



Foto: UW/H

Liebe Leser:innen,

in der zehnten Ausgabe unseres Newsletters blicken wir auf spannende Entwicklungen am Institut und berichten vom Kick-off unseres Projekts „Die Kunst des Zuhörens“. Wir teilen vielversprechende Ergebnisse aus den BERN-Kursen und stellen Ihnen ein neues Forschungsprojekt vor. Außerdem blicken wir auf die "ISC-MBM" zurück sowie auf aktuelle Publikationen und Medienbeiträge. Wir begrüßen neue Teammitglieder und informieren über eine neue Promotionsmöglichkeit.

Ihr Feedback und Ihre Anregungen sind uns stets willkommen.

Sinikka Brenneken
(für die Redaktion)

In dieser Ausgabe

FORSCHUNG - Rückblick: Kick-off Treffen: „Die Kunst des Zuhörens“ / Vielversprechende Ergebnisse aus BERN-Kursen / Neues Forschungsprojekt "LernBERN"/ Rückblicke auf die International Scientific Conference on Mind-Body Medicine (ISC-MBM) / Aktuelle Publikationen & Medienbeiträge

LEHRE - Tobias Esch zu Gast in Harvard

NEWS - Auszeichnung für herausragende Promotion / Willkommen im Team / Danke und auf Wiedersehen / Neue Promotionsmöglichkeit

Rückblick Kick-off Termin: Die Kunst des Zuhörens

An drei intensiven Tagen wurde das Projekt „Die Kunst des Zuhörens“ (KdZ) weiterentwickelt – über den erfolgreichen BMBF-Antrag der Förderlinie DatiPilot hinaus. Beteiligt waren das Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung (IGVF, Prof. Dr. med. Tobias Esch, Dr. Dr. Maren M. Michaelsen und Dr. Nicole Jankovic), der Verein momo hört zu e. V. (Sonja und Michael Spitzenberger, momohoertzu.de) sowie das Hotel Blyb. (Florian Ziebert und Alexandra Zöllner, blyb.co/zuhoerraum). Gemeinsam wurden alle Details durchdacht und die letzten Feinheiten für die Feldphase geplant.

Zu Beginn der Studie werden u. a. subjektive Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und Verbundenheit in der Region Tegernsee evaluiert. Für ein besseres Verständnis für die Region und deren Einwohner:innen sorgte Florian Ziebert im Rahmen einer gemeinsamen Exkursion (Bild 1). Mit Unterstützung der lokalen Printmedien (Bild 2) und dem Team um das Hotel Blyb. ist das Projekt in besten Händen, um die anvisierte Teilnehmendenzahl von 180 Personen zu erreichen.

Der Zuhörraum, der in der Parkanlage des Hotel Blyb. platziert ist (Bild 3) hat am 8. März 2025 erstmals seine Türen geöffnet. Alle Personen, ob Einwohner:in Durchreisende oder Besucher:in des Tegernsees, sind herzlich willkommen, den Zuhörraum zu besuchen. Momentan sind ca. 35 freiwillige Zuhörer:innen gemeldet, die uns im Rahmen des Projektes begleiten. Alle Zuhörer:innen haben ein zehnwöchiges, wissenschaftlich fundiertes Zuhörtraining über momo hört zu e. V. absolviert. Dies schafft Sicherheit, dass der Zuhörraum einen besonderen Ort oder, um es mit den Worten des Namensgebers Michael Ende zu sagen, „eine Arena“ bietet.

Eine Zuhörstunde (ca. 45 min, plus ca. 15 min für das Ausfüllen der Fragebögen) muss vorab über die Webseite des Zuhörraums gebucht werden. Im Anschluss an die quantitative Befragung im Zuhörraum werden ca. 10-15 Erzählende eingeladen, in einem mikrophänomenologischen Tiefeninterview die Wirkmechanismen auf Verbundenheit, durch den entstandenen Raum, zu elaborieren. Frau Mira Kriegesmann ist seit Januar 2025 als Promotionsstudentin mit im Projektteam und wird am Tegernsee die qualitativen Interviews führen. Das spannende an diesem Projekt sind einerseits die verschiedenen Partner, die hier zusammenarbeiten und andererseits der explorative Charakter der Studie.

