

Fachstudienordnung

für den weiterbildenden, berufsbegleitenden und
gebührenpflichtigen Master-Studiengang

Gesundheitsförderung und Prävention - Mind body health promotion and prevention east west

der Hochschule Neubrandenburg

vom 11.01.2016

Auf der Grundlage der Rahmenprüfungsordnung (RPO) der Hochschule Neubrandenburg vom 14.11.2012 (Mittl.bl. BM 2012, S.1105) in Verbindung mit § 2 Abs. 1 und 39 Abs. 1 Landeshochschulgesetzes in der Fassung der Bekanntmachung vom 25.Januar 2011 (GVOBl. M-V S. 18), zuletzt geändert durch Artikel 6 des Gesetzes vom 22. Juni 2012 (GVOBl. M-V S. 208, 211) hat die Hochschule Neubrandenburg die nachfolgende Satzung als Fachstudienordnung für den weiterbildenden, berufsbegleitenden und gebührenpflichtigen Master-Studiengang „Gesundheitsförderung und Prävention - Mind body health promotion and prevention east west“ als Satzung erlassen:

Inhaltsverzeichnis

- § 1 Geltungsbereich
- § 2 Studienziele
- § 3 Zulassungsvoraussetzungen
- § 4 Beginn, Dauer und Umfang des Studiums
- § 5 Inhalt und Aufbau des Studiums
- § 6 Vergabe von ECTS-Punkten
- § 7 Beratung
- § 8 Gebühren
- § 9 In-Kraft-Treten

Anlage 1: Studienplan

Anlage 2: Modulbeschreibungen

§ 1 Geltungsbereich

Diese Fachstudienordnung regelt Ziele, Inhalt und Aufbau des weiterbildenden, berufsbegleitenden und gebührenpflichtigen Studiengangs „Gesundheitsförderung und Prävention Mind body health promotion and prevention east west“ an der Hochschule Neubrandenburg auf der Grundlage der Fachprüfungsordnung dieses Studiengangs vom TT.MM.JJJJ.

§ 2 Studienziele

(1) Der Master-Studiengang „Gesundheitsförderung und Prävention - Mind body health promotion and prevention east west“ ist ein weiterbildender und stärker anwendungsorientierter Studiengang, der zu einem weiteren berufsqualifizierenden Hochschulabschluss führt.

(2) Ziel des Studiums ist die Vermittlung von Fachwissen und fachübergreifendem Wissen sowie von fachlichen, methodischen und generischen Kompetenzen im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung auf Master-Niveau. Die Studierenden erwerben die notwendigen Qualifikationen, die sie für die professionelle Konzeption, Durchführung und Evaluation von Maßnahmen im Feld der Gesundheitsförderung und Prävention benötigen. Die Kombination innovativer Präventionsstrategien aus der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und den Gesundheitswissenschaften des Westens stellt dabei ein konstitutives Element des Studienganges dar.

(3) Der Studiengang vermittelt vorrangig wissenschaftliche Kenntnisse und Methoden individueller Verhaltensprävention, schafft aber auch eine Integration mit anderen Präventionsfeldern und der betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Studierenden können nach erfolgreichem Abschluss des Studiengangs Präventionsstrategien, insbesondere zu Stress- und Selbstmanagement und gesundem Bewegungsverhalten, professionell planen und umsetzen. Sie sind in der Lage, die wissenschaftlichen Kenntnisse und Methoden individueller Verhaltensprävention auf die besonderen Anforderungen der eigenen beruflichen Praxis zu übertragen und in konkreten Handlungsfeldern, insbesondere im Kindes- und Jugendalter, im fortgeschrittenen Alter sowie im betrieblichen Kontext zu integrieren und anzuwenden. Die Kooperation mit chinesischen Universitäten und die Beschäftigung mit den Theoriemodellen der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) führen zusätzlich zu einer interkulturellen Wissens- und Kompetenzerweiterung.

(4) Der Master-Studiengang wird als Weiterbildungsstudiengang in Form eines Fernstudiums mit Präsenzeinheiten angeboten. Diese Kombination und der Studienverlauf ermöglichen ein berufsbegleitendes Studium.

§ 3 Zulassungsvoraussetzungen

Die Zulassungsvoraussetzungen für den Weiterbildenden Master-Studiengang „Gesundheitsförderung und Prävention - Mind body health promotion and prevention east west“ sind in § 3 der Fachprüfungsordnung geregelt.

§ 4

Beginn, Dauer und Umfang des Studiums

(1) Der Studienbeginn erfolgt in der Regel alle zwei Jahre zum Wintersemester unter dem Vorbehalt von § 3 Abs. 5 der Fachprüfungsordnung.

(2) Die Regelstudienzeit für das Master-Studium „Gesundheitsförderung und Prävention - Mind body health promotion and prevention east west“ bis zum Erreichen des „Master of Arts“ (abgekürzt: M.A.) beträgt einschließlich der Zeit für die gesamte Master-Prüfung drei Studienjahre (sechs Semester, berufsbegleitend). Hierin ist die für die Master-Arbeit benötigte Zeit enthalten.

(3) Der erfolgreiche Abschluss des Studiums erfordert den berufsbegleitenden Erwerb von insgesamt 90 Leistungspunkten (ECTS-Punkten). 75 Leistungspunkte erwirbt die Studentin bzw. der Student bei erfolgreichem Absolvieren der 11 Pflichtmodule. 15 Leistungspunkte entfallen auf die Master-Arbeit.

(4) Die Leistungspunkte orientieren sich am Gesamtaufwand für ein Modul, der sich aus Präsenzzeiten und Zeitaufwand für das angeleitete und onlinegestützte Selbststudium sowie die Vorbereitung und Absolvierung von Prüfungsleistungen u.ä. zusammensetzt. Ein Leistungspunkt entspricht 30 Zeitstunden Arbeitsaufwand.

(5) Bereits erbrachte Studienleistungen an einer anderen Hochschule im In- oder Ausland können entsprechend der Regelungen des Landeshochschulgesetzes des Landes Mecklenburg-Vorpommern und der RPO der Hochschule Neubrandenburg anerkannt werden. Die Anerkennung adäquater, außerhalb der Hochschule erbrachter Leistungen, ist unter Beachtung der entsprechenden Entscheidungen der Kultusministerkonferenz und des Landeshochschulgesetzes des Landes Mecklenburg-Vorpommern im Rahmen der Leitlinien gemäß § 3 Abs. 4 der Fachprüfungsordnung möglich.

§ 5

Inhalt und Aufbau des Studiums

(1) Alle Lehrveranstaltungen sind zu Modulen zusammengefasst, die mit einer bestimmten Anzahl von ECTS-Punkten (Credit Points) ausgestattet sind. Der erfolgreiche Abschluss eines Moduls wird durch eine Modulprüfung dokumentiert, deren Bestehen Voraussetzung für die Vergabe der für dieses Modul ausgewiesenen ECTS-Punkte ist.

(2) Die einzelnen Module je Semester sind dem Studienplan zu entnehmen, der Bestandteil dieser Fachstudienordnung ist (Anlage 1). Der Studienplan stellt eine didaktisch begründete Empfehlung dar, die einen Abschluss des Studiums innerhalb der Regelstudienzeit ermöglicht.

(3) Das Lehrangebot umfasst 11 Pflichtmodule sowie ein Abschlussmodul (Master-Arbeit). Eine detaillierte Beschreibung der Module enthalten die Modulbeschreibungen, die Bestandteil dieser Fachstudienordnung sind (Anlage 2).

