

Josef Weißenböck (Hrsg.)

/fh///
st.pölten

Lernen über den Tellerrand hinaus

Good Practices zu Interdisziplinarität,
Internationalisierung und Future Skills

Beiträge zum 11. Tag der Lehre an der FH St. Pölten am 30. März 2023



Josef Weißenböck (Hrsg.)

/fh///
st.pölten

Lernen über den Tellerrand hinaus

**Good Practices zu Interdisziplinarität,
Internationalisierung und Future Skills**



Herausgeber, Medieninhaberin, Verlag:

Fachhochschule St. Pölten GmbH,
Campus-Platz 1, 3100 St. Pölten

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag. Dr. Josef Weißenböck

Layout: Christoph Moser, 1170 Wien

Lektorat: Mag.^a Nora Paul

Fotos: AutorInnen, Ingimage

Coverbilder: adriaticfoto, Ingimage

Druck: Dataform Media GmbH, Wien

ISBN: 978-3-99123-210-0



Lemberger Publishing,
Pointengasse 21-23, Top 11
1170 Wien

Inhaltsverzeichnis

<i>Lisa David</i> Vorwort	5
<i>Josef Weißenböck</i> Editorial	7
<i>Monika Wyss</i> Lernen über den Tellerrand hinaus: Hochschulen als Labore transformativen Lernens	9
<i>Susanne Koch, Barbara Lämmlein, Maren Schlegler</i> Persönlichkeitsentwicklung und gesellschaftliche Verantwortung als strategische Profilvermerkmale einer Hochschule: die School of Personal Development and Education	21
<i>Lars Hintenberger</i> Studienprogrammentwicklung in einer schnelllebigen Welt – ein Blick hinter die Kulissen der Studienprogrammentwicklung der Fachhochschule St. Pölten	31
<i>Lisa David</i> Creating opportunities for Educational Goals (Bildungsziele) through windows of opportunity	39
<i>Katrin Geneuss, Luisa Neugebauer</i> Bildung für Nachhaltige Entwicklung im Zertifikatsstudiengang el mundo für Lehramtsstudierende aller Fachrichtungen	47
<i>Mariella Seel</i> „How might we use digital technologies for improving health literacy on cardiovascular diseases?“ – Highlights from an interdisciplinary, interprofessional and international Design Thinking Lab in the E ³ UDRES ² project	63
<i>Anita Kidritsch, Angela Arntz, Christian Freisleben-Teutscher, Christian Grüneberg, Marietta Handgraaf, Mario Heller, Andreas Jakl, Kaisa Jokinen, Katariina Korniloff, Inmaculada Riquelme, Olga Velasco-Roldán, Franziska Weber, Kaisa Lällä</i> DIRENE: International collaborative definition of terminologies: A consensus process of five European higher education institutions on terms that are relevant for teaching Digital Rehabilitation competences via mobile devices	79
<i>Anna Steinberger, Ernst Tradinik</i> Inklusiv lernen – Hochschulen für Menschen mit Lernschwierigkeiten öffnen	97
<i>Ursula Müllner, Marianne Skopal</i> eco ³ – Sustainability Management and Green Controlling in the Social Economy: Entwicklung eines Lehr- und Lernpakets	105
<i>Ulrike Tscherne, Anita Mitterdorfer</i> Nachhaltig denken – Chancen und Herausforderungen der digitalen Internationalisierung	113
<i>Stefan Killian</i> MIRACLE – Mixed Reality und Cooperation im Lehreinsatz: Erfahrungen, Potenziale, Limitationen	119
<i>Petra Regenfelder-Davis</i> Like a fish in water – developing intercultural competence	127
<i>Hannah Lutz-Vock, Karola Szymanski</i> Meditation als didaktisches Element in der Hochschullehre	133
<i>Daniel Raab</i> Zukunftswerkstatt – Denken in Kreisläufen und interdisziplinäre Zusammenarbeit für mehr Klimaschutz	143

Heidemarie Ramler, Michael Delorette, Eva-Maria Freiheim, Gabriele Falböck, Michaela Huber, Christian Freisleben-Teutscher, Andrea Pilgerstorfer
 Potenziale von biografieorientierten Lehrelementen zur Weiterentwicklung von Schlüsselkompetenzen und in interdisziplinären Lernsettings nutzen 149

