

Praxisbericht: Agiler Lernpfad zu den Inner Development Goals

Ein Seminar im Society Hub einer Europäischen Universitätsallianz

FRAUKE GODAT

Zusammenfassung

Die Inner Development Goals (IDGs) stellen in der Hochschullehre einen innovativen Ansatz dar, um die Entwicklung innerer Fähigkeiten wie kritisches Denken, emotionale Intelligenz und ethische Verantwortung zu fördern. Diese ganzheitliche Bildung hilft den Studierenden, nicht nur gute akademische Leistungen zu erzielen, sondern sich auch zu verantwortungsbewussten und einfühlsamen Mitgliedern der Gesellschaft zu entwickeln.

In den letzten fünf Jahren ist aus einem partizipativen Forschungsprojekt, an dem Universitäten, Think Tanks und wissenschaftliche Vertreter_innen der Zivilgesellschaft beteiligt waren, ein Rahmen für die innere Dimension der nachhaltigen Entwicklung entstanden.

Dieser Artikel stellt als Praxisbericht ein digitales Seminarkonzept zu den IDGs vor. Das Online-Seminar wurde im Sommersemester 2024 als agiler Selbstlernpfad für Studierende in einem ERASMUS+-geförderten Micro-Credentials-Kurs im Rahmen eines Projektes der European University Allianz an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel pilotiert.

Schlüsselwörter: ERASMUS, agiles Lernen, achtsame Hochschullehre, transformatives Lernen, Rflect

Abstract

The Inner Development Goals (IDGs) represent an innovative approach in higher education to promote the development of inner skills such as critical thinking, emotional intelligence and ethical responsibility. This holistic education approach helps students not only to achieve good academic performance, but also to develop into responsible and empathetic members of society.

Over the past five years, a participatory research project involving universities, think tanks and academic representatives of civil society has resulted in a framework for the inner dimension of sustainable development.

This article presents a digital seminar concept on the IDGs. The online seminar was piloted in the summer semester 2024 as an agile self-learning path for students in an ERASMUS+-funded micro-credentials course as part of a European University alliance project at Kiel University in Germany.

Keywords: ERASMUS, agile learning, mindful teaching, transformative learning, Reflect

1 Einleitung

In einem aktuellen Bericht an den Club of Rome (Bristow et al., 2024) wird die bislang vernachlässigte „innere Dimension“ des gesellschaftlichen Wandels thematisiert. Dabei werden psychologische, soziale und spirituelle Faktoren als zentrale Hebel für nachhaltige Transformation identifiziert. Das 2021 vorgestellte Rahmenwerk der Inner Development Goals (IDGs), entwickelt von einem Netzwerk aus über 1000 internationalen Wissenschaftler_innen und Praktiker_innen, operationalisiert diese Dimension, indem es innere Kompetenzen wie kritisches Denken, emotionale Intelligenz und Wertebewusstsein systematisch fassbar und entwickelbar macht (Inner Development Goals, o. J.-a).

Eine zentrale theoretische Grundlage der IDGs bildet das Stufenmodell der Erwachsenenentwicklung nach Robert Kegan. Hierbei wird insbesondere der Übergang vom „Self-Authoring Mind“, der durch eigenständige Werteentwicklung und Selbstbestimmung geprägt ist, hin zum „Self-Transforming Mind“, das multiperspektivisches und systemisches Denken ermöglicht, als bedeutsam hervorgehoben (Wiklander, 2025). Die Förderung solcher inneren Entwicklungsprozesse erscheint insbesondere im Rahmen der Hochschulbildung als essenziell, um transformative Lernprozesse im Sinne der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) anzustoßen. Ziel ist es, Lernende zu befähigen, ihre grundlegenden Annahmen kritisch zu hinterfragen, Komplexität produktiv zu integrieren und ein ganzheitliches Verständnis von Nachhaltigkeit zu entwickeln (Sterling, 2011).

2 Seminarkonzept und Didaktik

2.1 Entstehung des Seminarformats

Dieses Seminarkonzept wurde als Prototyp für agiles Lernen im Rahmen einer Europäischen Universitätsallianz an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) entwickelt. Die von der Europäischen Kommission finanzierte SEA-EU-Allianz mit ihren neun Partneruniversitäten „zielt darauf ab, ein zusammenhängendes und innovatives Bildungsökosystem zu fördern, das die kollektiven Stärken und Ressourcen seiner Mitgliedsuniversitäten nutzt, um die europäische Hochschulbildung zu verbessern und wirkungsvolle Möglichkeiten für alle Beteiligten zu schaffen“ (SEA-EU, o. J.).

