Wort begleitet wahrnehmen
- ⇒ mp3-Format
- ⇒ Dauer jeweils ca. 13 Minuten
- ⇒ männlicher Sprecher
- ⇒ Einführende Infos können ebenfalls als mp3 heruntergeladen werden

### Kirsten Tofahrn (o.J.). Moment Mal - 10 geleitete Mini-Meditationen (01 - Atem)

<https://zentrum-fuer-achtsamkeit.koeln/wp-content/uploads/Moment-mal-01Atem.mp3> (7:17 Min)

- ⇒ Atem beobachten
- ⇒ ab 6:24 kann man ausschalten, es kommt nichts mehr
- ⇒ mp3-Format
- ⇒ Als Audiostream (Link oben) oder als Downloaddatei nutzbar:  
<https://zentrum-fuer-achtsamkeit.koeln/gratis-downloads-gefuehrte-meditationen/>

### Thiemeverlag (o.J.). Atemmeditation im Sitzen.

<https://www.thieme.de/de/gesundheit/18521.htm> (5 ½ Min)

- Atem beobachten und auftauchende Gedanken wahrnehmen
- Gedanken als Wolken vorstellen, die am Himmel vorüber ziehen
- ab Min 3: Atemzüge 1 bis 10 zählen
- ⇒ mp3-Format
- ⇒ Download der Übung als Hörprobe unter obigem Link, Fokus mehr auf dem Beobachten der Gedanken
- ⇒ Audiostream:  
[https://www.thieme.de/statics/dokumente/thieme/final/de/dokumente/tw\\_gesundheit/9783830464716\\_hoerprobe.mp3](https://www.thieme.de/statics/dokumente/thieme/final/de/dokumente/tw_gesundheit/9783830464716_hoerprobe.mp3)
- ⇒ Wer eine solche Übung selber anleiten möchte, kann die textliche Übungsanleitung auf der Seite dazu gut nutzen

## VideofORMAT

### Monika Pöhlmann (2018). Kurze Atem-Meditation.

<https://www.youtube.com/watch?v=t18A-Rlavlc> (8 Min)

- ⇒ 2 Minuten Muskelentspannung (kann übersprungen werden, Beginn dann ab Min. 2:04: <https://youtu.be/t18A-Rlavlc?t=124>)
- ⇒ Atembeobachtung: Atemzüge aufwärts und abwärts zählen
- ⇒ Danach kurz dehnen
- ⇒ ab 7:45 kann die Übung abgeschaltet werden

### Heilsamen weg (2015). Achtsamkeitsmeditation: Gedanken bedingungslos loslassen. <https://www.youtube.com/watch?v=0jdkfpZYABs> (8:15 Min)

- ⇒ Atembeobachtung
- ⇒ Kombination mit visuellen Elementen zum Gedankenloslassen (Bild eines Rezeptionists oder eines Wasserfalls)

### Granny Smith says (2018). Geführte Atemmeditation 8 min (für Anfänger).

<https://www.youtube.com/watch?v=nHcfXrEZD2c> (9 ½ Min),

- ⇒ Atemzüge beobachten ohne zu zählen
- ⇒ Abschalten der Übung ab Minute 8 möglich

## Anleitungstexte

Wenn Sie selbst eine Übung in Ihrem Kurs anleiten möchten, dann finden Sie hier einige Links zu ausformulierten Anleitungen sowie Beschreibungen von Atemübungen, die Sie für ihre Zwecke inhaltlich und sprachlich anpassen können.

- **Yogaseite.de (o.J.): 5 Minuten Atemmeditation: - Anleitung /Text.**  
<https://www.yogaseiten.de/wp-content/uploads/2017/09/Atemmeditation.pdf>  
Hierbei handelt es sich um eine vollständig ausformulierte Anleitung zur Atembeobachtung.
- **Achtsamleben.at (M. Hacher; o.J.): Atembeobachtung.**  
<https://www.achtsamleben.at/praxis/atembeobachtung/>  
Hier bieten sich die Punkte 1-9 zum Anleiten an.
- **Achtsamleben.at (M. Hacher; o.J.): Atemzüge zählen.**  
<https://www.achtsamleben.at/praxis/atemzaehlen/>  
In dieser kurzen Anleitung wird die Atembeobachtung mit dem Zählen von Atemzügen kombiniert.
- **Thieme.de (o.J.): Atemmeditation (im Sitzen)**  
<https://www.thieme.de/de/gesundheits/achtsamkeitsmeditation-atemmeditation-18521.htm>  
Hier finden Sie eine Atem-Übungsanleitung (unter der Hörprobe), die mit weiteren Anleitungen zum Umgang mit Gedanken, Abschweifungen und Schläfrigkeit ergänzbar ist.

## Literatur

Bennett, R.I., Egan, H., Cook, A. & Mantzios, M. (2018). Mindfulness as an Intervention for Recalling Information from a Lecture as a Measure of Academic Performance in Higher Education: A Randomized Experiment. *Higher Education for the Future*, 5, 1, 75-88

Brunyé, T. T., Mahoney, C. R., Giles, G. E., Rapp, D. N., Taylor, H. A., & Kanarek, R. B. (2013). Learning to relax: Evaluating four brief interventions for overcoming the negative emotions accompanying math anxiety. *Learning and Individual Differences*, 27, 1-7.

Calma-Birling, D., Gurung, R.A. (2017): Does a brief mindfulness intervention impact quiz performance? *Psychology of Learning and Teaching*, 16, 3, 323-335.

Kabat-Zinn, J. (2001). *Gesund durch Meditation*. München: O.W Barth.

Ramsburg, J. T., & Youmans, R. J. (2014). Meditation in the higher-education classroom: Meditation training improves student knowledge retention during lectures. *Mindfulness*, 5, 4, 431-441.

Schleider, K. & Güntert, M. (2009). Merkmale und Bedingungen studienbezogener Lern- und Arbeitsstörungen – eine Bestandsaufnahme. *Beiträge zur Hochschulforschung*, 31,2, 8-28.

Schmidt, S. (2014). Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption. *Sucht*, 60, 1, 13-19.

Techniker Krankenkasse (2017). *Meditationsexperte Ulrich Ott im Interview*. <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/meditationsexperte-ulrich-ott-interview-2007132> [Letzter Abruf am 06.02.2019]

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A. & Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13, 1, 36-61.

Yamada, K., & Victor, T. L. (2012). The Impact of Mindful Awareness Practices on College Student Health, Well-being, and Capacity for Learning: a pilot study. *Psychology Learning & Teaching*, 11, 2, 139-7.