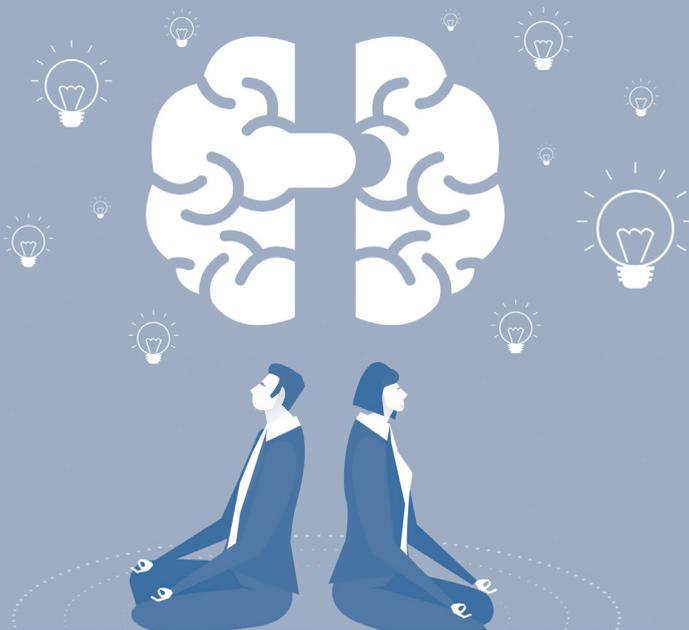
Petra Steiner
 International Sales Week – eine sich wandelnde internationale Kooperation von verschiedenen Hochschulen mit Fokus auf „Sales Skills“ 161

Über die Autor*innen 165

Meditation als didaktisches Element

1. Hintergrund

Die Gesellschaft ist in einem ständigen schneller werdenden Wandel: Sie zeichnet sich u. a. durch starke Entwicklungen in Bereichen der Globalisierung, Digitalisierung und Informationsvielfalt aus. Diese Krisen und Modernisierungen haben dabei einen großen Einfluss auf die Mitglieder der heutigen und zukünftigen Gesellschaft. Durch die sich zügig entwickelnden Lebensverhältnisse und den rasanten technischen Fortschritt wird der Mensch vor neue (berufliche) Herausforderungen gestellt, die über das fachliche Wissen hinaus zusätzliche Schlüsselkompetenzen erfordern. Neben Flexibilität bei unvorhergesehenen Veränderungen, Kreativität, Kommunikations- und Problemlösefähigkeit sowie Innovationskompetenz werden auch eigenverantwortliches Handeln und Teamfähigkeit gefordert (Rasfeld, 2021).



Um die zukünftigen Hochschulabsolvent:innen auf diese Anforderungen vorzubereiten und die Entwicklung dieser Fähigkeiten zu fördern, nimmt die Bildung eine maßgebliche Rolle ein. Nicht zuletzt weil Bildungseinrichtungen einen wesentlichen Einfluss auf die Einstellung und Haltung der Studierenden haben (Rasfeld, 2021). Unter diesem Gesichtspunkt entwickelte die *Frankfurt University of Applied Sciences* einen Hochschulentwicklungsplan mit dem Bildungsauftrag der „Förderung eigenständiger, verantwortungsbewusster und wissenschaftlich denkender“ Studierender (Frankfurt University of Applied Sciences: Hochschulentwicklungsplan 2025Plus). An der Frankfurt UAS wird der Fokus dabei neben methodischen und fachlichen Kompetenzen auch auf die Persönlichkeitsentwicklung und Förderung der Autonomie und Selbstbestimmung gelegt, welche u. a. durch Selbstreflexion und Bewusstsein gesteigert werden können. Dadurch werden an unterschiedlichen Stellen und in spezifischen Projekten Schlüsselkompetenzen gefördert und vermittelt.

Im hochschulübergreifenden wissenschaftlichen Zentrum der *School of Personal Development and Education* (ScoPE) bilden „Persönlichkeitsbildung, gesellschaftliche Verantwortung und Hochschuldidaktik einen untrennbaren, einheitlichen Zusammenhang“ (School of Personal Development and Education). Im Mittelpunkt des Teilbereichs *Persönlichkeitsbildung/-entwicklung durch Meditation und Achtsamkeit* steht u. a. die Persönlichkeitsentwicklung von Studierenden durch erfahrungsbasierte Techniken wie Achtsamkeitsschulungen und Meditationspraktiken (Dievernich & Thiele, 2021). Dies hat das Ziel, Studierende zu resilienten, kritischen und verantwortungsbewusst denkenden und handelnden Persönlichkeiten zu entwickeln. Dabei sollen Meditation und Achtsamkeitsschulungen als Bestandteil von Bildung integriert werden – zur Förderung der Persönlichkeit durch die innere Haltung im Bereich der Selbstbestimmung und Reflexion.