Das Referat Lehrentwicklung an der CAU wurde von der SEA-EU-Arbeitsgruppe zu Micro-Credentials gebeten, einen Prototypen für Seminare im Rahmen des Schlüsselkompetenz-Curriculums an der CAU zu entwickeln. Ziel war die Verknüpfung von Persönlichkeitsbildung, agilem Lernen und nachhaltiger Entwicklung.

2.1.1 Warum agiles Lernen?

In der Hochschulbildung ist die Förderung selbstorganisierten Lernens zentral für die Entwicklung von Autonomie und kritischem Denken bei Studierenden. Seit dem Bologna-Prozess liegt der Fokus in Deutschland verstärkt auf studierendenzentrierten Lehr- und Lernformaten, weshalb der Ansatz des agilen Lernens die Grundlage für das Seminar design bildete.

Gehlen-Baum und Illi (2019) zeigen im Ausbildungshandbuch zum agilen Lerncoach evidenzbasiert, dass agiles Lernen durch individuelle Zielsetzung, flexible Lernprozesse und iterative Lernsprints die Selbstorganisation und Eigenverantwortung stärkt. Regelmäßige Reflexionen sowie Peer-Coaching in Communities of Practice fördern zusätzlich Motivation und den Wissenstransfer. Durch die Berücksichtigung individueller Interessen und Vorkenntnisse wird praxisnahes, selbstgesteuertes Lernen ermöglicht.

Die theoretische Basis für den Lernpfad zu den Inner Development Goals bildet die Kombination des agilen Lernens mit Robert Kegan's Stufenmodell der Erwachsenenentwicklung. Ergänzend flossen Praxiserfahrungen der Dozentin aus dem lernOS-Rahmenwerk (Cogneon GmbH, o. J.), insbesondere aus dem Achtsamkeitsleitfaden, in die Gestaltung des agilen Seminar konzepts ein.

2.2 Der didaktische Rahmen

Der agile Lernpfad fand im Sommersemester 2024 als digitales Seminar „Think global, act local – the Inner Development Goals in practice“ statt. Studierende aller Fakultäten konnten den Kurs mit 2 Semesterwochenstunden und 2,5 Leistungspunkten (ECTS) belegen. Das Prüfungsformat war ein unbenotetes Lernportfolio, das durch Reflexionsimpulse in einer App während des Semesters begleitet wurde. An der CAU in Kiel war der Kurs Teil des Modulkatalogs am Zentrum für Schlüsselqualifikationen (ZfS).

2.2.1 Der agile Lernpfad

Das Seminar erstreckte sich über 12 Wochen und umfasste drei gemeinsame Zoom-Treffen (Abbildung 1). Die Anzahl der Studierenden variierte während des Semesters. An der Abschlussprüfung nahmen 14 Studierende der Universitäten in Kiel, Danzig und der Algarve mit multinationaler Herkunft teil. Darüber hinaus hatte das Seminar zwei Gaststudentinnen aus Augsburg und Wien, von denen eine Studentin eine aktive Rolle als Referentin in einer Seminarsitzung übernahm. Die Studentin präsentierte ihr IDG-Selbstexperiment im Rahmen einer Seminararbeit aus einem vorherigen Semester.

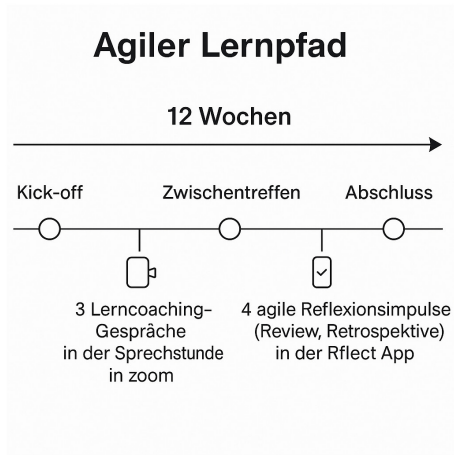


Abbildung 1: Der Semesterablauf im agilen Lernpfad (Quelle: mit ChatGPT erstellt, 2025)

