

**Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung**

**Persönlichkeitsbildung durch Awareness-based Teaching**

Otmar Iser, Ernst-Abbe-Hochschule Jena  
Steffi Heger, Friedrich-Schiller-Universität Jena

**Poster**

Wie kann in Zeiten von Digitalisierung ein achtsamkeitsbasiertes Präsenz-Seminar an der Hochschule zur persönlichen Entwicklung der Studierenden beitragen? In einem Aktionsforschungsprojekt im Studiengang Soziale Arbeit der Ernst-Abbe-Hochschule Jena zeigte sich: Vor allem der sichere Raum und die kollektive Achtsamkeit ermöglichten allen Beteiligten, eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Die Reflexion der Erfahrungen aus unterschiedlichen Perspektiven führt zu einem Plädoyer für mehr achtsamkeitsbasierte und praxisorientierte Formen der Lehre an Hochschulen.