Bislang gibt es international keine vergleichbare Studie, umso gespannter ist das Team der Wissenschaftler:innen auf die Ergebnisse aus diesem sehr besonderen und schönen Projekt. Der Zuhörraum wird für die Feldphase des Projektes bis Ende Juli 2025 geöffnet sein. Das Forschungsprojekt endet mit einer Postevaluation am Tegernsee, die für Juli 2025 geplant ist. Erste Ergebnisse sind Anfang 2026 zu erwarten.



Gemeinsame Exkursion (v. links Florian Ziebert, Tobias Esch, Maren M. Michaelsen, Michael Spitzenberger)

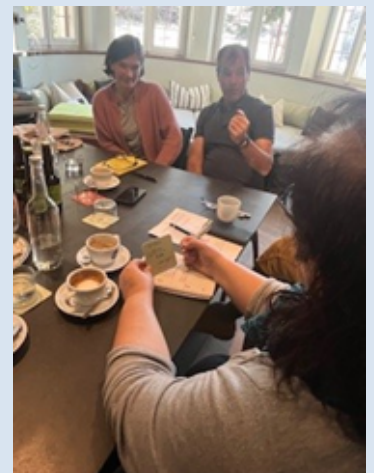


Bild 2. Besuch des Münchner Merkurs. Übergabe Gutschein für ein Zuhörtraining bei Momo hört zu e. V. (Sonja und Michael Spitzenberger)



Bild 3. Standort des Zuhörraums vor dem Hotel Blyb. in der Parkanlage

BERN-Kurse: Vielversprechende Ergebnisse liegen vor

Seit Jahren bieten wir unseren Gesundheitsförderungskurs in der Universitätsambulanz an und erhalten immer wieder positive Rückmeldungen von Patient:innen über seine Wirksamkeit. Jetzt bestätigen unsere neusten Analysen der subjektiven Patient:innendaten die Wirksamkeit auf vielen Ebenen!

Zum Hintergrund: Der Kurs zur Stressbewältigung basiert auf dem BERN-Konzept – einem Ansatz, den unser Institutsleiter Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch aus seiner Zeit in Harvard nach Witten mitgebracht hat und das seitdem auch hier auf große Begeisterung trifft. BERN steht für die vier zentralen Säulen Verhalten (behavior), Bewegung (exercise), Entspannung (relaxation) und Ernährung (nutrition), die innerhalb des achtwöchigen BERN-Kurses gezielt miteinander verknüpft werden, um Teilnehmenden sowohl die Relevanz als auch das Erlernen von effektivem Stressmanagement in einem Gruppensetting zu vermitteln. Geleitet wird der Kurs von einem/einer der in Mind-Body-Medizin geschulten Gesundheits-therapeut:innen, die ihre Expertise mit spürbarer Freude an ihrer Arbeit vermitteln.

Ihr Engagement und die Mühen, die hinter der Umsetzung des BERN-Konzepts stecken, zahlen sich aus: Unsere aktuellen Daten, die jeweils unmittelbar vor, unmittelbar nach und dann noch einmal drei Monate nach Kursabschluss erhoben werden, zeigen, dass sich gesundheitsbezogene Outcomes bei BERN-Kursteilnehmenden im Laufe der Zeit signifikant verbessern. Z.B. zeigt sich, dass BERN-Kursteilnehmende über die Zeit weniger Stress und Hilflosigkeit empfinden und gleichzeitig ihre Achtsamkeit, ihre Widerstandsfähigkeit und ihre Selbstwirksamkeit stärken. Auch bemerken BERN-Kursteilnehmende signifikante Verbesserungen bzgl. ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit. Besonders freuen wir uns, dass sogar drei Monate nach Kursabschluss noch signifikante Verbesserungen zu beobachten sind.