Zusätzlich zu den drei Seminarterminen (Kick-off, Zwischen- und Abschlusstreffen) im Semester fand in der Mitte des Semesters ein freiwilliges Marktplatz-Dialogformat statt, in dem sich die Studierenden mit interessierten Lehrenden und Praktiker_innen aus einigen der IDG-Hubs und Vereinen vernetzen und austauschen konnten. Während des Semesters veröffentlichte die Lehrperson auf der Lernplattform zusätzliche Veranstaltungsformate und Webinartermine. Sie sollten die Studierenden motivieren, sich in der IDG-Community zu vernetzen, Informationen zu Projekten im Rahmen der SDGs zu erhalten und sich aktiv zu engagieren. Beispiele hierfür waren ein Webinar auf Englisch von SIETAR (Society for Intercultural Education Training and Research) Schweiz zu den IDGs oder der Aufruf zur Teilnahme am regionalen Hackathon „Ocean Re-Creation Challenge“ in Kiel.

2.2.2 Lernbegleitung und digitale Werkzeuge

Die Seminarleitung stellte wöchentliche Lernimpulse zum Selbststudium bereit, die über die digitale Lernplattform TaskCards zugänglich waren.

Die Studierenden konnten die Lernplattform ohne Registrierung nutzen und sie war somit für alle Studierenden der teilnehmenden europäischen Partneruniversitäten leicht zugänglich. Zu den wöchentlichen Impulsen gehörten kurze YouTube-Videos, Achtsamkeitsübungen, Podcasts, Übungen aus der IDG-Toolbox (Inner Development Goals, o. J.-b) sowie Reflexionsübungen und Fragen. Die Reflexionsfragen und die Antworten der Studierenden wurden in einem digitalen Lernportfolio in der Rflect-App gesammelt.

Ein weiterer Baustein war die IDG-Toolbox für Hochschulen, die bereits seit 2023 von einem Hochschulnetzwerk in den Niederlanden für die Hochschuldidaktik entwickelt wird (Transition Makers, o. J.). Einige Methoden aus dieser Toolbox finden sich angepasst in diesem agilen Lernpfad wieder.

Zu Beginn des Seminars wurden die Studierenden ermutigt, agile Lernpraktiken auszuprobieren, z. B. Lernkreise zu bilden oder sich während des Semesters regelmäßig mit einer Kommiliton_in im Tandem zu treffen, um die Übungen zu reflektieren und so ihre Lernprozesse zu vertiefen. Die Studierenden initiierten selbst eine WhatsApp-Gruppe, in der die Dozentin Mitglied war und die Möglichkeit hatte, Erinnerungen zu verschicken, wenn zu Beginn der Woche neue Lerninhalte verfügbar waren, und kleinere Lernimpulse zu setzen, um den Austausch in der Seminargruppe zu fördern.

Voraussetzung für die Anmeldung zur Abschlussprüfung war die Aufgabe für die Studierenden, während des Semesters einige Reflexionsübungen einzureichen, die in drei Lerncoaching-Sitzungen zwischen der Dozentin und den einzelnen Studierenden mit Methoden aus dem agilen Lerncoaching besprochen wurden.

2.2.2.1 Die Rflect-App

In den letzten Jahren wurde der Schwerpunkt auf die persönliche Entwicklung von Kompetenzen und reflexiven Praktiken in der Hochschulbildung gelegt. Gleichzeitig ist zu beobachten, dass Studierende in Lehrformaten der Bildung für nachhaltige Entwicklung auch mit Kompetenzen und Führungsqualitäten im Bereich Nachhaltigkeit ausgebildet werden sollen (Leibniz Universität Hannover, o. J.).

„Mit dem Ziel, diesen Wandel in der Hochschulbildung zu beschleunigen, hat das Schweizer Edtech-Start-up-Unternehmen Rflect 2023 eine Webanwendung entwickelt, die Universitäten dabei helfen soll, eine lebenslange Gewohnheit der inneren Entwicklung bei ihren Studierenden zu fördern“ (Rflect, o. J.). Die Rflect App ermöglicht Studierenden, „ihren Lernprozess in Echtzeit zu personalisieren und zu reflektieren. Gleichzeitig können Studierende und Dozierende die Fortschritte der Nutzer_innen in Bezug auf Kompetenzen wie Selbstbewusstsein, kritisches Denken, Empathie und andere, die im Rahmen der Inner Development Goals vermittelt werden, verfolgen“ (Rflect, o. J.).

