

## Berufsfeldqualifizierung

Den Studierenden werden achtsamkeitsbasierte Konzepte und Methoden sowie die bewegungswissenschaftlichen Hintergründe vermittelt. Dies qualifiziert die Studierenden für einen Beruf in diesem Gebiet. Möglich wäre z.B. das Einbringen von Achtsamkeits-Konzepten in gesellschaftliche und wirtschaftliche Institutionen und Firmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie eine Tätigkeit in Kliniken oder Rehaszentren, sozialen oder pädagogischen Einrichtungen.

Darüber hinaus kann nach dem erfolgreichen Abschluss des Masterstudiums eine wissenschaftliche Weiterqualifikation in Form einer Promotion angestrebt werden.



## Kontakt und Information

Universität Regensburg  
Institut für Sportwissenschaft  
Am BioPark 12  
93053 Regensburg  
<http://www.uni-regensburg.de/psychologie-paedagogik-sport/sportwissenschaft/index.html>

### Leitung:

Frau Prof. Dr. Petra Jansen  
sekretariat.jansen@ur.de

### Studienberatung:

Frau Dr. Sabine Hoja  
studienberatung.motionandmindfulness@ur.de

**Bewerbungsfrist: 01. Juli 2018**

## Impressum

**Herausgeber:** Universität Regensburg, Institut für Sportwissenschaft  
**Fotos:** Campus-Bild: Universität Regensburg, Referat II/2 – Kommunikation, Matthias Weich; übrige Bilder: ©unsplash.com  
**Gestaltung:** Prof. Dr. Petra Jansen, Dr. Sabine Hoja  
**Druck:** Flyeralarm  
© Universität Regensburg, Institut für Sportwissenschaft, April 2018



Universität Regensburg  
FAKULTÄT FÜR PSYCHOLOGIE,  
PÄDAGOGIK UND SPORTWISSENSCHAFT

Masterstudiengang  
Angewandte Bewegungswissenschaft:  
Motion and Mindfulness (M.A.)





## Motivation und Studienziele

An der Universität Regensburg wird ab dem Wintersemester 2018/2019 der Masterstudiengang „Angewandte Bewegungswissenschaft: Motion and Mindfulness“ (M.A.) angeboten.

Ziel des Studiengangs ist es, den Studierenden die wissenschaftlichen Grundlagen und die praktischen Anwendungsfelder der Achtsamkeitsmethodik zu vermitteln. Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) bezeichnet einen Bewusstseinszustand, der auf den Augenblick bezogen, aber nicht wertend ist. Ein Schwerpunkt wird in der Vermittlung achtsamkeitsbasierter Verfahren für die Sportwissenschaft liegen. Ein zentrales Anliegen des Studiengangs ist es, die relevanten Mechanismen der Achtsamkeit zu lehren, ohne ihre Grenzen zu übersehen und die Relevanz anderer sportpsychologischer Verfahren zu vernachlässigen. Deshalb ist ein Leitmotiv des Studiengangs:

**„Mind the hype“**

Neben der Anwendung achtsamkeitsbasierter Verfahren in verschiedenen Feldern des Sportes werden die Studierenden die Fähigkeit erlangen, achtsamkeitsbasierte Konzepte und Methoden in weiteren gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Institutionen einzubringen. Der Studiengang zeichnet sich durch einen hohen Praxisbezug aus.



## Studium

Das Studium ist modular aufgebaut und umfasst vier Semester und 120 Leistungspunkte (LP).

### Auszug aus dem Modulkatalog:

- Sportpsychologie
- Achtsamkeit und Bewegung
- Methoden in der Achtsamkeitsforschung
- Achtsamkeit in den Anwendungsfeldern Bildungssystem, klinische Praxis sowie Berufsleben
- Experimentelle Achtsamkeitsforschung mit den Schwerpunkten biologische Methodik, experimentelle Psychologie und Entwicklungspsychologie

Außerdem wird ein 6-wöchiges Praktikum in einer Einrichtung, in der achtsamkeitsbasierte Verfahren unter der Anleitung eines Sportwissenschaftlers, Psychologen, Arztes oder Lehrers praktiziert werden, absolviert.

Im Rahmen ihrer Masterarbeit führen die Studierenden eine eigenständige Forschungsarbeit im Bereich der experimentellen Achtsamkeitsforschung durch.

## Zugangsvoraussetzungen

- berufsqualifizierender Hochschulabschluss mit mind. 6 Semestern Regelstudienzeit (180 LP) oder vergleichbarem Umfang im Fach **Angewandte Bewegungswissenschaften**, **Sportwissenschaft** oder einem dazu fachlich und methodisch verwandten Fach mit mindestens der Note 2,30

oder

- berufsqualifizierender Hochschulabschluss mit mind. 6 Semestern Regelstudienzeit (180 LP) oder vergleichbarem Umfang im Fach **Psychologie** (B.A. oder B.Sc.) mit mindestens der Note 1,80

- Grundkenntnisse des wissenschaftlichen, methodischen Arbeitens (Versuchsplanung und Statistik)

- sportwissenschaftliche Kompetenzen aus den Bereichen Trainingswissenschaft, Bewegungswissenschaft, Sportpsychologie, Sportpädagogik, Sportmedizin, Sportbiologie, Sportmanagement, Bewegungstherapie oder Prävention und Rehabilitation



Nähere Informationen zu den Zugangsvoraussetzungen finden Sie auf unserer Homepage:

**<http://www.uni-regensburg.de/psychologie-paedagogik-sport/sportwissenschaft/index.html>**