Gekoppelt mit teils großen Effektstärken zeigen unsere Ergebnisse, dass BERN-Kursteilnehmende drastische und anhaltende Verbesserungen wahrnehmen. Das zeigt, dass der BERN-Kurs, der besonderen Wert darauf legt, dass Veränderungen trotz (oder gerade wegen) unseres oft hektischen Alltags stets umsetzbar sein müssen, einen effektiven und praxisnahen Ansatz bietet, der nachhaltig zur Verbesserung der persönlichen Gesundheit beiträgt.

Wir freuen uns auf eine zeitnahe Veröffentlichung unserer spannenden Ergebnisse!



Foto: Laurenz Scheer



Foto: Laurenz Scheer



Foto: Laurenz Scheer

Neues Forschungsprojekt zu den Themen Lern- und Fehlerkultur, psychologische Sicherheit, Resilienz und Bürokratie im Gesundheitswesen

Fehler sind menschlich und passieren tagtäglich auch im medizinischen Bereich. Leitlinien, Gesetzesvorlagen und die Festlegung von organisationsspezifischen Vorgehensweisen können Prozesse standardisieren und somit vor Fehlern schützen oder psychologische Sicherheit vermitteln. Gleichzeitig sind diese bürokratischen Regelungen aber auch sehr zeitintensiv und schützen nicht zuverlässig vor Fehlern. Wichtig ist also auch ein resilienter und lernförderlicher Umgang mit Fehlern. Resilienz ermöglicht es etwa Beschäftigten flexibel zu reagieren, wenn unvorhergesehene Ereignisse dies erfordern.

Um das komplexe Zusammenspiel von einer Lern- und Fehlerkultur, psychologischer Sicherheit, Resilienz und Bürokratie zu erforschen, ist im Dezember 2024 das neue Forschungsprojekt „Lernkultur und Resilienzförderung in multiprofessionellen Teams im Gesundheitswesen“ gestartet.

In einem ersten Projektabschnitt planen wir Interviews zum Thema Lern- und Fehlerkultur im ambulanten Gesundheitswesen vor dem Hintergrund des bürokratischen Systems.

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, melden Sie sich gerne unter: jule.uhl@uni-wh.de

Teilnehmende für Expert:innen-Interviews gesucht!



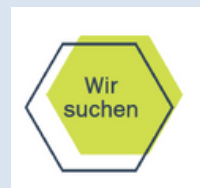
Foto: <https://pixabay.com/de/photos/rechner-gesch%C3%A4ft-tippen-klaviatur-1149148/>

In einem zweiten Projektabschnitt wird ab 2026 untersucht, ob Beschäftigte des ambulanten Gesundheitswesens durch eine achtwöchige Mind-Body-Intervention (BERN) ihre psychologische Sicherheit erhöhen können und somit die Lernkultur verändert werden kann. Wenn Sie an einer Teilnahme mit Ihrem Praxisteam interessiert sind, können Sie gerne bereits jetzt eine E-Mail senden (jule.uhl@uni-wh.de), wir kontaktieren Sie dann, sobald die konkretere Planung für diesen Projektabschnitt erfolgt.

Wir danken dem Familienunternehmen Dr. Ausbüttel & Co. GmbH für die freundliche Finanzierung des Forschungsprojekts. Wir freuen uns auf die Fortführung der langjährigen Zusammenarbeit.