(4) Zu jedem Modul werden veranstaltungsbegleitende Studienhefte, Aufgaben und multimediale Lehrmaterialien zur distanzübergreifenden Vermittlung von Lehrinhalten zur Verfügung gestellt, die im angeleiteten und onlinegestützten Selbststudium in Einzel- und Gruppenarbeit von den Studierenden zu bearbeiten sind. Zur Unterstützung des Selbst-

studiums werden Präsenzveranstaltungen an der Hochschule angeboten. Der Umfang der Präsenzveranstaltungen in den einzelnen Modulen wird in Anlage 1 ausgewiesen. Die konkrete Organisation der Präsenztage wird rechtzeitig vor jedem Semester bekannt gegeben.

(5) Die Verknüpfung von Studieninhalten und berufspraktischen Erfahrungen wird im Studiengang durch anwendungsorientierte Lehr- und Lernformen sowie praxiserfahrene Dozierende aus dem In- und Ausland unterstützt. Das erworbene Wissen wird in Form von Studien-, Gruppen- und Projektarbeiten praxisbezogen angewandt. Die Praxismodule dienen der Reflexion eigener beruflicher Vorerfahrungen, der eigenen Lehrpraxis sowie der Anwendung des Gelernten in konkreten Handlungsfeldern.

§ 6 Vergabe von ECTS-Punkten

(1) Die Vergabe von ECTS-Punkten (European Credit Transfer System) ergibt sich aus § 26 in Verbindung mit § 17 der RPO der Hochschule Neubrandenburg.

(2) ECTS-Punkte werden nur gegen den Nachweis einer in einem Modul individuell und eigenständig erbrachten Leistung nach Maßgabe der Fachprüfungsordnung für den Master-Studiengang „Gesundheitsförderung und Prävention - Mind body health promotion and prevention east west“ vergeben.

§ 7 Beratung

(1) Die Studierenden haben während des Studiums Anspruch auf Studienberatung. Dabei wirkt die Studiendekanin bzw. der Studiendekan des Fachbereiches darauf hin, dass eine angemessene Betreuung und Beratung der Studierenden gewährleistet ist.

(2) Die Beratung zu Fragen der Prüfungsordnung, wie z.B. Prüfungsleistungen, Prüfungsfristen, Anrechnung von Prüfungsleistungen etc., erfolgt durch die Vorsitzende bzw. den Vorsitzenden des Prüfungsausschusses oder ihre bzw. seine Stellvertreterin.

(3) Die Lehrenden des Master-Studiengangs „Gesundheitsförderung und Prävention - Mind body health promotion and prevention east west“ stehen für Beratungen in allen Fragen des Studiums in angemessenem Rahmen zur Verfügung.

§ 8 Gebühren

Für die Teilnahme am weiterbildenden und berufsbegleitenden Master-Studiengang „Gesundheitsförderung und Prävention - Mind body health promotion and prevention east west“ sind Gebühren nach der Gebührenordnung zu diesem Studiengang in der jeweils gültigen Fassung zu entrichten

§ 9
In-Kraft-Treten

(1) Diese Fachstudienordnung tritt am Tage nach ihrer Bekanntmachung innerhalb der Hochschule in Kraft.

(2) Diese Fachstudienordnung gilt grundsätzlich erstmalig für Studierende, die im Wintersemester 2016/17 im weiterbildenden und berufsbegleitenden Master-Studiengang „Gesundheitsförderung und Prävention - Mind body health promotion and prevention east west“ immatrikuliert werden.

Ausgefertigt aufgrund des Beschlusses des Akademischen Senats der Hochschule Neubrandenburg - University of Applied Sciences - am 9.12.2015 und der Genehmigung des Rektors am 11.01.2016

Neubrandenburg, den 11.01.2016

gez. Teuscher

Der Rektor
der Hochschule Neubrandenburg
- University of Applied Sciences –
Prof. Dr. Micha Teuscher

Anlage 1 zur Fachstudienordnung

Studienplan

für den weiterbildenden, berufsbegleitenden und
gebührenpflichtigen Master-Studiengang

Gesundheitsförderung und Prävention -
Mind body health promotion and prevention east west

Darstellung 1

Modulbezeichnung*		Sem.	Lage	Workload	PZ	CP
M01	Grundlagen und Methoden der Gesundheitsförderung und Prävention - östliche und westliche Verfahren	1	WiSe	270 Std.	60 Std. (80 UStd., 8 d)	9
M02	Palliativ-regeneratives Stressmanagement I - Entspannungsverfahren: Autosuggestion, Autogenes Training	1	WiSe	150 Std.	30 Std. (40 UStd., 4 d)	5
M03	Palliativ-regeneratives Stressmanagement II - Entspannungsverfahren: Jacobson und Progressive-Muskel-Relaxation	2	SoSe	150 Std.	30 Std. (40 UStd., 4 d)	5
M04	Gesundheitsqigong I - Ba Duan Jin & Wu Qin Xi	2	SoSe	240 Std.	60 Std. (80 UStd., 8 d)	8
M05	Daoyin Yangsheng Gong I Herz-Qigong, Milz- und Magen-Qigong	3	WiSe	240 Std.	60 Std. (80 UStd., 8 d)	8
M06	Multimodales Stressmanagement I - Kognitive Verfahren	3	WiSe	150 Std.	30 Std. (40 UStd., 4 d)	5
M07	Multimodales Stressmanagement II - Meditation und Achtsamkeit, Resilienz und Ressourcen	4	SoSe	150 Std.	30 Std. (40 UStd., 4 d)	5
M08	Gesundheitsqigong II Yi Jin Jing, Liu Zi Jue und Meditation-Qigong	4	SoSe	240 Std.	60 Std. (80 UStd., 8 d)	8
M09	Daoyin Yangsheng Gong II Nieren-Qigong und Meridian-Qigong	5	WiSe	240 Std.	60 Std. (80 UStd., 8 d)	8
M10	Lehrpraxis, Anwendungsfelder & Supervision I - westliche Verfahren	5	WiSe	210 Std.	30 Std. (40 UStd., 4 d)	7
M11	Lehrpraxis, Anwendungsfelder & Supervision II - östliche Verfahren	6	SoSe	210 Std.	30 Std. (40 UStd., 4 d)	7
MA	Master-Arbeit	6	SoSe	450 Std.	-	15
				2.700 Std.	480 Std. (640 UStd., 64 d)	90

* Es sind alle Module zu belegen.

Erläuterungen von Begriffen und Abkürzungen:

Sem.	Semester	Workload	Studentischer Arbeitsaufwand in Stunden
Std.	Zeitstunden (60 min.)	CP	Leistungspunkte, die in dem Modul vergeben werden;
UStd.	Unterrichtsstunden (45 min.)		1 Credits \triangleq 30 Stunden Workload (studentischer Arbeitsaufwand)
WiSe	Wintersemester	PZ	Präsenzzeit
SoSe	Sommersemester	d	Tage