Die Rflect App konnte für dieses Seminar kostenfrei getestet werden und wurde im Seminar eingesetzt, um den individuellen Reflexionsprozess der Studierenden kontinuierlich und auch selbstreguliert im Semesterverlauf durch wöchentliche Reflexionsimpulse und das agile Lerncoaching in der Sprechstunde zu begleiten.

Die Rflect App lässt sich gleichzeitig in der Lernbegleitung gut einsetzen, um während des Semesters Interventionen aus dem agilen Lernen einzusetzen. So wurden im Verlauf des Semesters vier Reflexionsimpulse eingesetzt, in denen Feedback zum Lernprozess (Retrospektive) und zur Entwicklung von persönlichen Lernzielen (Review) gegeben werden konnte. Zur Semesterhalbzeit fand eine Retrospektive statt, die auf den Fragen des Teaching Analysis Poll (TAP, Deutsche Gesellschaft für Hochschuldidaktik 2019) basierte.

Zum Ende des Semesters trafen sich die Studierenden in Zweiergruppen zu einem Peer-Coaching-Termin. Dieser Termin konnte mit einer Vorlage in der Rflect App als Element des Peer-Coachings von den Studierenden selbst moderiert und reflektiert werden.

2.2.2.2 Agiles Lerncoaching in der Sprechstunde

Um am Semesterende die Prüfung ablegen zu können, mussten die Studierenden im Laufe des Semesters an drei Sprechstundenterminen mit der Dozentin teilnehmen. Dabei konnten Elemente aus dem agilen Lerncoaching eingesetzt werden. Eine gute Grundlage bildeten die Elemente in der Rflect App, die für die Dozentin zur Einsicht freigeschaltet waren.

2.2.2.3 Achtsame Hochschullehre

Bei der Entwicklung von Lehr- und Lernkonzepten ist in den letzten Jahren in der deutschen Hochschullandschaft zu beobachten, dass das Thema Achtsamkeit in der Hochschullehre immer sichtbarer wird.

Studien wie der „TK-Gesundheitsreport 2023 – Wie geht’s Deutschlands Studierenden“ zeigen seit Jahren, dass Studierende überdurchschnittlich häufig unter Stress, Prüfungsangst, Erschöpfung und psychischen Erkrankungen leiden. Besonders Übergangsphasen (z. B. Studienbeginn oder Abschlussphasen) gelten als hochbelastend. Projekte und Einrichtungen an deutschen Hochschulen gehen daher der Frage nach, wie Elemente der Achtsamkeit präventiv und gesundheitsfördernd in die Hochschullehre integriert werden können. Gleichzeitig wird dabei auch erforscht, wie diese Interventionen auf die Bildung persönlicher Widerstandsfähigkeit (Resilienz) wirken und wie das allgemeine Wohlbefinden die Lernmotivation, die Konzentration, die Selbstregulation und somit auch die Studienleistungen verbessern können.

Tabelle 1 gibt eine Übersicht einiger Vorreiter an deutschen Hochschulen, die Lehrprojekte zum Thema Achtsamkeit durchgeführt und zum Teil auch schon verstetigt haben.

Tabelle 1: Achtsame Hochschullehre an deutschen Hochschulen – eine Auswahl (Quelle: eigene Darstellung)

Hochschule	Beschreibung	Webseite
Hochschule München, 2010	Ziel des Münchner Modells ist es, Achtsamkeit und Meditation als integrale Bestandteile in die Hochschullehre zu integrieren, um Studierende in ihrer Persönlichkeitsentwicklung, Selbstreflexion und Stressbewältigung zu unterstützen. Das Angebot umfasst curricular verankerte Lehrveranstaltungen, praxisorientierte Workshops sowie wissenschaftliche Begleitforschung, die sich insbesondere an Studierende der Sozialen Arbeit und Pädagogik richtet. Darüber hinaus werden die Methoden in Bildungseinrichtungen wie Schulen und Kindertagesstätten angewendet, um die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Ansätze im Bildungsbereich zu erforschen und zu fördern.	https://sw.hm.edu/k Kooperationen_transfer/praxisorientierte_lehre/projektstudium/muenchner_modell/index.de.html

(Fortsetzung Tabelle 1)