Durch die Stärkung der eigenen Persönlichkeit und das Sich-selbst-bewusst-Werden kann die Hochschule im Zuge der Digitalisierung, Globalisierung, der flüchtigen schnelllebigen Lebensverhältnisse und Veränderungen (wie es sich bspw. während der Coronapandemie gezeigt hat) dazu beitragen, dass das Freiheitsempfinden sowie Gestaltungsspielräume des Individuums wiederhergestellt werden.

2. Meditation als Kompetenz

Mit der Verwendung von Achtsamkeit und Meditation kann die Persönlichkeit ganzheitlich betrachtet und gefördert werden, sodass sie – neben dem Erwerb von Fachwissen – einen Beitrag in der Bildung der Hochschule leisten kann. Sie findet bereits in mehreren Hochschulen Anwendung (de Bruin, 2017; Dievernich et al., 2019; Frey, 2020). Ziel ist es, die Studierenden in ihrem Umgang mit komplexen beruflichen Anforderungen und der Schnelllebigkeit der heutigen Zeit zu unterstützen wie auch den dabei entstehenden Stress und Druck zu minimieren.

Achtsamkeit und Meditation sind ein ganzheitlicher Prozess, der dabei die ganze Persönlichkeit in den Fokus nimmt. Die Wirkungsweisen sind dabei so vielschichtig, dass durch sie die Erreichung einer „Meta-Schlüsselkompetenz“ ermöglicht wird, d. h., dass sie die Basis anderer Schlüsselkompetenzen bietet und deren Erlernen fördert (Dievernich, Frey & Lämmlein, 2021).

Während der Meditationspraxis entsteht ein Raum für Entspannung, Ruhe und die Versenkung in die Stille mit einer gleichzeitigen Achtsamkeit und Wachheit im gegenwärtigen Moment. Mithilfe dieses erfahrungsbasierten Prozesses können Studierende zur Ruhe kommen, ihren Fokus zentrieren und geistige Klarheit durch Sich-selbst-Entdecken und Reflektieren erlangen. Die Studierenden öffnen sich dabei für bewusstes Denken und Handeln in Bezug auf sich selbst und ihre Mitmenschen. Das hat eine erhöhte Autonomie des Bewusstseins mit sich selbst und der Umwelt zur Folge, die mit selbstverantwortlichem Handeln einhergeht. Durch diese Bewusstseins-schaffung entsteht ein Fundament der Selbst- und Potenzialentfaltung sowie Persönlichkeitsbildung. Es entwickeln sich neue Kompetenzen sowie Handlungs- und Interaktionsfähigkeiten. Die durch die Meditation gesteigerte Reflexionsfähigkeit, Zentriertheit sowie Klarheit verstärken dabei die Selbst- und Sozialkompetenzen wie auch die Fach- und Methodenkompetenzen (Dievernich et al., 2021). Es zeigte sich eine signifikante Erhöhung der Empathie- und Teamfähigkeit (Singer, 2016). Auch ein verbessertes Denk- und Urteilsvermögen sowie eine stärkere Autonomie des Bewusstseins (Metzinger, 2015) kann erlangt werden. Des Weiteren wird die Fähigkeit zum kompetenten Kommunizieren wie auch Interagieren in komplexen gesellschaftlichen Systemen gefördert (Scobel, 2018).

Auch zeigen neurowissenschaftliche Studien anhand von Messungen, dass Meditation nachweislich bestimmte Bereiche des Gehirns trainiert und verändert (Neuroplastizität; Lazar, 2015). Dies bezieht sich u. a. auf die für Lern- und Gedächtnisprozesse zuständigen Gehirnareale wie auch Bereiche der Aufmerksamkeitsregulation, Emotionsregulation sowie das Selbsterleben (Arch & Craske, 2006; Hölzel, 2015; Hölzel et al., 2010).

Auch kann Meditation einen verstärkten Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. Dabei zeigte sich, dass Meditation sich gleichermaßen auf Körper und Geist auswirkt, was die Belastung durch Stress senkt (Ott, 2015; Sedlmeier, 2016) und die Entspannung fördert (Kok et al., 2013). Die Resilienz und das subjektive Wohlbefinden werden erhöht (Arch & Craske, 2006; Kohls, 2022), die Ängstlichkeit sowie grüblerische Gedanken verringert (Chiesa & Serreti, 2009). Des Weiteren konnte die Steigerung von positiven Gefühlen und Dankbarkeit gezeigt werden (Kok et al., 2013). Auch körperliche Leiden wie Bluthochdruck (Schneider et al., 2012) und Schmerzempfinden (Orme-Johnson, Schneider & Nidich, 2006) werden gelindert.