- Lern- und Fehlerkultur im ambulanten Gesundheitssetting
- Aktueller und idealer Umgang mit Fehlern als Lernchancen
- Zusammenspiel von geringer Fehlertoleranz in der Medizin und Bürokratisierung



- Beschäftigte aus dem ambulanten Gesundheitswesen ODER Expert:innen für die Lern- und Fehlerkultur im Gesundheitswesen
- Mind. 5 Jahre Berufserfahrung im Kontext des ambulanten Gesundheitssettings



- Vertrauliche Expert:innen-Interviews (ca. 45 Minuten)
- Face-to-face oder Video-telefonie
- Anhand der Ergebnisse: Interventionsentwicklung zur Erhöhung der Resilienz

Ein gelungener Auftakt: Rückblick auf die erste International Scientific Conference on Mind-Body Medicine (ISC-MBM)

Der Mind-Body Medicine Research Council (MBMRC) und das Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung (IGVF) blicken mit Freude auf die gelungene Ausrichtung der ersten International Scientific Conference on Mind-Body Medicine (ISC-MBM) zurück.

Die hybride Konferenz fand am 4. und 5. November 2024 im Neubau unserer Universität statt und brachte beinahe 90 führende Expert:innen aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen zusammen. Unsere Konferenz schuf eine Plattform für neueste Erkenntnisse und Innovationen der Mind-Body-Forschung, inspirierende Gespräche, wertvolle Vernetzungsmöglichkeiten und interaktive Präsentationen. Letztere umspannten Themen wie z.B. die Effekte von Mind-Body-Praktiken auf mentale und körperliche Gesundheit über die neurobiologischen Grundlagen von Achtsamkeit und Stressresilienz bis hin zur Wirksamkeit von Mind-Body-Interventionen – sowohl bei spezifischen Symptomen als auch zur allgemeinen Förderung des Wohlbefindens.

Besondere Impulse lieferten unsere Keynote-Speaker George B. Stefano von der Karls-Universität in Prag („Mitochondrial Globalization of Health“) sowie Sara W. Lazar von der Harvard Universität in Boston („Pain and Fear“). Ein weiteres Highlight war die Paneldiskussion „Digital Mind-Body Medicine – Consciousness between Tradition and Future“, die ebenfalls mit großer Begeisterung angenommen wurde. Die Paneldiskussion wurde aufgezeichnet und ist über den folgenden Link abrufbar. [Hier gehts zum Podcast](#)

Unser Fazit: Die ISC-MBM hat gezeigt, wie wertvoll der interdisziplinäre Austausch für die Zukunft der Mind-Body-Medicine ist. Wir danken allen Beteiligten für ihre Beiträge und ihre Begeisterung – Fortsetzung folgt!



Foto: privat



Foto: privat

AKTUELLE PUBLIKATIONEN

Alle Artikel können auch bei den jeweiligen Autor:innen angefragt werden. Schreiben Sie hierzu bitte eine E-Mail an IGVF@uni-wh.de

Nutritional Behavior Change in Primary Care: What do you Know and What do you Need? A Qualitative Study

December 2024; *THE MIND - Bulletin on Mind-Body Medicine Research*

DOI: 10.61936/themind/202412128

Jil Herker, Maren M. Michaelsen, Tobias Esch

Digitale Achtsamkeit und Künstliche Intelligenz: Chancen und Herausforderungen in der modernen Mind-Body-Medizin // Digital mindfulness and artificial intelligence: opportunities and challenges in modern mind-body medicine

Article

December 2024; *Zeitschrift für Komplementärmedizin*

DOI: 10.1055/a-2463-8142

Tobias Esch, Maren M. Michaelsen

(Digital) Mind-Body Intervention to Promote Health and Subjective Well-Being of Residents in Nursing Homes: A Cluster-Randomized Controlled Pilot Study

Article

January 2025; *Das Gesundheitswesen*

DOI: 10.1055/a-2517-8263

Jule Uhl, Simone Schönfeld, Laura Meyer, Annika Reus, Claudia Neumann, Lena Langer, Maren M. Michaelsen, Tobias Esch

Feature-level analysis of a novel smoking cessation program integrating app-based behavioral therapy and an electronic cigarette

Article

February 2025; *BMC Digital Health* 3(1)

DOI: 10.1186/s44247-025-00147-7

Helen Schiek, Tobias Esch, Cosima Hoetger

Experiences of Elderly Mental Health Patients and Their Care Partners Using a Proxy Account to Access Open Notes: Qualitative Study