Hochschule	Beschreibung	Webseite
Hochschulverbund Thüringen, 2017–2019	Das Projekt „Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft“ (AHDG) wurde von 2017 bis 2019 als Thüringer Modellprojekt durchgeführt. Ziel des Projekts war es, zu erforschen, ob und wie Achtsamkeitstrainings Hochschulangehörigen helfen können, souveräner und fokussierter mit den Anforderungen der Digitalisierung umzugehen und gleichzeitig ihre Gesundheitsförderung zu stärken. Die Inhalte umfassten die Entwicklung, Durchführung und Evaluation achtsamkeitsbasierter Trainingsprogramme, die auf zentrale Handlungsfelder des akademischen Bildungssystems zugeschnitten waren. Dabei wurden Methoden wie Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Dyadentraining und Social Presencing Theater integriert, um die mentale Metakompetenz der Achtsamkeit als grundlegende Kulturtechnik für die digitale Gesellschaft zu fördern.	https://achtsamehochschulen.de/ahdg/
Frankfurt University of Applied Sciences, 2018	Ziel dieses Angebots zur persönlichen Entwicklung durch Achtsamkeit und Meditation ist es, Studierende, Lehrende und Mitarbeitende in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen, um Resilienz, Selbstreflexion und gesellschaftliches Engagement zu fördern. Diese Angebote werden von der School of Personal Development and Education (ScoPE) koordiniert, die als zentrale wissenschaftliche Einrichtung der Hochschule fungiert.	https://www.frankfurt-university.de/de/hochschule/zentren-und-institute/scope/personliche-entwicklung/
Universität Leipzig, 2021	Das Projekt ABiK (Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur) wurde im Jahr 2021 am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung (ZLS) der Universität Leipzig in Kooperation mit der AOK PLUS ins Leben gerufen. Ziel des Projekts ist es, Achtsamkeit als grundlegende Haltung in Bildungsinstitutionen zu verankern, um Resilienz, Selbstreflexion und gesellschaftliches Engagement bei Lehrenden und Lernenden zu fördern. Die Inhalte umfassen evidenzbasierte Programme wie das Mindful Teachers Program (MTP) und das Mindful Students Program (MSP), die Achtsamkeit mit sozialen und ökologischen Aspekten verbinden.	https://www.zls.uni-leipzig.de/forschung-und-projekte/abik
Hochschule Darmstadt, 2022	Das Angebot der Achtsamen Hochschule Hessen startete 2022 und richtet sich an Angehörige hessischer Hochschulen. Ziel des Projekts ist es, Studierenden, Lehrenden und Mitarbeitenden hessischer Hochschulen durch Achtsamkeitstrainings zu mehr Gelassenheit, Resilienz und Selbstreflexion im Hochschulalltag zu verhelfen. Die Inhalte umfassen praxisnahe Kurse wie Schnupperangebote, mehrwöchige MBSR-Programme (Mindfulness-Based Stress Reduction), Vertiefungskurse sowie das „Mindful Teaching Certificate“, das speziell für Lehrende entwickelt wurde. Die Hochschule Darmstadt ist 2024 Gründungsmitglied der „University Coalition for Student Inner Development“ im IDG-Netzwerk.	https://achtsame-hochschule-hessen.de/ https://universityinnerdevelopment.org/

Der Ansatz, Achtsamkeit in die Hochschullehre zu integrieren, bildet damit einen wichtigen Baustein in der Bildungsarbeit an Hochschulen, um nicht nur fachliches Wissen zu vermitteln, sondern in der Förderung zur Persönlichkeitsentwicklung auch die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Empathie. Mit diesen Fähigkeiten wird den Studierenden eine gute Grundlage der professionellen Selbstfürsorge an die Hand gegeben, die im derzeitigen Zeitalter der Polykrisen vor allem in Gesundheitsberufen, der Pädagogik, dem Lehramt, aber auch als Führungskraft in der Wirtschaft oder gemeinnützigen Organisationen ein essenzielles Ziel in der Bildung von jungen Menschen sein sollte.

Die Kultivierung von Achtsamkeit spiegelt sich vor allem in den Dimensionen SEIN (Beziehung zu sich selbst) und BEZIEHUNG (Fürsorge für andere und die Welt) des IDG-Rahmenwerks wider.

Daher bot die Seminarleitung lernendenzentriert im Seminarverlauf vier freiwillige Praxistreffen mit Übungen und Praktiken aus der Didaktik der achtsamen Hochschullehre an (Tabelle 2). Die Übungen wurden bedarfsorientiert nach Themen ausgewählt, die in den Gruppentreffen oder in Einzelcoachings angesprochen wurden. Durch eine langjährige Praxis und Zusatzqualifizierungen der Dozentin in Bereichen der Achtsamkeit und dialogbasierten Formaten konnten diese von der Dozentin angeleitet und die Erfahrung im Anschluss in Reflexionsprozessen betrachtet werden.