3. Meditation in der Hochschullehre

Achtsamkeitsschulung und Meditation leisten einen wichtigen Beitrag bei der Persönlichkeitsentwicklung und sollten dementsprechend im Bildungssektor und vor allem auch im Hochschulkontext verankert werden. Hierbei können Meditationsübungen, Workshops und Lehrveranstaltungen im Curriculum verankert oder als extracurriculare Veranstaltungen angeboten werden. Darüber hinaus können Elemente von Achtsamkeit und Meditation auch als Didaktik in der Hochschullehre einfließen.

3.1 Integrationsmöglichkeiten

Die Integrationsmöglichkeiten von Meditation und Achtsamkeit im Hochschulkontext sind vielfältig. Da die positive Wirkung von Achtsamkeitsübungen bereits nach kurzer Dauer messbar ist (Kok et al., 2013; Amishi, 2022), können diese in Lehrformate integriert und als didaktische Elemente verwendet werden. So werden bspw. Achtsamkeit und Meditation im Rahmen des sog. „Münchner Modells“ in Lehrveranstaltungen angeboten und sind bereits im Bayerischen Zentrum für Innovative Lehre verankert (BayZiel Didaktikzentrum). Dabei können Hochschullehrende im Didaktikzertifikat die wesentlichen Elemente der Achtsamkeit und Meditation kennenlernen (oder vertiefen) und praktisch erproben, welche Ansätze und Übungen im Hochschulalltag integriert werden können.

Darüber hinaus kann auch das Projekt „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/Schulkultur (ABiK)“ an der Universität Leipzig Möglichkeiten der Integration von Achtsamkeit und Meditation skizzieren. Der Fokus liegt hier auf Kursformaten für Lehrende und Studierende im Kontext Lehramt und Lehrer:innenfortbildung, um die Hoch-/Schulkultur nachhaltig achtsamer zu gestalten (Universität Leipzig: Projekt ABiK). Aber auch Ansätze wie das Thüringer Modellprojekt (Achtsame Hochschulen), die Angebote der Hochschule Darmstadt (Achtsame Hochschule Darmstadt) und das Projekt Mindful Leadership an der Hochschule Osnabrück (Hochschule Osnabrück) und auch weitere zeigen unterschiedliche Herangehensweisen und Umsetzungsmöglichkeiten von Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext.

An der Frankfurt UAS konnten in den letzten Jahren einige Kursformate erprobt und etabliert werden. So wird bspw. das Modul „Meditation als kulturelle Praxis“ seit 2017 regelmäßig im Interdisziplinären Studium Generale angeboten und stetig weiterentwickelt (Dievernich et al., 2019). Zusätzlich wurden unterschiedliche Einführungs- und Vertiefungskurse für Studierende mit den Schwerpunkten „Meditation und Reflexion“ im WiSe 2018/2019, „Meditation und Yoga“ im SoSe 2021 und ein freies Meditationsangebot ab SoSe 2022 extracurricular angeboten. Zusätzlich haben zwei Meditationskongresse 2018 und 2019 mit namhaften Expert:innen aus Hochschule und Schule einen Diskussionsraum

für Lehrende und Studierende über Erfahrungen und Wissen, Implementationsmöglichkeiten sowie Theorien, Zugänge und Forschungen ermöglicht. Im Fokus stand dabei das zentrale Konzept „Meditation als Bestandteil von Bildung und Ausbildung“, welches idealerweise in die Curricula einfließen sollte (Meditation und die Zukunft der Bildung, 2018).

Des Weiteren bieten von der Hochschule angebotene wöchentliche freie Meditationsstunden einen Rahmen für die regelmäßige Meditationspraxis und Austausch durch Reflexionsrunden. Aber auch themenspezifische Workshop- und Kursformate als Unterstützungsangebote (bspw. Stressregulation und Umgang mit Prüfungsangst durch Achtsamkeitsübungen) können genutzt werden, um die positiven Wirkungen der Meditation Studierenden näherzubringen. Zur Ausweitung des Meditations- und Achtsamkeitsangebotes helfen Kooperationen mit anderen Fach- und Hochschulbereichen (bspw. mit der Psychosozialen Beratungsstelle oder dem Hochschulsport). Für eine Implementierung im eigenen Hochschulkontext braucht es neben Überzeugungsarbeit, Workshops und anfänglichen Angeboten vor allem die didaktische Vermittlung und Schulung (de Bruin, 2017).