Darstellung 2

		1.Semester			2.Semester			3.Semester			4.Semester			5.Semester			6.Semester		
		CP	Work-load Std.	PZ Std.	CP	Work-load Std.	PZ Std.												
Modulbezeichnung																			
M01	Grundlagen und Methoden der Gesundheitsförderung und Prävention östliche und westliche Verfahren	9	270	60 (8 d)															
M02	Palliativ-regeneratives Stressmanagement I Entspannungsverfahren: Autosuggestion, Autogenes Training	5	150	30 (4 d)															
M03	Palliativ-regeneratives Stressmanagement II Entspannungsverfahren: Jacobson und Progressive-Muskel-Relaxation				5	150	30 (4 d)												
M04	Gesundheitsqigong I Ba Duan Jin & Wu Qin Xi				8	240	60 (8 d)												
M05	Daoyin Yangsheng Gong I Herz-Qigong, Milz- und Magen-Qigong							8	240	60 (8 d)									
M06	Multimodales Stressmanagement I - Kognitive Verfahren							5	150	30 (4 d)									
M07	Multimodales Stressmanagement II Meditation und Achtsamkeit, Resilienz und Ressourcen										5	150	30 (4 d)						
M08	Gesundheitsqigong II Yi Jin Jing, Liu Zi Jue und Meditation-Qigong										8	240	60 (8 d)						
M09	Daoyin Yangsheng Gong II Nieren-Qigong und Meridian-Qigong													8	240	60 (8 d)			
M10	Lehrpraxis, Anwendungsfelder & Supervision I westliche Verfahren													7	210	30 (4 d)			
M11	Lehrpraxis, Anwendungsfelder & Supervision II östliche Verfahren																7	210	30 (4 d)
MA	Master-Arbeit																15	450	-
		14	420	90 (12 d)	13	390	90 (12 d)	13	390	90 (12 d)	13	390	90 (12 d)	15	450	90 (12 d)	22	660	30 (4 d)

Anlage 2 zur Fachstudienordnung

Modulbeschreibungen

für den weiterbildenden, berufsbegleitenden und
gebührenpflichtigen Master-Studiengang

Gesundheitsförderung und Prävention -
Mind body health promotion and prevention east west

Inhalt

CURRICULARE ÜBERSICHT	2
MODULE	3
M01 Grundlagen und Methoden der Gesundheitsförderung und Prävention - östliche und westliche Verfahren	3
M02 Palliativ-regeneratives Stressmanagement I - Entspannungsverfahren: Autosuggestion und Autogenes Training	5
M03 Palliativ-regeneratives Stressmanagement II - Entspannungsverfahren: Jacobson und Progressive-Muskel-Relaxation	7
M04 Gesundheitsqigong I - Ba Duan Jin und Wu Qin Xi	9
M05 Daoyin Yangsheng Gong I - Herz-Qigong, Milz- und Magen-Qigong	11
M06 Multimodales Stressmanagement I - Kognitive Verfahren	13
M07 Multimodales Stressmanagement II - Meditation und Achtsamkeit, Resilienz und Ressourcen	15
M08 Gesundheitsqigong II - Yi Jin Jing, Liu Zi Jue und Meditation-Qigong	17
M09 Daoyin Yangsheng Gong II - Nieren-Qigong und Meridian-Qigong	18
M10 Lehrpraxis, Anwendungsfelder und Supervision I - westliche Verfahren	19
M11 Lehrpraxis, Anwendungsfelder und Supervision II - östliche Verfahren	20
MA Master-Arbeit	22

CURRICULARE ÜBERSICHT

1.Semester	2.Semester	3.Semester	4.Semester	5.Semester	6.Semester
M01 Grundlagen & Methoden der Gesundheitsförderung und Prävention- östliche & westliche Verfahren 9 CP	M03 Palliativ-regeneratives Stressmanagement II - Entspannungsverfahren: Jacobson und Progressive-Muskel-Relaxation 5 CP	M05 Daoyin Yangsheng Gong I- Herz-Qigong, Milz- & Magen-Qigong 8 CP	M07 Multimodales Stressmanagement II - Meditation & Achtsamkeit Resilienz & Ressourcen 5 CP	M09 Daoyin Yangsheng Gong II - Nieren-Qigong & Meridian-Qigong 8 CP	M 11 Lehrpraxis, Anwendungsfelder & Supervision II - östliche Verfahren 7 CP
M02 Palliativ-regeneratives Stressmanagement I - Entspannungsverfahren: Autosuggestion, Autogenes Training 5 CP	M04 Gesundheitsqigong I - Ba Duan Jin & Wu Qin Xi 8 CP	M06 Multimodales Stressmanagement I - Kognitive Verfahren 5 CP	M08 Gesundheitsqigong II: Yi Jin Jing, Liu Zi Jue & Meditation-Qigong 8 CP	M10 Lehrpraxis, Anwendungsfelder & Supervision I - westliche Verfahren 7 CP	M012 Masterarbeit 15 CP
14 CP	13 CP	13 CP	13 CP	15 CP	22 CP

- Bereich I: Grundlagen, Methoden und Lehrpraxis
- Bereich II: Palliativ-regeneratives Stressmanagement
- Bereich III: Multimodales Stressmanagement
- Bereich V: Gesundheitsförderndes Qigong

MODULE

M01	Grundlagen und Methoden der Gesundheitsförderung und Prävention - östliche und westliche Verfahren		
Modulschlüssel:	VMGF01 GPM.GFP.001		
Modulkoordination:	Prof. Dr. Gabriele Claßen / Prof. Dr. Bedriska Bethke		
Semesterlage:	1. Semester		
Studiengang:	Gesundheitsförderung und Prävention		
Fächertyp:	Pflichtmodul		
Dauer:	Das Modul dauert ein Semester.		
Häufigkeit des Angebots:	jedes 1. Semester		
Sprache:	Deutsch		
Workload:	270 Std.	Kontakt-/Präsenzzeit:	60 Std. (80 UStd., 8 d)
		Studentische Eigenarbeit (inkl. Prüfungsleistung):	210 Std.
Leistungspunkte:	9 Credits		
Qualifikations-/Lernziele:	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - kennen Begriffe, Konzepte und Strategien sowie rechtliche Rahmenbedingungen der Gesundheitsförderung und Prävention in Deutschland. - können die Bedeutung der Gesundheitsförderung und Prävention für verschiedene Handlungsfelder (z.B. Kita, Schule, Klinik, Pflegeheim), insbesondere mit den Besonderheiten im Kindes- und Jugendalter, im fortgeschrittenen Alter und im betrieblichen Kontext einschätzen. - haben einen Überblick über den aktuellen Stand der Forschung und der gesundheitswissenschaftlichen und gesundheitspolitischen Diskussion und können wissenschaftliche Erkenntnisse kritisch beurteilen. - vertiefen ihre Kenntnisse zu Methoden der Forschung und Evaluation und können diese auf konkrete Fragestellungen der Gesundheitsförderung und Prävention übertragen. - können die unterschiedlichen erkenntnistheoretischen Ansätze der westlichen Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erklären. - entwickeln ein Verständnis, körperorientierte Verfahren der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) in die kognitiv orientierten Methoden westlicher Prävention zu integrieren, um eigene forschungs- und anwendungsorientierte Projekte zu planen, umzusetzen und zu evaluieren. - können die „Übungen zur Regulierung von Körper, Atem und Geist“ und die Übungsreihe „Gesundheitsschützendes Qigong“ eigenständig durchführen. - sind in der Lage, Gruppenphänomene zu erfassen und die Rolle eines/r Gruppenleiters/in wahrzunehmen. 		
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> - Konzepte (individuelle Gesundheitsförderung, betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung in Lebenswelten und Verknüpfungen, Prävention) - zentrale Begriffe und Definitionen (Mindbody Medicine, Mindbody Health, Psychosomatik, Selbstregulation und Selbstmanagement, Embodiment, Lebensstil und Lebensstiländerung) 		

	<ul style="list-style-type: none"> - aktuelle Forschungs- und Studienlage - Forschungsmethodik und Evaluation in der Prävention und Gesundheitsförderung (auch im interkulturellen Vergleich) - Didaktik und Methodik u.a. Psychologie der Gruppe, Prozesse, Rollen, Übertragung und Gegenübertragung, Anleitung zum und für Gruppenleiter/innen - Prävention und Gesundheitsförderung im ausgewählten Handlungsfeld (z.B. Pflege) - Die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit: der westliche und der östliche Weg, Bewegungslernen und Mentaltraining - Grundbegriffe der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) - Theorie und Praxis des Qigongs - Konzept: Mindful movements - Methode des gesundheitsschützenden Qigong“ und die „Methode der Regulation“ aus dem Daoyin Yangsheng Gong (Regulationsmethoden für Körper, Atmung und Geist) - Die Verbindung zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM) werden am Beispiel der Übungsfolgen gelehrt
Teilnahmevoraussetzungen:	Keine
Lehr- und Lernformen:	<p>Im Rahmen des Moduls werden nachfolgende Lehr- und Lernformen angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsenzveranstaltungen (Seminaristischer Unterricht mit gruppenorientierten Übungen) - Selbststudienphasen mit online bereitgestellten Lernmaterialien (Reader, Video-, Audiosequenzen) - Online-Kommunikation und E-Learning: Arbeitsforen und Bearbeitung von Übungsaufgaben - Kleingruppenarbeit außerhalb der Präsenzphasen mit Arbeits- und Übungsaufträgen
Art und Umfang der Prüfung:	SCH 90 (Klausur im Umfang von 90 min.)
Voraussetzung für die Vergabe von Leistungspunkten:	mit mind. „ausreichend“ benotete Prüfungsleistung. Die Note wird <u>nicht</u> bei der Bildung der Gesamtnote berücksichtigt.
Literatur:	Studienskripte, Arbeitsmaterialien und Literaturlisten werden über die E-Learning Plattform bereitgestellt.

M02	Palliativ-regeneratives Stressmanagement I - Entspannungsverfahren: Autosuggestion und Autogenes Training		
Modulschlüssel:	VMGF02 GPM.GFP.002		
Modulkoordination:	Prof. Dr. Gabriele Claßen		
Semesterlage:	1. Semester		
Studiengang:	Gesundheitsförderung und Prävention		
Fächertyp:	Pflichtmodul		
Dauer:	Das Modul dauert ein Semester.		
Häufigkeit des Angebots:	jedes 1. Semester		
Sprache:	Deutsch		
Workload:	150 Std.	Kontakt-/Präsenzzeit:	30 Std. (40 UStd., 4 d)
		Studentische Eigenarbeit (inkl. Prüfungsleistung):	120 Std.
Leistungspunkte:	5 Credits		
Qualifikations-/Lernziele:	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - kennen die Theorie der Suggestion und der Selbsthypnose und sind mit den verschiedenen Konzepten des Autogenen Trainings vertraut. - überblicken die Indikationen und Kontraindikationen. - kennen die Psychologie der Suggestion und können den Stellenwert der Suggestion für die Gesundheitsförderung und Prävention erklären und beurteilen. - verstehen die Bedeutung der Auto-Suggestion als Ressource und als eine Möglichkeit, Einfluss auf das Selbstkonzept zu nehmen. - sind in der Lage, Beziehungen zu der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und zum Qigong abzuleiten. - sind in der Lage, ein eigenständiges Konzept zum Autogenen Training für unterschiedliche Praxisfelder zu erstellen. - können eigenständig einen Kurs im Autogenem Training anleiten. 		
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> - Theoretische Ansätze, Definitionen, Konzepte, Begrifflichkeiten (Suggestion, Hypnose, Selbsthypnose, Imagination, Umschaltung) - Historische Entwicklung des Autogenen Trainings und kritische Reflexion des Verfahrens im Spiegel aktueller Wissenschaft - Wesen und Wirkungsweise des Autogenen Trainings - Psychologische Grundlagen zur Vermittlung des Autogenen Trainings - Präventiver und therapeutischer Einsatz - Indikation und Kontraindikationen - Zusammenhänge zwischen dem Autogenen Training und gesundheitsfördernden Vorgängen im Qigong - Selbsterfahrung zum Autogenen Training - Erarbeitung eines eigenen Kurskonzeptes (theoretische Ableitung, Kursverlauf, Stundenbilder, Materialien) für den Einsatz in einem ausgewählten Praxiskontext, bspw. in Kliniken, Kitas oder Betrieben - Einübung und Anwendung von Verfahren in der Kleingruppe 		
Teilnahmevoraussetzungen:	keine formalen Teilnahmevoraussetzungen		

Lehr- und Lernformen:	<p>Im Rahmen des Moduls werden nachfolgende Lehr- und Lernformen angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsenzveranstaltungen (Seminaristischer Unterricht, Einzel- und Gruppenübungen) - Kleingruppenarbeit außerhalb der Präsenzphasen mit Arbeits- und Übungsaufträgen - Selbststudienphasen mit online bereitgestellten Lernmaterialien (Reader, Video-, Audiosequenzen) - Online-Kommunikation und E-Learning: Arbeitsforen und Bearbeitung von Übungsaufgaben
Art und Umfang der Prüfung:	AHA 15 (Hausarbeit 15 Seiten)
Voraussetzung für die Vergabe von Leistungspunkten:	mit mind. „ausreichend“ benotete Prüfungsleistung. Die Note wird bei der Bildung der Gesamtnote berücksichtigt.
Literatur:	Studienskripte, Arbeitsmaterialien und Literaturlisten werden über die E-Learning Plattform bereitgestellt.

M03	Palliativ-regeneratives Stressmanagement II - Entspannungsverfahren: Jacobson und Progressive-Muskel- Relaxation		
Modulschlüssel:	VMGF03 GPM.GFP.003		
Modulkoordination:	Prof. Dr. Gabriele Claßen		
Semesterlage:	2. Semester		
Studiengang:	Gesundheitsförderung und Prävention		
Fächertyp:	Pflichtmodul		
Dauer:	Das Modul dauert ein Semester.		
Häufigkeit des Angebots:	jedes 2. Semester		
Sprache:	Deutsch		
Workload:	150 Std.	Kontakt-/Präsenzzeit:	30 Std. (40 UStd., 4 d)
		Studentische Eigenarbeit (inkl. Prüfungsleistung):	120 Std.
Leistungspunkte:	5 Credits		
Qualifikations-/Lernziele:	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - entwickeln ein Verständnis für das Verfahren der progressiven Muskelentspannung als Grundlage seelischer Gesundheit. - kennen die verschiedenen Ansätze und Modelle der progressiven Muskelentspannung und sind in der Lage diese anzuwenden. - überblicken die Indikationen und Kontraindikationen. - können das Verfahren der Entspannung nach Jacobson als ein westliches Erklärungsmodell für die Wirksamkeit des Qigongs beurteilen. - sind in der Lage, eigenständig ein Konzept für einen Kurs zur progressiven Muskelentspannung für verschiedene Praxisfelder zu erstellen und einen Kurs selbständig anzuleiten und zu evaluieren. 		
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> - Theoretisches Konzept nach Jacobson und seine Anwendungsbereiche - Nachfolgekonzepte der progressiven Muskelentspannung: Wolpe, Bernstein und Borkovec, PMR als Coping Skill - Psychophysiologie der Entspannung und Interozeption - Verbindung zu den Prinzipien des Gesundheitsqigongs und des Daoyin Yangsheng Gongs - Präventiver und therapeutischer Einsatz der progressiven Muskelentspannung - Anwendungen und Kontraindikationen von progressiver Muskelentspannung - Aufbau, Gestaltung und Durchführung von Kursen für progressive Muskelentspannung - Erstellung eines eigenständigen Kurskonzepts zum Jacobsen Training (theoretische Ableitung, Kursverlauf, Stundenbilder Materialien für Kursteilnehmer/innen) - Selbsterfahrung und gruppendynamische Übungen, Lehrprobe/eigenständige Kursanleitung 		
Teilnahmevoraussetzungen:	Keine formalen Teilnahmevoraussetzungen		
Lehr- und Lernformen:	<p>Im Rahmen des Moduls werden nachfolgende Lehr- und Lernformen angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsenzveranstaltungen (Seminaristischer Unterricht mit Einzel- und Gruppenübungen) 		

	<ul style="list-style-type: none"> - Kleingruppenarbeit außerhalb der Präsenzphasen mit Arbeits- und Übungsaufträgen - Selbststudienphasen mit online bereitgestellten Lernmaterialien (Reader, Video-, Audiosequenzen)) - Online-Kommunikation und E-Learning: Arbeitsforen und Bearbeitung von Übungsaufgaben
Art und Umfang der Prüfung:	AHA 15 (Hausarbeit 15 Seiten)
Voraussetzung für die Vergabe von Leistungspunkten:	mit mind. „ausreichend“ benotete Prüfungsleistung. Die Note wird bei der Bildung der Gesamtnote berücksichtigt.
Literatur:	Studienskripte, Arbeitsmaterialien und Literaturlisten werden über die E-Learning Plattform bereitgestellt.

M04	Gesundheitsqigong I – Ba Duan Jin und Wu Qin Xi		
Modulschlüssel:	VMGF04 GPM.GFP.004		
Modulkoordination:	Prof. Dr. Bedriska Bethke		
Semesterlage:	2. Semester		
Studiengang:	Gesundheitsförderung und Prävention		
Fächertyp:	Pflichtmodul		
Dauer:	Das Modul dauert ein Semester.		
Häufigkeit des Angebots:	jedes 2. Semester		
Sprache:	Deutsch		
Workload:	240 Std.	Kontakt-/Präsenzzeit:	60 Std. (80 UStd., 8 d)
		Studentische Eigenarbeit (inkl. Prüfungsleistung):	180 Std.
Leistungspunkte:	8 Credits		
Qualifikations-/Lernziele:	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - kennen die Grundlagen und Ansätze der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) mit ihren speziellen Fragestellungen, Methoden und Verfahren im Rahmen von Gesundheitsförderung und Prävention, die zum Verständnis der beiden Gesundheitsqigong-Formen „Ba Duan Jin“ und „Wu Qin Xi“ erforderlich sind. - können das Gesundheitsqigong und das medizinische Qigong als Säulen der traditionellen chinesischen Medizin erklären und sind mit der aktuellen Studien- und Forschungslage vertraut. - können die Wirkprinzipien des „Ba Duan Jin“ und „Wu Qin Xi“ als zwei Formen des Gesundheitsqigongs beschreiben und beurteilen und haben diese praxisbezogen eingeübt und erprobt. - sind in der Lage, fallbezogen Kurse zu diesen beiden Gesundheitsqigong Formen zu konzipieren, anzuleiten und zu evaluieren. 		
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> - Medizinische Grundlagen und Grundlagen der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die zum Verständnis der beiden Gesundheitsqigong Formen „Ba Duan Jin“ und „Wu Qin Xi“ notwendig sind: Qi, Meridiane und für das Qigong bedeutsame Meridiane, Gesundheitsfaktoren und pathogenen Faktoren, Organsysteme, Wandlungsphasen, chinesische Philosophie - Grundlagen des Gesundheitsqigongs und des medizinischen Qigongs: Bewegung, Atmungsformen, mentale Strategien, Schnittstellen zu westlichen Erklärungsansätzen zur Wirksamkeit des Gesundheitsqigongs - Erörterung und Studium aktueller wissenschaftlicher Studien - Formen des Gesundheitsqigongs: Vermittlung von Ba Duan Jin und Wu Qin Xi als zwei wissenschaftlich basierte Ansätze aus dem Gesundheitsqigong 		
Teilnahmevoraussetzungen:	keine formalen Teilnahmevoraussetzungen		
Lehr- und Lernformen:	<p>Im Rahmen des Moduls werden nachfolgende Lehr- und Lernformen angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsenzveranstaltungen (Seminaristischer Unterricht, Einzel- und Gruppenübungen) - Kleingruppenarbeit außerhalb der Präsenzphasen mit Arbeits- und Übungsaufträgen - Selbststudienphasen mit online bereitgestellten Lernmaterialien (Reader, Video-, Audiosequenzen) 		

	- Online-Kommunikation und E-Learning: Arbeitsforen und Bearbeitung von Übungsaufgaben
Art und Umfang der Prüfung:	AR 30 (Referat 30 min und schriftliche Ausarbeitung)
Voraussetzung für die Vergabe von Leistungspunkten:	Das Modul wird nicht benotet sondern nur mit „bestanden“ bzw. „nicht bestanden“ bewertet.
Literatur:	Studienskripte, Arbeitsmaterialien und Literaturlisten werden über die E-Learning Plattform bereitgestellt.

M05	Daoyin Yangsheng I - Herz-Qigong, Milz- und Magen-Qigong		
Modulschlüssel:	VMGF05 GPM.GFP.005		
Modulkoordination:	Prof. Dr. Willi Neumann		
Semesterlage:	3. Semester		
Studiengang:	Gesundheitsförderung und Prävention		
Fächertyp:	Pflichtmodul		
Dauer:	Das Modul dauert ein Semester.		
Häufigkeit des Angebots:	jedes 3. Semester		
Sprache:	Deutsch		
Workload:	240 Std.	Kontakt-/Präsenzzeit:	60 Std. (80 UStd., 8 d)
		Studentische Eigenarbeit (inkl. Prüfungsleistung):	180 Std.
Leistungspunkte:	8 Credits		
Qualifikations-/Lernziele:	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - verstehen die Prinzipien des Daoyin Yangsheng Gong (Übungen zur Pflege des Lebens). - sind in der Lage, Daoyin Yangsheng Gong aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin und der westlichen Medizin zu darzustellen. - können die Funktionskreise „Herz“ sowie „Magen- Milz“ und das Wirkspektrum dieser Qigong Systeme erklären. - können die Grundlagen und Zusammenhänge der traditionellen chinesischen Medizin und der westlichen Medizin als Basis der beiden Übungssysteme darstellen. - können die beiden Übungsreihen des Herz-Qigongs zur Prävention von Herzkreislauferkrankungen und des Milz- / Magen-Qigongs zur Prävention von Stoffwechselerkrankungen erklären. - können die Übungsreihen auf konkrete Handlungsfelder, insbesondere mit den Besonderheiten im Kindes- und Jugendalter, im fortgeschrittenen Alter und im betrieblichen Kontext zu integrieren und übertragen. 		
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> - Philosophie und Theorie des Daoyin Yangsheng: Entwicklung, Funktionskreise, Organsysteme, Wirkzusammenhänge - Medizinische Grundlagen und pflegewissenschaftlicher Transfer: Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Medizin (Organlehre, YinYang Prinzip, Meridiansystem, Wandlungsphasen) und der westlichen Medizin bezogen auf die beiden Übungsreihen - Vermittlung und Anwendung der Übungsreihen des Daoyin Yangsheng Gong: Herz-Qigong, Milz- und Magen-Qigong 		
Teilnahmevoraussetzungen:	Keine formalen Teilnahmevoraussetzungen		
Lehr- und Lernformen:	<p>Im Rahmen des Moduls werden nachfolgende Lehr- und Lernformen angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsenzveranstaltungen (Seminaristischer Unterricht mit Einzel- und Gruppenübungen) - Kleingruppenarbeit außerhalb der Präsenzphasen mit Arbeits- und Übungsaufträgen - Selbststudienphasen mit online bereitgestellten Lernmaterialien (Reader, Video-, Audiosequenzen)) - Online-Kommunikation und E-Learning: Arbeitsforen und Bearbeitung von Übungsaufgaben 		

Art und Umfang der Prüfung:	AR 30 (Referat 30 min und schriftliche Ausarbeitung)
Voraussetzung für die Vergabe von Leistungspunkten:	Das Modul wird nicht benotet sondern nur mit „bestanden“ bzw. „nicht bestanden“ bewertet..
Literatur:	Studienskripte, Arbeitsmaterialien und Literaturlisten werden über die E-Learning Plattform bereitgestellt.

M06	Multimodales Stressmanagement I - kognitive Verfahren		
Modulschlüssel:	VMGF06 GPM.GFP.006		
Modulkoordination:	Prof. Dr. Ilsabe Sachs		
Semesterlage:	3. Semester		
Studiengang:	Gesundheitsförderung und Prävention		
Fächertyp:	Pflichtmodul		
Dauer:	Das Modul dauert ein Semester.		
Häufigkeit des Angebots:	jedes 3. Semester		
Sprache:	Deutsch		
Workload:	150 Std.	Kontakt-/Präsenzzeit:	30 Std. (40 UStd., 4 d)
		Studentische Eigenarbeit (inkl. Prüfungsleistung):	120 Std.
Leistungspunkte:	5 Credits		
Qualifikations-/Lernziele:	<p>Die Studierenden können eine Stressanalyse eigenständig durchführen und folgende Interventionsmethoden im multimodalen Stressmanagement eigenständig planen und anleiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung von Selbstmanagementkompetenzen: Problemlöse-training, Zeitmanagement und persönliche Arbeitsorganisation - Vermittlung von Methoden der kognitiven Umstrukturierung mit dem Ziel der Einstellungsänderung und positiven Selbstinstruktion, - Vermittlung psychophysiologischer Entspannungsverfahren am Beispiel des Biofeedback - Training von selbstbehauptendem Verhalten und sozial-kommunikativen Kompetenzen. <p>Sie können die theoretischen und biospsychosozialen Grundlagen der Entstehung von Stress aus östlicher und westlicher Perspektive einschätzen.</p> <p>Sie überblicken den aktuellen Stand der Wissenschaft und Forschung zur Effektivität von Stressbewältigungsprogrammen.</p> <p>Sie sind in der Lage, den Anforderungen verschiedener Handlungsfelder gemäß und wissenschaftlich fundiert, flexible Stressbewältigungsprogramme eigenständig zu entwickeln, anzuleiten und zu evaluieren.</p>		
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> - Begriffe und Definitionen, Stressmodelle, Stand der Stressforschung - Epidemiologie von Stress, Angst und Depression und die Stressprävention als gesundheitsökonomische Notwendigkeit - Theoretische Ansätze und Hintergründe der Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung bzw. -management - Biologische, psychologische und soziale Modelle von Stress und die Stresskonzepte der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Messung von Stress und Stressbewältigung - Stressmanagement in verschiedenen Handlungsfeldern: Betrieb, Lebenswelten (z.B. Kita, Schule, Seniorenheime) und auf individueller Ebene - Grundlagen, Ansatzpunkte und Strategien der Stressbewältigung - Komponenten einzelner Verfahren und mögliche Indikationen und Kontraindikationen - Anwendung ausgewählter Komponenten als Gruppenintervention: Methoden des Selbstmanagements, Methoden der kogniti- 		

	ven Umstrukturierung, Methoden persönlicher Arbeitsorganisation, psychophysiologische Entspannungsverfahren, Training sozialer Kompetenzen
Teilnahmevoraussetzungen:	keine formalen Teilnahmevoraussetzungen
Lehr- und Lernformen:	Im Rahmen des Moduls werden nachfolgende Lehr- und Lernformen angeboten: <ul style="list-style-type: none"> - Präsenzveranstaltungen (Seminaristischer Unterricht mit Einzel- und Gruppenübungen) - Kleingruppenarbeit außerhalb der Präsenzphasen mit Arbeits- und Übungsaufträgen - Selbststudienphasen mit online bereitgestellten Lernmaterialien (Reader, Video-, Audiosequenzen)) - Online-Kommunikation und E-Learning: Arbeitsforen und Bearbeitung von Übungsaufgaben
Art und Umfang der Prüfung:	AHA 15 (Hausarbeit 15 Seiten)
Voraussetzung für die Vergabe von Leistungspunkten:	mit mind. „ausreichend“ benotete Prüfungsleistung. Die Note wird bei der Bildung der Gesamtnote berücksichtigt.
Literatur:	Studienskripte, Arbeitsmaterialien und Literaturlisten werden über die E-Learning Plattform bereitgestellt.

M07	Multimodales Stressmanagement II - Meditation und Achtsamkeit, Resilienz und Ressourcen		
Modulschlüssel:	VMGF07 GPM.GFP.007		
Modulkoordination:	Prof. Dr. Ilsabe Sachs		
Semesterlage:	4. Semester		
Studiengang:	Gesundheitsförderung und Prävention		
Fächertyp:	Pflichtmodul		
Dauer:	Das Modul dauert ein Semester.		
Häufigkeit des Angebots:	jedes 4. Semester		
Sprache:	Deutsch		
Workload:	150 Std.	Kontakt-/Präsenzzeit:	30 Std. (40 UStd., 4 d)
		Studentische Eigenarbeit (inkl. Prüfungsleistung):	120 Std.
Leistungspunkte:	5 Credits		
Qualifikations-/Lernziele:	<p>Meditation und Achtsamkeit: Nach Abschluss des Moduls sind die Studierenden in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meditation und Achtsamkeit als relevante Komponenten der Stressmanagementkompetenz zu erklären und fallbezogen anzuwenden - Achtsamkeitsmeditationen anzuleiten und gegenwärtige Programme kritisch zu reflektieren - Achtsamkeit als eine Komponente im Rahmen eines Stressmanagementprozesses (individuell, im Betrieb, in Lebenswelten) fallbezogen zu integrieren <p>Resilienz und Ressourcen Nach Abschluss des Moduls sind die Studierenden in der Lage, das Konzept der Resilienz und Ressourcen im Rahmen eines Stressmanagementprogramms (individuell, im Betrieb, in Lebenswelten) zu integrieren und anzuwenden.</p>		
Inhalte:	<p>Meditation und Achtsamkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meditation und Achtsamkeit, Achtsamkeit als ein Teilaspekt der Meditation - Theoretische Grundlagen, empirisch nachgewiesene Wirkungsweisen und Einsatzmöglichkeiten - Aktuelle achtsamkeitsbasierte Konzepte: MBSR (mindfulness based stress reduction), MBCT (mindfulness based cognitive therapy), ACT (acceptance and commitment therapy), CFT (compassion focused therapy) - Kenntnisse über die spirituelle Dimension der Meditation - Achtsamkeit als kognitive Fähigkeit - Achtsamkeit im religiösen Kontext - Achtsamkeit als Modul im multimodalen Stressmanagement - Weitere Meditationsformen zur Stressreduktion <p>Resilienz und Ressourcen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begriffsbestimmung, Konzepte, empirisch nachgewiesene Wirkungsweisen und Einsatzmöglichkeiten - Trainingsformen im Stressmanagement für verschiedene Präventionsfelder (individuell, im Betrieb, in Lebenswelten) 		
Teilnahmevoraussetzungen:	keine formalen Teilnahmevoraussetzungen		
Lehr- und Lernformen:	Im Rahmen des Moduls werden nachfolgende Lehr- und Lernformen angeboten:		
	<ul style="list-style-type: none"> - Präsenzveranstaltungen (Seminaristischer Unterricht mit Einzel- und Gruppenübungen) 		

	<ul style="list-style-type: none"> - Kleingruppenarbeit außerhalb der Präsenzphasen mit Arbeits- und Übungsaufträgen - Selbststudienphasen mit online bereitgestellten Lernmaterialien (Reader, Video-, Audiosequenzen)) - Online-Kommunikation und E-Learning: Arbeitsforen und Bearbeitung von Übungsaufgaben
Art und Umfang der Prüfung:	AHA 15 (Hausarbeit 15 Seiten)
Voraussetzung für die Vergabe von Leistungspunkten:	mit mind. „ausreichend“ benotete Prüfungsleistung. Die Note wird bei der Bildung der Gesamtnote berücksichtigt.
Literatur:	Studienskripte, Arbeitsmaterialien und Literaturlisten werden über die E-Learning Plattform bereitgestellt.

M08	Gesundheitsqigong II - Yi Jin Jing, Liu Zi Jue und Qigong-Meditationen		
Modulschlüssel:	VMGF08 GPM.GFP.008		
Modulkoordination:	Prof. Dr. Bedriska Bethke		
Semesterlage:	4. Semester		
Studiengang:	Gesundheitsförderung und Prävention		
Fächertyp:	Pflichtmodul		
Dauer:	Das Modul dauert ein Semester.		
Häufigkeit des Angebots:	jedes 4. Semester		
Sprache:	Deutsch		
Workload:	240 Std.	Kontakt-/Präsenzzeit:	60 Std. (80 UStd., 8 d)
		Studentische Eigenarbeit (inkl. Prüfungsleistung):	180 Std.
Leistungspunkte:	8 Credits		
Qualifikations-/Lernziele:	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - können die Wirkprinzipien des „Yi Jin Jing“ und „Liu Zi Jue“ erklären und haben einen Überblick über die aktuelle Forschungs- und Studienlage. - sind in der Lage, eigenständig Kurskonzepte zu diesen beiden Gesundheitsqigong-Formen zu erstellen, die Kurse anzuleiten und zu evaluieren. - sind mit den medizinischen Grundlagen der beiden Übungsfolgen vertraut und können diese in einem handlungsspezifischen Kontext berücksichtigen. - verfügen über erweiterte Kenntnisse der Qigong Meditationen und beherrschen einzelne ausgewählte Formen. 		
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> - Medizinische Grundlagen der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und der westlichen Medizin in Bezug auf die beiden Gesundheitsqigong Formen - Grundlagen der Qigong-Übungen „Yi Jin Jing“ und „Liu Zi Jue“ und der Qigong Meditationen (der kleine Energiekreislauf, Daoistische Meditation, Chan Meditation) - Anwendungsfelder und Einsatzmöglichkeiten - Überblick über die aktuelle Forschungs- und Studienlage - Einführung und Erlernen der Übungssequenzen 		
Teilnahmevoraussetzungen:	keine formalen Teilnahmevoraussetzungen		
Lehr- und Lernformen:	<p>Im Rahmen des Moduls werden nachfolgende Lehr- und Lernformen angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsenzveranstaltungen (Seminaristischer Unterricht mit Einzel- und Gruppenübungen) - Kleingruppenarbeit außerhalb der Präsenzphasen mit Arbeits- und Übungsaufträgen - Selbststudienphasen mit online bereitgestellten Lernmaterialien (Reader, Video-, Audiosequenzen)) - Online-Kommunikation und E-Learning: Arbeitsforen und Bearbeitung von Übungsaufgaben 		
Art und Umfang der Prüfung:	AR 30 (Referat 30 min.)		
Voraussetzung für die Vergabe von Leistungspunkten:	mit mind. „ausreichend“ benotete Prüfungsleistung. Die Note wird bei der Bildung der Gesamtnote berücksichtigt.		
Literatur:	Studienskripte, Arbeitsmaterialien und Literaturlisten werden über die E-Learning Plattform bereitgestellt.		

M09	Daoyin Yangsheng Gong II - Nieren-Qigong und Meridian-Qigong		
Modulschlüssel:	VMGF09 GPM.GFP.009		
Modulkoordination:	Prof. Dr. Willi Neumann		
Semesterlage:	5. Semester		
Studiengang:	Gesundheitsförderung und Prävention		
Fächertyp:	Pflichtmodul		
Dauer:	Das Modul dauert ein Semester.		
Häufigkeit des Angebots:	jedes 5. Semester		
Sprache:	Deutsch		
Workload:	240 Std.	Kontakt-/Präsenzzeit:	60 Std. (80 UStd., 8 d)
		Studentische Eigenarbeit (inkl. Prüfungsleistung):	180 Std.
Leistungspunkte:	8		
Qualifikations-/Lernziele:	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> - verstehen die Prinzipien des Daoyin Yangsheng Gong (Übungen zur Pflege des Lebens) und können diese auf die beiden Übungsformen Nieren-Qigong und Meridian-Qigong anwenden. - sind mit den Funktionskreisen und dem Wirkspektrum dieses Qigong Systems vertraut. - kennen die Übungsreihe des Nieren-Qigong“und können diese in unterschiedlichen Handlungsfeldern einsetzen. - kennen die Theorie des Meridian-Qigongs und die Meridianverläufe und sind in der Lage diese Übungsform anzuwenden. - können die beiden Übungsreihen des Daoyin Yangsheng Gong aus Sicht der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und der westlichen Medizin interpretieren. 		
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> - Medizinische Grundlagen: Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der westlichen Medizin zu den beiden Übungsreihen des Nieren-Qigongs und des Meridian-Qigongs - Vermittlung und Anwendung der Übungsreihen Nieren-Qigong und Meridian-Qigong 		
Teilnahmevoraussetzungen:	keine formalen Teilnahmevoraussetzungen		
Lehr- und Lernformen:	<p>Im Rahmen des Moduls werden nachfolgende Lehr- und Lernformen angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsenzveranstaltungen (Seminaristischer Unterricht mit Einzel- und Gruppenübungen) - Kleingruppenarbeit außerhalb der Präsenzphasen mit Arbeits- und Übungsaufträgen - Selbststudienphasen mit online bereitgestellten Lernmaterialien (Reader, Video-, Audiosequenzen)) - Online-Kommunikation und E-Learning: Arbeitsforen und Bearbeitung von Übungsaufgaben 		
Art und Umfang der Prüfung:	AR 30 (Referat 30 min und schriftliche Ausarbeitung)		
Voraussetzung für die Vergabe von Leistungspunkten:	mit mind. „ausreichend“ benotete Prüfungsleistung. Die Note wird bei der Bildung der Gesamtnote berücksichtigt.		
Literatur:	Studienskripte, Arbeitsmaterialien und Literaturlisten werden über die E-Learning Plattform bereitgestellt.		