Tabelle 2: Freiwillige Praxistreffen im Sommersemester 2024 (Quelle: eigene Darstellung von Seminarinhalten)

Thema	Praktiken und Übungen	Weiterführende Literatur/Material	Studien
Achtsamkeit und Umgang mit Stress	Übungen aus der bewegten Meditation (z. B. Qi Gong, Kundalini Yoga) und Atemmeditation (MBSR)	Kaltwasser, V. (2018). <i>Persönlichkeit und Präsenz: Achtsamkeit im Lehrerberuf</i> . Krämer, S. (2019). <i>Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz</i> .	Stork, W., Heimes, S., Aatz, H., & Boll, J. (2020). <i>Achtsamkeit und Resilienz in der Hochschullehre</i>
Action for Happiness – die persönliche Vision finden und die eigenen Werte leben	Dyaden „Was macht mich glücklich?“ Journaling (Theorie U) Ikigai-Reflexionsfragen Gewaltfreie Kommunikation: Werte und Bedürfnisse	https://www.actionforhappiness.de/ueberuns/ Ostermaier, H. (2019). <i>Mit Dyaden zu einer achtsamen Lehr- und Lernkultur</i> . https://www.u-school.org/journaling https://bildung.vonmorgen.org/berufung/ https://www.gewaltfrei-101uebungen.de/kostenloser-download-bereich/	Krekel, C., De Neve, J.-E., Fancourt, D., Layard, R. (2021). <i>A local community course that raises wellbeing and pro-sociality: Evidence from a randomised controlled trial</i> .

(Fortsetzung Tabelle 2)

Thema	Praktiken und Übungen	Weiterführende Literatur/Material	Studien
Yoga Nidra und Natur-Foto-Safari	Yoga Nidra (angeleitet durch eine Studentin mit Yoga-Nidra-Ausbildung), naturbezogene Achtsamkeitsübung	Huppertz, M., & Schataneck, V. (2021). <i>Achtsamkeit in der Natur</i> .	Moszeik, E. (2023). <i>Die Wirkung von Yoga Nidra Meditation auf Stress, Schlaf und Wohlbefinden: Eine experimentelle Online-Studie</i> .
Die IDGs und der Klimaaktivismus	Entladungsübungen zum Umgang mit Wut, Frustration und Stress aus dem Kundalini Yoga und der Body2Brain-ccm-Methode Dialogformat „Sprechen & Zuhören“: Wie geht es dir mit dem derzeitigen Zustand der Umwelt?“	https://croos-mueler.de/bodytobrainmethode.html https://www.mehr-demokratie.de/mehr-wissen/demokratische-kultur/sprechen-zuhoren Engagement-Möglichkeiten: Public Climate School, The Week @ Campus	Van Bronswijk, K., Keller, C., Siemann, B., & Bechtoldt, M. (2022). <i>Die Rolle „positiver“ Emotionen in der Klimakrise</i> .

Anmerkung: Auflistung der Praxistreffen (Dauer: 90 Minuten) mit Übungen und Praktiken aus der Didaktik der achtsamen Hochschullehre

2.2.3 Das Prüfungsformat

Am Ende des Semesters konnten die Studierenden ihre Reflexionselemente aus dem Semesterverlauf, die zum großen Teil für die Dozentin nicht sichtbar waren, auswählen und zusammenfassen. Als Hilfestellung diente folgende Aufgabenstellung:

Prüfungsleistung – Lernportfolio

Schreiben Sie eine Zusammenfassung (mindestens 1800 Wörter) über Ihren Lernprozess und die wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Seminar. Fassen Sie eine Auswahl der Antworten aus früheren Elementen hier in Rflect zusammen.

Leitfragen:

WIE haben Sie gelernt: Wie haben sich Ihre Lernziele im Verlauf des Seminars entwickelt? Welche Überlegungen haben Sie zu Ihrem Lernfortschritt, Ihrer Motivation und Ihrem Zeitmanagement? Welche Themen haben sich in den letzten 12 Wochen entwickelt?

WAS haben Sie gelernt: Was waren wichtige Erkenntnisse in diesem Seminar? Welche Elemente in Rflect haben Ihre persönliche Entwicklung am meisten unterstützt? Und warum?