Article

February 2025; *JMIR Aging* 8

DOI: 10.2196/66690

Eva Meier-Diedrich, Tobias Esch, Maria Hägglund, Martin Heinze, Stefan Hochwarter, Justin Speck, Marie Wagener, Volker Dahling, Julian Schwarz

Mind-Body-Medizin: Die große Integration

Nicht-übertragbare Krankheiten haben ihre Ursachen oft in Stress und zugleich verursacht Krankheit Stress. Für *Die Furche*, eine österreichische Wochenzeitung, hat die Ärztin Martina Melzer Dr. Magdalena Walkkamm vom IGVF und Prof. Dr. Eva Peters vom Universitätsklinikum Gießen interviewt. Die Mind-Body-Medizin bietet mit BERN einen ganzheitlichen Ansatz zur Stressreduktion und Gesundheitsförderung für Patient:innen mit Multipler Sklerose. BERN steht für Behaviour (Verhalten), Exercise (Bewegung), Relaxation (Entspannung) und Nutrition (Ernährung).

[Hier geht es zum Artikel](#)



Foto: privat

Artikel im Magazin für Achtsamkeit - Verbundenheit ist messbar

Der Artikel „Verbundenheit ist messbar“ von Dr. Dr. Maren M. Michaelsen und Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch beleuchtet, wie soziale Bindungen auf physiologischer Ebene messbar werden. Forschungen zeigen, dass unser Herzschlag und unsere Atemfrequenz sich synchronisieren, wenn wir in der Nähe vertrauter Menschen sind – ein faszinierendes Phänomen, das das Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit verstärkt. Diese Studien belegen, wie wichtig soziale und emotionale Verbindungen für unser Wohlbefinden und unsere Gesellschaft sind und eröffnen neue Perspektiven in der Gesundheitsforschung.

[Hier geht es zum Artikel](https://www.moment-by-moment.de/maren-m-michaelsen-tobias-esch-verbundenheit-ist-messbar/)



Foto: <https://www.moment-by-moment.de/maren-m-michaelsen-tobias-esch-verbundenheit-ist-messbar/>

AKTUELLE MEDIENBEITRÄGE

Alle Artikel können auch bei den jeweiligen Autor:innen angefragt werden. Schreiben Sie hierzu bitte eine E-Mail an IGVF@uni-wh.de

Tagesschau – Junge Menschen zunehmend unglücklich

Immer mehr junge Menschen in Deutschland fühlen sich unglücklich. Eine neue Studie zeigt besorgniserregende Entwicklungen – aber was steckt dahinter? (sichtbar: Tobias Esch)

[Hier geht es zum Artikel](#)

Focus – Demenz vorbeugen: Diese 14 Risikofaktoren sollten Sie kennen

Bis zu 250.000 Demenzzfälle könnten verhindert werden! Erfahren Sie, welche 14 Faktoren Ihr Risiko senken und wie Sie Ihr Gehirn langfristig gesund halten können. (sichtbar: Tobias Esch)

[Hier geht es zum Artikel](#)

SWR Wissen – Warum werden junge Erwachsene immer unglücklicher?

Die Unzufriedenheit junger Erwachsener nimmt zu – Stress, Unsicherheiten und gesellschaftlicher Druck spielen eine Rolle. Doch gibt es einen Ausweg?

(sichtbar: Tobias Esch)

[Hier geht es zum Artikel](#)

Spotify Podcast – Glück: Ein unterschätztes Gefühl?

Was bedeutet Glück wirklich? Und warum fällt es uns oft so schwer, es zu empfinden? Eine spannende Podcast-Folge geht diesen Fragen auf den Grund.

(sichtbar: Tobias Esch)

[Hier geht es zum Podcast](#)

Arte Doku – Wären wir ohne Glück glücklicher?

