

Gültig ab 2025.FS

| Modulbezeichnung: Mindfulness / Mindful Leadership | |
|---|--|
| Modulkürzel | w.BA.XX.2Mind.XX |
| ECTS Credits | 3 |
| Unterrichts- und Prüfungssprache | Deutsch |
| 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.» - «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.» - «Wunderschöne Location mit Blick auf die Berge und einem echt coolen Feuerritual!» - «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 Body Work, 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, Caritas, Daimler, Bosch, Xpo 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), 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). Bitte beachten Sie unbedingt die Details zur Blockveranstaltung vom 14.3.25 bis 16.3.25 weiter unten.</p> |

| Modulbezeichnung: Mindfulness / Mindful Leadership | | | |
|---|---|-------------------------------------|---|
| Verantwortliche OE | Lehre GM Ltg. | | |
| Modulverantwortung | Elias Jehle | | |
| Modulverantwortung Stellvertretung | Jennifer Bagehorn | | |
| Studiengang und Vertiefungsrichtung | <ul style="list-style-type: none"> • Betriebsökonomie - Vertiefung in Accounting, Controlling, Auditing • Betriebsökonomie - Vertiefung in Banking and Finance • Betriebsökonomie - Vertiefung in Banking and Finance (FLEX) • Betriebsökonomie - Vertiefung in Behavioral Design • Betriebsökonomie - Vertiefung in Economics and Politics • Betriebsökonomie - Vertiefung in Financial Management • Betriebsökonomie - Vertiefung in General Management • Betriebsökonomie - Vertiefung in General Management (Flex) • Betriebsökonomie - Vertiefung in Marketing • Betriebsökonomie - Vertiefung in Politics and Management • Betriebsökonomie - Vertiefung in Risk and Insurance • Wirtschaftsinformatik - Vertiefung in Business Information Systems • Wirtschaftsrecht | | |
| Rechtliche Grundlagen | Studienordnung BSc vom 29.01.2009 für die Bachelorstudiengänge Betriebsökonomie, International Management, Wirtschaftsinformatik, Wirtschaftsrecht und Angewandtes Recht, erstmals beschlossen am 12.05.2009 | | |
| Modulkategorie | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Modultyp Wahlpflichtmodul</td> <td style="width: 50%;">Studienabschnitt Hauptstudium</td> </tr> </table> | Modultyp Wahlpflichtmodul | Studienabschnitt Hauptstudium |
| Modultyp Wahlpflichtmodul | Studienabschnitt Hauptstudium | | |
| Spezifische Vorkenntnisse | Keine | | |
| Beitrag des Moduls für Learning Objectives des Studiengangs (durch das Modul betroffene) | <ul style="list-style-type: none"> • Fachkompetenz • Methodenkompetenz • Sozialkompetenz • Selbstkompetenz | | |
| Beitrag des Moduls für Learning Objectives des Studiengangs | <p>Fachkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Theorie- & Praxisrelevante Fachinhalte wissen & verstehen • Theorie- & Praxisrelevante Fachinhalte anwenden, analysieren und verknüpfen • Theorie- & Praxisrelevante Fachinhalte evaluieren <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problemlösung & Kritisches Denken • Wissenschaftliche Methoden • Arbeitsmethoden, -techniken & -verfahren • Nutzung von Informationen • Kreativität & Innovation <p>Sozialkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schriftliche Kommunikation • Mündliche Kommunikation • Kooperation im Team & Umgang mit Konflikten • Interkulturalität & Perspektivenübernahme <p>Selbstkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstmanagement & Selbstreflexion • Ethische & Soziale Verantwortung • Lernen & Veränderung | | |
| Lernziele des Moduls | <p>Die Studierenden...</p> <ul style="list-style-type: none"> • stärken ihren "Mindfulness Muskel" (vgl. positive Forschungsergebnisse) • verbessern ihre Leadership-, Selbstreflexions- und Kommunikationsfähigkeiten | | |
| Inhalte des Moduls | <ul style="list-style-type: none"> • Siehe Beschreibung des Moduls | | |
| Verknüpfung zu anderen Modulen | <p>Das Modul weist eine Verknüpfung zu folgenden Modulen auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w.BA.XX.2LU-flex.XX • w.BA.XX.2SLS.XX | | |