3 Wirkung und Ausblick

3.1 Wirkung bei den Studierenden

Eine Zusammenfassung der Reflexionen von 12 Studierenden in ihren Lernportfolios lässt vermuten, dass das Seminarformat eine tiefgreifende Wirkung auf die persönliche und akademische Entwicklung der Teilnehmenden hatte. Viele Studierende berichteten von einer deutlichen Steigerung ihrer Selbstwahrnehmung, ihrer Fähigkeit zur Selbstreflexion sowie einer verbesserten emotionalen Resilienz. Achtsamkeitspraktiken, wie Kurz-Meditationen und regelmäßiges Journaling, führten zu einem bewussteren Umgang mit Stress und verbesserten Zeitmanagement-Fähigkeiten, was sich positiv auf Studium, berufliche Kontexte und persönliche Beziehungen auswirkte.

Die Auseinandersetzung mit den Inner Development Goals eröffnete den Studierenden neue Perspektiven auf Nachhaltigkeit, Eigenverantwortung und gesellschaftliche Transformation. Sie lernten, dass echter Wandel bei der persönlichen inneren Entwicklung beginnt und nicht nur kognitive Fähigkeiten, sondern auch emotionale und soziale Kompetenzen wie Empathie, Selbstmitgefühl und Mut entscheidend sind. Durch Instrumente wie die Rflect-App mit dem integrierten Peer-Coaching-Element wurde ein kontinuierlicher Reflexionsprozess angeregt, der die Lernenden unterstützte, eigene Werte zu klären, realistische Lernziele zu definieren oder zu korrigieren und konkrete Schritte zur persönlichen Weiterentwicklung einzuleiten.

Besonders prägend war für viele Teilnehmende die Erkenntnis im Lerncoaching mit der Dozentin, dass Lernprozesse nicht linear verlaufen müssen und dass auch Rückschläge wichtige Lernschritte darstellen. Die Bereitschaft, Fehler anzunehmen und aus ihnen zu lernen, wurde als zentrales Element innerer Wachstumsprozesse erkannt. Insgesamt erlebten die Studierenden das Seminar als eine transformative Reise, die nicht nur ihre individuelle Lernmotivation und Selbstwirksamkeit stärkte, sondern auch ihr Engagement für eine nachhaltige und sozial gerechtere Welt nachhaltig vertiefte.

3.2 Ausblick

Die Erfahrungen mit dem agilen Lernpfad zu den Inner Development Goals zeigen, dass die Integration von Achtsamkeit, Reflexionsprozessen und transformativer Bildung in die Hochschullehre eine nachhaltige Wirkung auf die persönliche und akademische Entwicklung der Studierenden entfalten kann. Für die Hochschuldidaktik ergibt sich daraus die Empfehlung, künftig verstärkt Bildungsformate in der Bildung für nachhaltige Entwicklung zu entwickeln, die nicht nur Fachwissen, sondern auch die innere Entwicklung systematisch fördern. Um solche Konzepte wirksam umzusetzen, bedarf es einer hochschuldidaktischen Weiterbildung von Lehrenden, die neben fachlicher Expertise in der BNE auch Kompetenzen und eine eigene Praxis in achtsamkeitsbasierten Methoden und im agilen Lerncoaching einschließt.

Gleichzeitig stellen sich Herausforderungen: Die Integration achtsamer und agiler Lernformate erfordert eine Offenheit der Lehrenden für neue Rollenbilder – weg von der klassischen Wissensvermittlung hin zur lernbegleitenden Moderation persönlicher Entwicklungsprozesse. Zudem müssen Strukturen geschaffen werden, die flexible Lernset-

tings und eine verstärkte individuelle Begleitung der Studierenden ermöglichen. In bestehenden hochschulischen Systemen, die auf Standardisierung und Effizienz ausgerichtet sind, kann die Implementierung solcher innovativen Formate auf Widerstände stoßen, etwa durch mangelnde Zeitressourcen oder fehlende institutionelle Unterstützung.

Als nächster Schritt wird der agile Lernpfad, der im Rahmen des Seminars entwickelt wurde, überarbeitet und in naher Zukunft als Open Educational Resource (OER) veröffentlicht. Damit sollen Lehrende an anderen Hochschulen die Möglichkeit erhalten, diesen Lernpfad anzupassen und in eigenen Kursen einzusetzen, um die Persönlichkeitsentwicklung, Selbstreflexion und nachhaltigkeitsorientierte Handlungskompetenz ihrer Studierenden zu fördern.