M10	Lehrpraxis, Anwendungsfelder und Supervision I - westliche Verfahren		
Modulschlüssel:	VMGF10 GPM.GFP.010		
Modulkoordination:	Prof. Dr. Ilisabe Sachs		
Semesterlage:	5. Semester		
Studiengang:	Gesundheitsförderung und Prävention		
Fächertyp:	Pflichtmodul		
Dauer:	Das Modul dauert ein Semester.		
Häufigkeit des Angebots:	jedes 5. Semester		
Sprache:	Deutsch		
Workload:	210 Std.	Kontakt-/Präsenzzeit:	30 Std. (40 UStd., 4 d)
		Studentische Eigenarbeit (inkl. Prüfungsleistung):	190 Std.
Leistungspunkte:	7 Credits		
Qualifikations-/Lernziele:	<p>Nach Abschluss des Moduls sind die Studierenden in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> - selbstständig und fallbezogen einen multimodalen Stresskurs, der die Module „Meditation und Achtsamkeit“ und „Ressourcenförderung und Resilienz“ einschließt, theoretisch zu entwickeln, durchzuführen und zu evaluieren - bei der Planung und Durchführung von Kursen, die besonderen Anforderungen der eigenen beruflichen Praxis, anderer Lebenswelten (wie z.B. Schule, Kita, Seniorenheim) und den Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung angemessen zu berücksichtigen. - wissenschaftlich basierte Beratungskonzepte zu entwickeln und anzuwenden, die bei Stressbelastung die Kursteilnehmer/innen unterstützen und die Philosophien des Ostens berücksichtigen. - die eigene Praxis unter Supervision darzustellen. 		
Inhalte:	<p>Lehrpraxis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbstständiges Planen, Durchführen und Evaluieren von Übungseinheiten in der Studiengruppe - Darstellung eigener Praxis (Kurstunde) in der Ausbildungsgruppe <p>Anwendungsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung von Trainings- und Beratungskonzepten unter Berücksichtigung westlicher Verfahren für verschiedene Anwendungsbereiche der Prävention <p>Supervision</p> <ul style="list-style-type: none"> - Supervision zu schwierigen Situationen aus der eigenen Praxis in der Studiengruppe 		
Teilnahmevoraussetzungen:	keine formalen Teilnahmevoraussetzungen		
Lehr- und Lernformen:	<p>Im Rahmen des Moduls werden nachfolgende Lehr- und Lernformen angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsenzveranstaltungen (Seminaristischer Unterricht mit Einzel- und Gruppenübungen unter supervisorischer Begleitung) - Kleingruppenarbeit außerhalb der Präsenzphasen mit Arbeits- und Übungsaufträgen 		
Art und Umfang der Prüfung:	AR 20 (Referat 20 min und schriftliche Ausarbeitung)		
Voraussetzung für die Vergabe von Leistungspunkten:	mit mind. „ausreichend“ benotete Prüfungsleistung. Die Note wird bei der Bildung der Gesamtnote berücksichtigt.		
Literatur:	Studienskripte & Literaturlisten über die E-Learning Plattform.		

M11	Lehrpraxis, Anwendungsfelder und Supervision II - östliche Verfahren		
Modulschlüssel:	VMGF11 GPM.GFP.011		
Modulkoordination:	Prof. Dr. Willi Neumann		
Semesterlage:	6. Semester		
Studiengang:	Gesundheitsförderung und Prävention		
Fächertyp:	Pflichtmodul		
Dauer:	Das Modul dauert ein Semester.		
Häufigkeit des Angebots:	jedes 6. Semester		
Sprache:	Deutsch		
Workload:	210 Std.	Kontakt-/Präsenzzeit:	30 Std. (40 UStd., 4 d)
		Studentische Eigenarbeit (inkl. Prüfungsleistung):	190 Std.
Leistungspunkte:	7 Credits		
Qualifikations-/Lernziele:	<p>Nach Abschluss des Moduls sind die Studierenden in der Lage,</p> <ul style="list-style-type: none"> - selbstständig und fallbezogen Qigong Kurse zu konzipieren, durchzuführen und zu evaluieren. - bei der Planung und Durchführung von Kursen, die besonderen Anforderungen der eigenen beruflichen Praxis, anderer Lebenswelten (wie z.B. Schule, Kitas, Seniorenheime) und den Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung angemessen zu berücksichtigen. - wissenschaftlich basierte Beratungskonzepte zu entwickeln und anzuwenden, die bei Stressbelastung die Kursteilnehmer/innen unterstützen und die Kenntnisse aus dem gesundheitsfördernden Qigong zu einer ganzheitlichen Intervention integrieren. - den Bedingungen der Teilnehmer/innen entsprechend, angemessen an die Erfahrungen anzuschließen und das Trainingsniveau angemessen zu berücksichtigen. - die Praxisvertiefung bei den Teilnehmer/innen und den Transfer in den Alltag zu fördern. - angemessen die Qigong Praxis von Übenden in der Gruppe zu korrigieren. - die eigene Praxis unter Supervision darzustellen. 		
Inhalte:	<p>Lehrpraxis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbstständiges Planen, Durchführen und Evaluieren von Übungseinheiten in der Studiengruppe <p>Anwendungsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung von Trainings- und Beratungskonzepten unter Berücksichtigung östlicher Verfahren für verschiedene Anwendungsbereiche der Prävention <p>Supervision</p> <ul style="list-style-type: none"> - Supervision zu schwierigen Situationen aus der eigenen Praxis in der Studiengruppe 		
Teilnahmevoraussetzungen:	keine formalen Teilnahmevoraussetzungen		
Lehr- und Lernformen:	<p>Im Rahmen des Moduls werden nachfolgende Lehr- und Lernformen angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsenzveranstaltungen (Seminaristischer Unterricht mit Einzel- und Gruppenübungen unter supervisorischer Begleitung) - Kleingruppenarbeit außerhalb der Präsenzphasen mit Arbeits- und Übungsaufträgen 		
Art und Umfang der Prüfung:	AR 20 (Referat 20 min und schriftliche Ausarbeitung)		
Voraussetzung für die Vergabe	mit mind. „ausreichend“ benotete Prüfungsleistung. Die Note wird		

von Leistungspunkten:	bei der Bildung der Gesamtnote berücksichtigt.
Literatur:	Studienskripte, Arbeitsmaterialien und Literaturlisten werden über die E-Learning Plattform bereitgestellt.

MA	Master-Arbeit		
Modulschlüssel:	GPM.GFP.012		
Modulkoordination:	Studiendekan		
Semesterlage:	6. Semester		
Studiengang:	Gesundheitsförderung und Prävention		
Fächertyp:	Pflichtmodul		
Dauer:	ein Semester		
Sprache:	Deutsch		
Turnus:	jedes 6. Semester		
Workload:	450 Std.	Erstellung der Masterarbeit:	450 Std.
ECTS-Punkte:	15		
Qualifikationsziele:	Die Masterarbeit ist eine schriftliche Prüfungsarbeit, die das Studium abschließt. Durch die Masterarbeit sollen die Studierenden die Fähigkeit nachweisen, innerhalb einer vorgegebenen Frist ein theoretisch und berufspraktisch bedeutsames Thema aus einem Fachgebiet des Studiengangs „Gesundheitsförderung und Prävention“ selbständig nach wissenschaftlichen Grundsätzen und mit wissenschaftlichen Methoden schriftlich zu bearbeiten.		
Inhalte:	In der Masterarbeit werden die im Studium vermittelten theoretischen Konzepte und methodologischen Überlegungen auf ein selbstgewähltes Thema unter Berücksichtigung der Kriterien wissenschaftlichen Arbeitens angewandt. Die Masterarbeit soll einen Umfang von ca. 35 – 40 Seiten haben. Das Thema der Masterarbeit wird in Abstimmung mit dem jeweiligen Betreuer der Masterarbeit entwickelt.		
Teilnahmevoraussetzungen:	gemäß Studien- und Prüfungsordnung		
Lehr- und Lernformen:	Eigenständige wissenschaftliche Arbeit unter begleitender Betreuung/Beratung		
Art und Umfang der Prüfung:	MA (Masterarbeit)		
Voraussetzung für die Vergabe von Leistungspunkten:	Einzelheiten der Bewertung sind der Rahmen-/Fachprüfungsordnung zu entnehmen		
Literatur:	themenbezogen		