Modulbezeichnung: Mindfulness / Mindful Leadership

| Digitale Lernressourcen | <ul style="list-style-type: none"> Reader Lehrvideos Online Mediationen (z.B. via Apps) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|-------------------------|---------------------|-------------------------|--------------|------------|---|--|-------------|------|--------------------|--|-------------------|---|---|--|-----------|---|--------|-----------|---------|--------------|------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------------|------|---------------|----|-------|
| Unterrichtsmethoden | <ul style="list-style-type: none"> Lehrvortrag Anwendungsaufgaben Forschendes Lernen Projektarbeit Literaturstudium Fallstudien Übungen Lehrgespräch | Eingesetzte Sozialformen: <ul style="list-style-type: none"> Einzelarbeit Partnerarbeit Gruppenarbeit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Unterrichtsgliederung | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th></th> <th>Kontaktstudium</th> <th>Begleitetes Studium</th> <th>Autonomes Selbststudium</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Grossklasse</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Kleinklasse</td> <td style="text-align: center;">28 h</td> <td style="text-align: center;">30 h</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gruppenunterricht</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Praktikum</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Seminar</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td style="text-align: center;">28 h</td> <td style="text-align: center;">30 h</td> <td style="text-align: center;">32 h</td> </tr> </tbody> </table> | | Kontaktstudium | Begleitetes Studium | Autonomes Selbststudium | Grossklasse | - | - | | Kleinklasse | 28 h | 30 h | | Gruppenunterricht | - | - | | Praktikum | - | - | | Seminar | - | - | | Total | 28 h | 30 h | 32 h | | | | | |
| | Kontaktstudium | Begleitetes Studium | Autonomes Selbststudium | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Grossklasse | - | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kleinklasse | 28 h | 30 h | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gruppenunterricht | - | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Praktikum | - | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Seminar | - | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Total | 28 h | 30 h | 32 h | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Leistungsnachweise | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th>Modulendprüfung</th> <th>Form</th> <th>Dauer (Min.)</th> <th>Gewichtung</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">-</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">Hilfsmittel</td> </tr> <tr> <td colspan="4"> </td> </tr> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th>Andere</th> <th>Bewertung</th> <th>Format</th> <th>Dauer (Min.)</th> <th>Gewichtung</th> </tr> <tr> <td>Dokumentation/Selbstreflexion der eigenen Mindfulness Praxis</td> <td style="text-align: center;">Note</td> <td style="text-align: center;">Einzelarbeit</td> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">60.00</td> </tr> <tr> <td>Referat/mündliche Präsentation</td> <td style="text-align: center;">Note</td> <td style="text-align: center;">Gruppenarbeit</td> <td style="text-align: center;">40</td> <td style="text-align: center;">40.00</td> </tr> </tbody> </table> | | | Modulendprüfung | Form | Dauer (Min.) | Gewichtung | - | | | | Hilfsmittel | | | | | | | | Andere | Bewertung | Format | Dauer (Min.) | Gewichtung | Dokumentation/Selbstreflexion der eigenen Mindfulness Praxis | Note | Einzelarbeit | 0 | 60.00 | Referat/mündliche Präsentation | Note | Gruppenarbeit | 40 | 40.00 |
| Modulendprüfung | Form | Dauer (Min.) | Gewichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hilfsmittel | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Andere | Bewertung | Format | Dauer (Min.) | Gewichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dokumentation/Selbstreflexion der eigenen Mindfulness Praxis | Note | Einzelarbeit | 0 | 60.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Referat/mündliche Präsentation | Note | Gruppenarbeit | 40 | 40.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Präsenzverpflichtung im Kontaktstudium | 100% Grundsätzlich herrscht in allen Einheiten Anwesenheitspflicht, da der "Mindfulness Muskel" nur durch regelmässige Praxis gestärkt wird. 24 der 28 Präsenzlektionen finden im Rahmen einer externen Blockveranstaltung im wunderschön gelegenen Seminarhaus Gutenberg in Balzers statt (mit Bus ab Sargans oder ab Buchs SG direkt erreichbar). Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung müssen von den Studierenden selbst getragen werden. Das Angebot ist mit ca. CHF 200 für zwei Übernachtungen im Zwei- oder Vierbettzimmer inkl. Vollpension jedoch sehr preiswert. Die Gebühren für den Seminarraum und das Meditationsequipment werden ausserdem von der ZHAW getragen. Die Blockveranstaltung dauert vom Fr, den 14.3.25 (10 Uhr) bis So, den 16.3.25 (12 Uhr). Die restlichen vier Präsenzlektionen finden vor der Blockveranstaltung in den laut Stundenplan vorgesehen Zeitfenstern statt. Die genauen Daten sind zur gegebenen Zeit im Semesterplan ersichtlich. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pflichtliteratur | <ul style="list-style-type: none"> Sammlung von diversen Quellen (z.B. siehe Moodle) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ergänzende Literatur | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bemerkungen | Bitte beachten Sie unbedingt die Details zur Blockveranstaltung vom 14.3.25 bis 16.3.25 weiter oben. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |