

Mentale Gesundheit in der Hochschule – Wie gelingt eine gesunde, unterstützende und beziehungsreiche Lehre?

Prof. Dr. Kira Weber

Datum, Uhrzeit und Ort:

Do 26.11.2026

10:00-17:15 Ur

[HUL](#)

Jungiusstraße 9

Raum 321, 3. Etage

20355 Hamburg

Zuordnung zum Zertifikatsbereich:

3) Leiten, kommunizieren und beraten
(8 Arbeitseinheiten)

Beschreibung:

Psychische Belastungen von Studierenden haben in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen und stellen Hochschulen vor neue Herausforderungen. Gleichzeitig stehen auch Lehrende unter vielfältigen Anforderungen und Belastungen. Der Workshop lädt dazu ein, mentale Gesundheit als gemeinsame Aufgabe von Lehrenden und Studierenden zu betrachten. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie eine gesundheitsförderliche, unterstützende und beziehungsreiche Lehr-Lern-Kultur gestaltet werden kann. Neben aktuellen Erkenntnissen zur mentalen aber auch physischen Gesundheit im Hochschulkontext werden konkrete Ansätze vorgestellt, die Lehrende in ihrer eigenen Gesundheitskompetenz stärken und gleichzeitig das Wohlbefinden, die Motivation und das Zugehörigkeitserleben von Studierenden fördern können. Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Lehrpraxis und entwickeln Ideen für eine gesundheitsförderliche Gestaltung von Lehre und Interaktion.



Der Workshop findet in Kooperation mit [ReAction](#) (*Relationships and Academic Belonging in Higher Education*) statt.

Literaturempfehlung:

Misch, A., & Ostermaier, H. (2024). Achtsamkeit im Studium. Impulse für eine gesundheitsförderliche Hochschulentwicklung.

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-662-69940-9.pdf>

Rupp, R., Dold, C. & Bucksch, J. (2020). Bewegte Hochschullehre. Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH; Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-30572-7>

<https://www.uni-hamburg.de/healthycampus.html>