Kann das Streben nach Glück uns unglücklich machen? Diese Arte-Dokumentation wirft einen überraschenden Blick auf unser Glücksverlangen.

(sichtbar: Tobias Esch)

[Hier geht es zum Artikel](#)

Tobias Esch zu Gast in Harvard

Im Rahmen einer auf Einladung hin erfolgten Guest Lecture an der renommierten Harvard University in den USA beleuchtete Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch, Gründer und Leiter des Instituts für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung (IGVF) sowie wissenschaftlicher Leiter der Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde (UnIG), im Dezember 2024 die neurobiologischen Aspekte der Ernährungsregulation sowie die physiologischen Grundlagen von Motivation, Verhaltensveränderung und Achtsamkeit. Das von Tobias Esch entwickelte und bereits in der Universitätsambulanz erfolgreich implementierte BERN-Konzept diente im Vortrag als praxisnahes Beispiel für die wissenschaftliche Umsetzung der von Tobias Esch aufgezeigten Konzepte. Der ZPP-zertifizierte Stressmanagement- und Gesundheitsförderungsansatz beruht auf den Säulen Behavior (Verhalten), Exercise (Bewegung), Relaxation (Entspannung) und Nutrition (Ernährung) und stieß während des gut besuchten Vortrags an der Harvard School of Public Health sowohl bei den vor Ort als auch den virtuell vertretenen internationalen Fachkreisen auf großes Interesse.



Foto: UW/H

NEWS

Auszeichnung für herausragende Promotion: Dr. rer. oec. Dr. rer. medic. Maren M. Michaelsen geehrt

Wir freuen uns, bekannt zu geben, dass Dr. rer. oec. Dr. rer. medic. Maren M. Michaelsen vom IGVF den diesjährigen Promotionspreis der Fakultät für Gesundheit für die beste Promotion im Bereich Dr. rer. medic. erhalten hat. Mit ihrer herausragenden Arbeit mit dem Titel: „Theoretical Analysis of the Functional Mechanisms of Behavior Change Techniques“, die sie 2023 erfolgreich verteidigte, hat sie einen wichtigen wissenschaftlichen Beitrag geleistet.

Besonders bemerkenswert: Der Promotionspreis für den Dr. rer. medic. wurde in diesem Jahr erstmals vergeben – umso mehr gratulieren wir Frau Dr. Dr. Michaelsen zu dieser außergewöhnlichen Auszeichnung. Ihre Forschung und ihr Engagement sind ein inspirierendes Beispiel und eine Bereicherung für unser Institut.

Herzlichen Glückwunsch zu diesem wohlverdienten Erfolg!



Foto: privat

Willkommen im Team

Wir freuen uns, unsere neuen Kolleg:innen herzlich willkommen zu heißen! Mit frischen Ideen, viel Engagement und neuen Perspektiven bereichern sie unser Team.



Foto: privat

(seit 10/24) Dr. Nicole Jankovic:

“Ich bin als Projektkoordinatorin für das BMBF/DatiPilot-geförderte Projekt „Die Kunst des Zuhörens“ Teil des Teams. Das Projekt, aktuell in der Feldphase, läuft bis Januar 2026. Meine Promotion in Ernährungsepidemiologie in Wageningen (NL) widmete sich gesundem Altern durch Ernährung. In den letzten Jahren habe ich mich verstärkt mit Chrono-Ernährung und Gesundheit befasst und erforsche nun am IGVF, wie Zuhören und Erzählen unser Wohlbefinden beeinflussen. Gemeinsam mit meiner Kollegin Mira Kriegesmann freue ich mich auf diese spannende Arbeit!”

(seit 12/24) Prof. Dr. Christian Klode:

“Nach dem Studium der Gesellschaftswissenschaften in Düsseldorf habe ich an der Universität Witten/Herdecke im Bereich der Wirtschaftswissenschaften gearbeitet und promoviert. Dann folgten Stationen bei der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) in Bonn und Berlin, der Universität Marburg im Bereich Personal und Organisation und einer Kölner Hochschule als Professor für das Thema Daten-Analyse. Parallel forschte ich in zwei Drittmittel-Projekten zum Thema "Psychiatrische Versorgung". Ich bin nun wieder in Witten, um meine Kolleg:innen bei ihrer wichtigen Arbeit zu unterstützen.”