Literatur

- Bristow, J., Bell, R., Wamsler, C., Björkman, T., Tickell, P., Kim, J. & Scharmer, O. (2024). *The system within: Addressing the inner dimensions of sustainability and systems change*. The Club of Rome. <https://www.clubofrome.org/publication/earth4all-bristow-bell/>
- Gehlen-Baum, V., & Illi, M. (2019). *Lern doch, was Du willst!: Agiles Lernen für zukunftsorientierte Unternehmen*. BoD – Books on Demand.
- Huppertz, M., & Schataneck, V. (2021). *Achtsamkeit in der Natur. 101 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen*. Junfermann.
- Kaltwasser, V. (2018). *Persönlichkeit und Präsenz: Achtsamkeit im Lehrerberuf*. Beltz.
- Krämer, S. (2019). *Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*. Beltz.
- Krekel, C., De Neve, J.-E., Fancourt, D., Layard, R. (2021). A local community course that raises wellbeing and pro-sociality: Evidence from a randomised controlled trial. *Journal of Economic Behavior & Organization*, Volume 188, 322–336. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2021.05.021>
- Moszeik, E. (2023). *Die Wirkung von Yoga Nidra Meditation auf Stress, Schlaf und Wohlbefinden: Eine experimentelle Online-Studie* [Dissertation, Universität der Bundeswehr München]. AtheneForschung. <https://athene-forschung.unibw.de/doc/144964/144964.pdf>
- Ostermaier, H. (2019). Mit Dyaden zu einer achtsamen Lehr- und Lernkultur. *DUZ Magazin*, 05/2019, 56–60. https://achtsamehochschulen.de/wp-content/uploads/2019/09/Mit_Dyaden_zu_achtsamer_Lehr-_und_Lernkultur.pdf
- Sterling, S. (2011). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. *Learning and Teaching in Higher Education*, (5), 17–33.
- Stork, W., Heimes, S., Aatz, H., & Boll, J. (2020). Achtsamkeit und Resilienz in der Hochschullehre: Zur Wirksamkeit stressreduzierender und resilienzfördernder Maßnahmen im Studium – Ergebnisse und Erkenntnisse im Zusammenhang mit der Studie RODS II an der Hochschule Darmstadt. *ZNWU Discussion Paper Nr. 4*. <https://hdl.handle.net/10419/227490>

Van Bronswijk, K., Keller, C., Siemann, B., & Bechtoldt, M. (2022). Die Rolle „positiver“ Emotionen in der Klimakrise. In C. M. Hausmann & K. van Bronswijk (Hrsg.), *Climate Emotions: Klimakrise und psychische Gesundheit* (S. 341–356). Psychosozial-Verlag. <https://doi.org/10.30820/9783837978667>

Wiklander, M. S. (2025). *Inner growth as a team sport*. Sweden: Icebug AB.

Webseiten

Cogneon GmbH. (o. J.). *lernOS Guidelines*. <https://lernos.org/en/1-guides/>

Deutsche Gesellschaft für Hochschuldidaktik (2019). *Teaching Analysis Poll (TAP)*. <https://www.dghd.de/blog/teaching-analysis-poll-tap/>

Inner Development Goals. (o. J.-a). *About*. <https://innerdevelopmentgoals.org/about/>

Inner Development Goals. (o. J.-b). *IDG Toolkit*. <https://idg.tools/>

Leibniz Universität Hannover (o. J.). *BNE-Kompetenzen für Lernende und Lehrende*. <https://www.lse.uni-hannover.de/de/lse/projekte-lse/teachingchange/ueber-bne/bne-kompetenzen>

Rflect. (o. J.). *Efficacy Study*. <https://rflect.ch/2024/09/01/efficacy-study>

SEA-EU. (o. J.). *What's SEA-EU?*. <https://sea-eu.org/whats-sea-eu/>

Transition Makers. (o. J.). *All tools*. <https://transitionmakers.nl/all/#tabpanel-All>

Autorin

Frauke Godat ist Diplom-Politologin und arbeitet im Referat Lehrentwicklung mit dem Schwerpunkt „Praxisorientierung durch gesellschaftliches Engagement“ an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Schwerpunkte in Lehre und Beratung sind Service Learning, agiles Lerncoaching in projektbezogener Lehre und transformatives Lernen. Kontakt: fgodat@uv.uni-kiel.de