

# MODULRASTER

## 1. SEMESTER – MODUL 1

15 ECTS 11,16 SWS

<b>5 ECTS / 4 SWS</b> Einführung in die Achtsamkeit und Mitgefühl unter besonderer Berücksichtigung pädagogischer Handlungsfelder	<b>5 ECTS / 4 SWS</b> Gesundheitsfürsorge, Stressmanagement und Life-Balance	<b>5 ECTS / 3,16 SWS</b> Kommunikation und Emotionsregulation
--	---	--

## 2. SEMESTER – MODUL 2

15 ECTS 11,16 SWS

<b>5 ECTS/4,64 SWS</b> Achtsamkeit und Mitgefühl als Gegenstände wissenschaftlicher Forschung	<b>5 ECTS / 2,88 SWS</b> Achtsamkeit und Mitgefühl als Antwort auf existenzielle Kernthemen	<b>5 ECTS / 3,64 SWS</b> Achtsamkeit und mitgeföhlbasierte Interventionen in ausgewählten Anwendungsbereichen
--	--	--

## 3. SEMESTER – MODUL 3

15 ECTS 11,16 SWS

<b>5 ECTS / 4,32 SWS</b> Achtsamkeit und Mitgeföhl in Bildung und Selbstbildung	<b>4 ECTS / 3,32 SWS</b> Achtsamkeit und Ethik in Organisationen und Gesellschaft	<b>5 ECTS / 3,52 SWS</b> Praxisblock: Meditative und körperbezogene Grundlagen von Achtsamkeit und Mitgeföhl
--	--	---

## 4. SEMESTER – MODUL 4

15 ECTS 11,68 SWS

<b>5 ECTS / 3,6 SWS</b> Achtsames Lehren und Embodied Presence	<b>5 ECTS / 4,36 SWS</b> Praxis und Didaktik von Achtsamkeit und Mitgeföhl im sozialen, urbanen und betrieblichen Raum	<b>5 ECTS / 3,72 SWS</b> Themenbezogene und formale Grundlagen wissenschaftlichen Arbeitens
---	---	--

## 5. SEMESTER – MODUL 4

30 ECTS 12,32 SWS

<b>5 ECTS / 2,96 SWS</b> Praxis-Transfer: Achtsamkeit und Mitgeföhl in den persönlichen und beruflichen Alltag bringen	<b>25 ECTS / 9,36 SWS</b> Mastermodul
---	--

ECTS GESAMT 90

SWS GESAMT 57,48