3.2 Fokus Didaktik

Hochschulen gelten als zentrale Akteure in der Wissenschaft und Gesellschaft und leisten einen wichtigen Beitrag zur beruflichen Entwicklung von Studierenden (Hochschulrektorenkonferenz, 2018). Hierfür braucht es aber Lehrende mit entsprechend didaktischer Erfahrung und professioneller Ausarbeitung der Lehre (Huber, 1999). Neben zahlreichen Praxistipps zur Planung und Gestaltung der eigenen Lehrveranstaltungen sowie didaktischen Fort- und Weiterbildungen, Hochschuldidaktikzertifikaten, Coaching und Beratungsangeboten gibt es insbesondere didaktische Aktivierungsmethoden, Motivationsmethoden, Gruppenübungen, Reflexions- und Evaluationsmethoden sowie Blended- und E-Learning-Methoden, auf die Hochschullehrende zurückgreifen können. Hinzu kommen unterschiedliche Konzepte zur Lehr-Lerngestaltung, wie bspw. Service-Learning-Formate, Forschendes Lernen, Inverted-Classroom-Modelle u. v. a. m. (Ulrich, 2000).

Zudem können aber auch achtsamkeitsbasierte Methoden in die eigene Hochschullehre mit einfließen. So werden im Folgenden zwei exemplarische didaktische Übungen und ihre Wirkungsweise skizziert.

Bei einer *Atemraumübung* geht es vor allem darum, für ca. drei bis fünf Minuten den Fokus auf die eigene Atmung zu legen (Crane et al., 2021). Hier wird zuerst eine bequeme Sitzposition eingenommen, diese anschließend bewusst wahrgenommen und darauffolgend werden die Augen geschlossen. Im ersten Schritt liegt der Fokus auf dem inneren Erleben im aktuellen Moment. Hier können Gedanken und Gefühle wahrgenommen werden oder auch die körperlichen Empfindungen. Wichtig ist hierbei, dass keine Bewertung stattfindet, sondern nur achtsame Wahrnehmung. Im zweiten Schritt wird die Aufmerksamkeit auf die Atembewegung gerichtet, wobei hier die unterschiedlichen Körperstellen (Brustraum,

Zwerchfell, Nase etc.) in den Fokus genommen werden können. Begleitet werden diese Wahrnehmungen von einem ruhigen („natürlich fließenden“) und bewussten Ein- und Ausatmen. Im dritten Schritt wird die Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper ausgedehnt und Körperempfindungen sowie Gedanken und Atembewegung werden wahrgenommen. Abgeschlossen wird die Übung mit einem tiefen Atemzug (Crane et al., 2021).

Die Atemraumübung kann bspw. zu Beginn einer Lehrveranstaltung angeboten werden, damit Studierende sowie Lehrende gemeinsam im Hier und Jetzt ankommen können. Aber auch als Unterstützung zur Prüfungsvorbereitung oder als Übung zur Aufmerksamkeitsschulung und Fokussierung u. v. a. m. kann diese achtsamkeitsbasierte Übung eingesetzt werden.

Der sogenannte *Achtsame Dialog* (*Dyade*) wurde als Methode von Gregory Kramer entwickelt, beinhaltet unterschiedliche Elemente von Achtsamkeit und Stille und ist vor allem durch den Wechsel zwischen tiefem Zuhören und Sprechen im Bewusstsein geprägt (Kramer, 2009). Die zentralen Grundsätze sind hierbei eine meditative Körperhaltung, die Möglichkeit eines bewussten und achtsamen Sprecherraums mit Sprecherraumwechsel sowie des achtsamen und bewussten Zuhörens. Die Übung ist so aufgebaut, dass sich die Teilnehmenden in Zweiergruppen zusammenfinden und sich gegenüber setzen können. Im nächsten Schritt können die Teilnehmenden die Augen schließen und ihre meditative Körperhaltung einnehmen, um dabei sich selbst sowie die Umgebung wahrzunehmen. Bezogen auf eine spezifische Fragestellung beginnt nun eine Person mit dem Sprechen und die andere Person hört ganz bewusst zu, ohne das Gesagte zu kommentieren. Wichtig ist hierbei der Wechsel zwischen Innehalten, In-sich-Hineinhorchen, Sich-Öffnen und Daraus-Sprechen. Nach einigen Minuten wird der Sprechraum wieder geschlossen, sodass die Teilnehmenden noch einmal nachspüren und das Gesagte auf sich wirken lassen können. In einem weiteren Schritt kann entweder derselbe Sprechraum erneut geöffnet und vertieft werden oder ein Sprecherraumwechsel stattfinden (Kramer, 2009). Wichtig ist, dass diese achtsamkeitsbasierte Übung zu Beginn von der/dem Lehrenden erklärt wird und auch die Rollen erläutert werden. Im Nachgang braucht es schließlich noch die Möglichkeit eines gemeinsamen Austausches und einer Reflexion dieser Übung, zuerst in den kleinen Gruppen und anschließend im Plenum.

Solch ein achtsamer Dialog schult die Aufmerksamkeit, hat einen positiven Effekt auf die Selbstwahrnehmung, kann die Argumentationsfähigkeit und Kommunikation trainieren und eigene Grenzen bewusster machen. Darüber hinaus kann dieser auch Vertrauen und Respekt fördern, die Möglichkeit des bewussten Zuhörens eröffnen sowie Zeit für das Gegenüber generieren (Ostermaier, 2019). Die Einsatzmöglichkeiten der Dyade sind vielfältig und abhängig von der Struktur der Lehrveranstaltungen, bspw. ist es möglich, den achtsamen Dialog zu Beginn einer Lehrveranstaltung als Lernzielkontrolle zu verwenden.

Beide Übungen können in ihrer Form auch verändert und auf die jeweilige Lehrveranstaltung angepasst werden. Im Vorfeld sollte geklärt werden, welche Schwerpunkte und Ziele dabei verfolgt werden wollen und wie die Übungen darauffolgend in die eigene Lehre inte-

griert werden können. Dabei können sich Hochschullehrende an den Qualitätskriterien für achtsamkeitsbasiertes Unterrichten orientieren, um den Raum, den sie dabei öffnen, auch „halten zu können“ (Crane et al., 2021). Grundlage bei der Integration von achtsamkeitsbasierten Übungen sollten das eigene Interesse und der Glaube an die Wirksamkeit sein. Nur so können Hochschullehrende Vertrauen und Zuversicht ausstrahlen und dadurch eine nachhaltigere Lernumgebung anbieten (Crane et al., 2021).

4. Ausblick

Dass die Integration von achtsamkeitsbasierten Interventionen in Hochschulen möglich und förderlich ist, wird bspw. anhand des von ScoPE angebotenen Wahlpflichtmoduls im Interdisziplinären Studium Generale deutlich. Ein besonderer Fokus wird dabei auf die achtsamkeitsbasierte Gestaltung der Lehre gelegt, mithilfe dieser das Lernen von Fachwissen mit Fähigkeiten wie der Selbstreflexion kombiniert werden kann. Dadurch werden Rahmenbedingungen geschaffen, um die/den Studierende:n – neben dem Erwerb von Fachwissen – bei der Persönlichkeitsbildung zu unterstützen und auf den zukünftigen Arbeitsmarkt vorzubereiten. Um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen und immer mehr Studierende zu erreichen, entwickelt sich das Angebot stetig weiter. Dabei ist eine stärkere Implementierung von Achtsamkeitsübungen in unterschiedlichen Fachbereichen, bspw. in Form von (Pflicht-)Veranstaltungen, denkbar.

Auch wenn in manchen Gesprächen mit Kolleg:innen noch Skepsis besteht, zeigt sich die Nachfrage bei den Studierenden deutlich, u. a. durch die Annahme des freien Meditationsangebotes wie auch die Tatsache, dass das Studium-Generale-Modul „Meditation durch kulturelle Praxis“ eine sehr hohe Anmeldezahl und Nachfrage aufweist. Umso mehr wird die Sinnhaftigkeit deutlich, Achtsamkeit als didaktisches Element in der Lehre verstärkter anzubieten. Dabei sollte die Bewusstseinsförderung von Hochschullehrenden nicht außer Acht gelassen werden, um ihnen einen Zugang zur Achtsamkeitspraxis zu gewähren und sie auch dabei zu schulen, besser auf die Befindlichkeit der Studierenden eingehen zu können. Dies könnte in Form von psychoedukativen Programmen sowie Fort- und Weiterbildung geschehen. Aber auch kollegiale Austauschangebote oder Coachings könnten eine unterstützende Wirkung aufweisen. Zudem ist das Ausbauen eines Kooperationsnetzwerkes mit anderen Hochschulen in Planung.

Literatur

Achtsame Hochschulen: Thüringer Modellprojekt „Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft“ (2017–2019). Verfügbar unter: <https://achtsamehochschulen.de/ahdg/> – Abruf am 02.02.2023.

Achtsame Hochschule Darmstadt (AH). Verfügbar unter: <https://achtsame-hochschule-hessen.de/> – Abruf am 02.02.2023.

Amishi, P. J. (2022). *Peak Mind. In nur zwölf Minuten am Tag zu mehr Konzentration und Aufmerksamkeit*. München: Redline Verlag.

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1849–1858.

BayZiel Didaktikzentrum. Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext. Verfügbar unter: <https://www.didaktikzentrum.de/component/redevent/details/4?xref=162250> – Abruf am 02.09.2022.

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulnessbased stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-Analysis. *Journal of Alternative and Complementary medicine*, 5(15), 593–600.

Crane, R., Bartley, T., Eames, C., Evans, A., Fennell, M., Fletcher, M., Hastings, R., Karunavira, Koerbel, L., Octigan, K., Sansom, S., Silverton, S., Soulsby, J., Surawy, C., Yiangou, A., Williams, M., Williams, V., & Kuyken, W. (2021). *Achtsamkeitsbasierte Interventionen. Evaluationskriterien für das Unterrichten (MBI: TAC)*. Die Universitäten von Bangor, Exeter und Oxford.

de Bruin, A. (2017). Möglichkeiten der Geistesschulung: Meditation im universitären Kontext? Das Münchener-Modell. *Zeitschrift für Bewusstseinswissenschaften – Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 23(2), 66–84.

Dievernich, F. E. P., Döben-Henisch, G.-D., Frey, R. (2019). *Bildung 5.0: Wissenschaft, Hochschulen und Meditation. Das Selbstprojekt*. Weinheim: Beltz Juventa.

Dievernich, F. E. P., & Thiele, R. (2021). Future Skills als angewandte Persönlichkeitsentwicklung: das Projekt der School of Personal Development and Education (ScoPE). In P. Spiegel (Hrsg.), *Future Skills: 30 zukunftsentscheidende Kompetenzen und wie wir sie lernen können* (S. 348–352). München: Verlag Franz Vahlen.

Dievernich, F. E. P., Frey, R., & Lämmlein, B. (2021). Nachhaltige Employability durch Persönlichkeitsentwicklung. *Die neue Hochschule*, 2021(1), 6–9.

Frankfurt University of Applied Sciences: Hochschulentwicklungsplan 2025Plus. Verfügbar unter: https://www.frankfurt-university.de/fileadmin/standard/Hochschule/Einrichtungen_Services/LeitungZentraleVerwaltung/QEP/HEP_2025Plus_final_20200424.pdf – Abruf am 25.01.2023.

Meditation und die Zukunft der Bildung. Kongress am 19. Oktober 2018. Verfügbar unter: <https://www.frankfurt-university.de/de/aktuelles/veranstaltungskalender/meditationskongress-2018/> – Abruf am 02.02.2023.

Frey, R. (2020). *Meditation und die Zukunft der Bildung. Spiritualität und Wissenschaft*. Weinheim: Beltz Juventa.

Hochschule Osnabrück: Mindful Leadership. Verfügbar unter: <https://www.hs-osnabrueck.de/mindful-leadership> – Abruf am 02.02.2023.

Hochschulrektorenkonferenz (2018). Die Hochschulen als zentrale Akteure in Wissenschaft und Gesellschaft. Eckpunkte zur Rolle und zu den Herausforderungen des Hochschulsystems. Verfügbar unter: [https://www.hrk.de/fileadmin/redaktion/hrk/02-Dokumente/02-01-Beschluesse/HRK - Eckpunkte_HS-System_2018.pdf](https://www.hrk.de/fileadmin/redaktion/hrk/02-Dokumente/02-01-Beschluesse/HRK_-_Eckpunkte_HS-System_2018.pdf) – Abruf am 02.02.2023.

Huber, L. (1999). An- und Aussichten der Hochschuldidaktik. *Zeitschrift für Pädagogik*, 45(1), 25–44.

Hölzel, B. (2015). Mechanismen der Achtsamkeit: Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven. In B. Hölzel & C. Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 43–77). München: O. W. Barth.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. (2010). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191, 36–43.

Kohls, N. (2022). *Mehr Lebensfreude durch Achtsamkeit und Resilienz. Gelassener und stärker durch die richtige Balance*. München: Südwest.

Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123–1132.

Kramer, G. (2009). *Einsichts-Dialog. Weisheit und Mitgefühl im Dialog*. Freiburg: Arbor Verlag.