Foto: privat



(seit 12/24) Anna Katharina Illgner, M. Sc.:

“Ich bin Anna Katharina Illgner und studierte im ersten Bachelor Kultur und Wirtschaft in Mannheim, bevor ich an die Hochschule Coburg ging und mich für Integrative Gesundheitsförderung einschrieb. Für ein Auslandssemester zog es mich nach Mexiko-Stadt. Dort blieb ich und machte meinen Master in Sozialmedizin. Nach drei Jahren kehrte ich nach Deutschland zurück und absolvierte die zweijährige Ausbildung zur Mind-Body-Medizin-Therapeutin an den Kliniken Essen Mitte. Seit Dezember bin ich am IGVF tätig und verantwortlich für die Koordination des Bereichs Lehre.”

(seit 12/24) Amelie Irrgang:

“Letztes Jahr habe ich mein Abitur absolviert. Nun strebe ich ein Psychologiestudium an, um später psychologische Psychotherapeutin zu werden. Nach einem dreimonatigen Praktikum in einer Fachklinik für Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen auf Norderney ist nun mein Ziel als Praktikantin, hier am IGFV mehr Wissen über den Aufbau von Gesundheitskompetenzen, die Mind-Body-Medizin sowie die Stress-Burnout Prävention zur Stärkung der Resilienz für Patienten und mich selbst zu erwerben. Mein Bestreben ist es, in meinem späteren Berufsleben Ansätze der integrativen, ganzheitlichen und präventiven Gesundheitsförderung und Gesundheitsversorgung umzusetzen.”

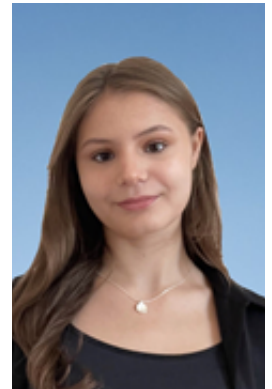


Foto: privat



(seit 01/25) Sinikka Relana Brenneken:

“Geboren im Herzen des Ruhrgebiets, hat mich schon immer der Wunsch angetrieben, mich weiterzuentwickeln. Nach meiner Ausbildung zur Veranstaltungskauffrau, die ich 2023 abgeschlossen habe, freue ich mich, nun am IGFV viele Veranstaltungen federführend planen und umsetzen zu dürfen. Seit Jahresbeginn unterstütze ich meine Kollegin Gudrun Berlinghoff im Sekretariat. Zusätzlich darf ich mit der Gestaltung dieses Newsletters meiner Kreativität freien Lauf lassen. Ich freue mich auf die kommenden Herausforderungen!”

(seit 01/25) Mira Kriegesmann, M.A.:

“Ich freue mich, mich vorstellen zu dürfen: Als Kind des Ruhrgebiets studierte und arbeitete ich an der RUB. Nun ist es umso schöner hier in Witten in die Wissenschaft zurück zu kehren! Beide meiner Projekte – zum Einen „Die Kunst des Zuhörens“ mit Dr. Nicole Jankovic und zum Anderen „Achtsamkeit und Verbundenheit“ mit Prof. Dr. Christian Klode und Dr. Dr. Maren M. Michaelsen – verbindet die Erforschung von Verbundenheit. Durch meine jahrelange Energiearbeit, wie zum Beispiel Qi Gong und Tanz, habe ich persönliche Erfahrungen mit intensiven positiven Gefühlszuständen und freue mich sehr darauf, diese nun aus Forscherinnenperspektive zu erfahren.”