Lazar, S. (2015). Die neurowissenschaftliche Erforschung der Meditation. In M. Zimmermann, C. Spitz & S. Schmidt (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft* (S. 71–81). Bern: Verlag Hans Huber.

Metzinger, T. (2015). *Der Ego-Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik*. München, Berlin, Zürich: Piper.

Orme-Johnson, D. W., Schneider, R. H., Sonb, Y. D., Nidicha, S., & Cho, Z.-H. (2006). Neuroimaging of meditation's effect on brain reactivity to pain. *Neuroreport*, 17(12), 1359–1363.

Ostermaier, H. (2019). Mit Dyaden zu einer achtsamen Lehr- und Lernkultur. In *duz 05*, 60–63. Verfügbar unter: https://achtsamehochschulen.de/wp-content/uploads/2019/09/Mit_Dyaden_zu_achtsamer_Lehr-_und_Lernkultur.pdf – Abruf am 14.02.2023.

Ott, U. (2015). *Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Droemer TB.

Rasfeld, M. (2021). Ein neues Paradigma des Lernens – die Gesellschaft denkt um. In P. Spiegel (Hrsg.), *Future Skills: 30 zukunftsentscheidende Kompetenzen und wie wir sie lernen können* (S. 28–35). München: Verlag Franz Vahlen.

Schneider, R. H., Grim, C. E., Rainforth, M. V., Kotchen, T., Nidich, S. I., Gaylord-King, C., Salerno, J. W., Kotchen, J. M., & Alexander, C. N. (2012). Stress reduction in the secondary prevention of cardiovascular disease: randomized, controlled trial of transcendental meditation and health education in Blacks. *Circulation Cardiovascular quality and outcomes*, 5(6), 750–758.

Scobel, G. (2018). *NichtDenken: Achtsamkeit und die Transformation von Körper, Geist und Gesellschaft*. Berlin: Nicolai Publishing & Intelligence.

School of Personal Development and Education (ScoPE). Verfügbar unter: <https://www.frankfurt-university.de/de/hochschule/zentren-und-institute/scope/> – Abruf am 02.02.2023.

Sedlmeier, P. (2016). *Die Kraft der Meditation: Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbek: Rowohlt.

Singer, T., Kok, B. E., Bornemann, B., Zurborg, S., Bolz, M., & Bochow, C. (2016). *The ReSource Project: Background, design, samples, and measurements*. Leipzig: Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences.

Ulrich, I. (2020). *Gute Lehre in der Hochschule: Praxistipps zur Planung und Gestaltung von Lehrveranstaltungen*. Wiesbaden: Springer.

Universität Leipzig. Projekt ABiK: Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/Schulkultur. Verfügbar unter: <https://www.zls.uni-leipzig.de/forschung-und-projekte/abik> – Abruf am 02.02.2023.

Vielfältige soziale Veränderungen, die Klimakrise, rasche technologische Entwicklungen sowie wirtschaftliche und gesellschaftliche Herausforderungen erfordern auch von Hochschulen eine möglichst rasche Transformation. Mittels ihrer Kernaufgaben – Lehre, Forschung und Innovation – und durch interdisziplinäre und internationale Kooperation spielen sie eine zentrale Rolle bei der Lösung von gesellschaftlichen Herausforderungen.

Allerdings ist interdisziplinäre und internationale Kooperation keineswegs trivial und generiert nicht automatisch Erfolgsgeschichten. Über den „eigenen Tellerrand“, konkret das eigene Fach, die eigene Institution, die eigenen vertrauten Kulturen, hinauszudenken, zu agieren und zu kooperieren, ist herausfordernd.

Der 11. Tag der Lehre an der FH St. Pölten am 30. März 2023 wollte nationalen und internationalen Good Practices rund um Interdisziplinarität, Internationalisierung und Förderung von Future Skills eine Bühne bieten. Aktuelle Herausforderungen im Hochschulbereich wie Bildung für nachhaltige Entwicklung, Third Mission, Microcredentials, OER, Diversity Management und inklusives Lernen wurden intensiv diskutiert und im Kontext der Metafragestellung – „Wie sehen Curricula der Zukunft aus?“ – wurden Praxiserfahrungen ausgetauscht und Visionen kreiert.

Der Großteil der Beiträge vor Ort ist nun in schriftlicher Form in diesem Tagungsband gesammelt und wird hoffentlich inspirierend für zukünftige Konzepte, Projekte und Umsetzungen in Sachen „Lernen über den Tellerrand hinaus“ sowie für die „Curricula der Zukunft“ wirken.