Foto: privat

(seit 02/25) Miriam Findeis B. A.:

„Ich freue mich sehr, das IGVF als wissenschaftliche Hilfskraft unterstützen zu können und damit zur Forschung im Bereich der Integrativen Gesundheitsversorgung beizutragen. Als Masterstudentin der Psychologie interessiere ich mich besonders für innovative Ansätze der holistischen Psychotherapie, um Mind-Body-Prinzipien stärker in die psychotherapeutische Versorgung zu integrieren und so ganzheitliche Heilungsprozesse zu fördern. Darüber hinaus beschäftige ich mich gerne mit Ayurveda und vertiefe mein Wissen aktuell in einer Ausbildung zur Ayurveda-Gesundheitsberaterin.“

Wir sagen Danke und auf Wiedersehen

Abschied von der Kolumne „nah dran“

Nach zahlreichen bereichernden Ausgaben endet die Kolumne „Nah dran“. Prof. Dr. Annette Kerckhoff widmet sich künftig neuen Vorhaben, die ihr volles Engagement erfordern. Diese Projekte werden wir mit großem Interesse verfolgen. Wir bedanken uns herzlich bei ihr für ihre großartige Arbeit, ihren einzigartigen Blickwinkel und die inspirierenden Beiträge, die sie über die Zeit geliefert hat.

**Prof. Dr.
Annette Kerckhoff**
Medizinpädagogin



Foto: Anette Kerckhoff

Abschied von unseren Hilfskräften

Wir verabschieden uns von drei unserer studentischen Hilfskräfte, die unser Team in den vergangenen Monaten und Jahren mit großem Engagement unterstützt haben. Philipp Beier, Luka Mindrup und Johanna Hertzberg haben mit ihrer Tatkraft maßgeblich zum Erfolg unserer Projekte beigetragen. Ihr Engagement war für uns von unschätzbarem Wert, hat unsere Arbeit bereichert und wird uns in bester Erinnerung bleiben. Wir danken ihnen herzlich für ihre hervorragende Arbeit und wünschen ihnen für ihre weiteren akademischen wie auch beruflichen Wege viel Erfolg und Zufriedenheit!



Neue Promotionsmöglichkeit

Im Rahmen des Forschungsprojekts "Vom Menstruationszyklus zum Achtsamkeitszyklus" bieten wir die Möglichkeit einer externen Promotion. Der natürliche Menstruationszyklus hat Einfluss auf zahlreiche körperliche, psychische und Verhaltensprozesse, wie Schlaf, Essverhalten, Stressempfinden, Immunantwort und sportliche Betätigung. Es liegt nahe, auch einen Zusammenhang zur Motivation für gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu vermuten, was vor dem Hintergrund rasant steigender chronischer Erkrankungen, die mit einem ungesunden Lebensstil assoziiert werden, besonders bedeutsam ist.

Wir möchten diesen Fragen im Rahmen eines Mixed-Methods-Studienprojekts nachgehen und untersuchen, inwieweit monatlich schwankende Hormonspiegel im Rahmen des natürlichen Menstruationszyklus mit Meditation im Alltag und der Motivation hierfür zusammenhängen.

Mehr Informationen auf unserer Website:

[Promotionsmöglichkeit am IGVF - Universität Witten/Herdecke](#)

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Wir hoffen, dass Ihnen diese Ausgabe spannende Einblicke in unsere aktuellen Projekte, Forschungsarbeiten und Neuigkeiten gegeben hat. Es ist uns eine Freude, Sie über die Entwicklungen in unserem Team auf dem Laufenden zu halten und unsere Erkenntnisse mit Ihnen zu teilen.

Falls Sie Fragen, Anregungen oder Feedback haben, freuen wir uns jederzeit über Ihre Rückmeldung. Ihr Austausch und Ihre Perspektiven sind uns wichtig! Bleiben Sie gespannt auf die nächste Ausgabe – bis dahin wünschen wir Ihnen eine inspirierende und erfolgreiche Zeit.

Herzliche Grüße

Ihr Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch und das IGVF-Team