

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



Institut für Politik- und
Kommunikationswissenschaft

Kommentiertes Vorlesungsverzeichnis

Kommunikationswissenschaft

Sommersemester 2022

Stand: ab 2. Mai 2022 – aktualisiert + **Raumänderung** Vollpräsenz

Fachstudienberatung

Kommunikationswissenschaft

B.A. Kommunikationswissenschaft + Praktikumsberatung; B.Sc. Psychologie

Dr. Franziska Thiele

☎ 420 3430, franziska.thiele@uni-greifswald.de; Raum 3.38

Sprechzeit: Donnerstag 15.00-16.00 Uhr

Master Organisationskommunikation

Dr. Henriette Mehlan

☎ 420 3418, fsb-orgakomm@uni-greifswald.de; Raum 3.27

Sprechzeit: Donnerstag 9.00-10.00 Uhr

Master Sprache und Kommunikation

N.N. (Institut für Deutsche Philologie), Rubenowstr. 3, Raum

☎ 420 xxxx, n.n@uni-greifswald.de

Sprechzeit:

Beauftragte für Auslandsstudium sowie ausländische Studierende (ERASMUS+)

Dr. Martha Kuhnhenn, E.-Lohmeyer-Platz 3, Raum 3.18

☎ 420 3411, martha.kuhnhen@uni-greifswald.de

Sprechzeit: Terminvereinbarung per email

Alumni

Alumni-Verein Kommunikationswissenschaft Greifswald e.V.

<http://www.alumni-kowi-greifswald.de/>, kontakt@alumni-kowi-greifswald.de

Mitarbeiterverzeichnis – *Bereich Kommunikationswissenschaft*

Sekretariat

Manuela Dittmann

☎ 420 3402, kowisekr@uni-greifswald.de; Raum 3.04

Sprechzeiten: Montag: keine
Dienstag: 8.15-12.00 Uhr
Mittwoch: 8.15-12.00 Uhr + 14.00-16.45 Uhr
Donnerstag: 8.15-12.00 Uhr
Freitag: 8.15-12.00 Uhr

Lehrstuhl für Kommunikationswissenschaft

Inhaber:

Prof. Dr. Klaus Beck

☎ 420 3445, klaus.beck@uni-greifswald.de; Raum 3.05

Sprechzeit: Mittwoch 14.00-15.30 Uhr präsenz, ggf. auch telefonisch
(mit Terminvereinbarung über das KoWi-Sekretariat)

Lehrstuhl für Kommunikationswissenschaft mit Schwerpunkt Organisationskommunikation

Inhaberin:

Prof. Dr. Kerstin Thummes

☎ 420 3454, kerstin.thummes@uni-greifswald.de; Raum 3.07

Forschungssemester

Lehrstuhl für Kommunikationswissenschaft mit Schwerpunkt Kommunikationsethik

Vertreter:

PD Dr. Benjamin Krämer

☎ 420 3455, benjamin.kraemer@uni-greifswald.de; Raum 3.06

Sprechzeit: Donnerstag ab 15.00 Uhr (nur nach Voranmeldung per email)

Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Marie-Luise von Berg, M.A., DFG-Projekt: „Wann ist ein Like ein Like?“

☎ 420 3442, marie-luise.vonberg@uni-greifswald.de; Raum 3.16

Ulrike Gochermann, M.A.

☎ 420 3415, ulrike.gochermann@uni-greifswald.de; Raum 3.27

Sprechzeit: Mittwoch 11.00-12.00 Uhr (nur nach Voranmeldung per email)

Milena Hödt, M.A.

☎ 420 3408, milena.hoedt@uni-greifswald.de; Raum 3.34

Sprechzeit: Terminvereinbarung per email

Julia Höflich, M.A.

☎ 420 3444, julia.hoeflich@uni-greifswald.de; Raum 3.16

Sprechzeit: Terminvereinbarung per email

Jörg Holten, M.A.

☎ 420 3446, joerg.holten@uni-greifswald.de; Raum 3.27

Sprechzeit: Terminvereinbarung per email

Dr. Martha Kuhnhen

☎ 420 3411, martha.kuhnhen@uni-greifswald.de; Raum 3.18
Sprechzeit: Terminvereinbarung per email

Timo Lenk, M.A.

☎ 420 3153, timo.lenk@uni-greifswald.de; Raum 3.18
Sprechzeit: Terminvereinbarung per email

Dr. Henriette Mehlan

☎ 420 3418, henriette.mehlan@uni-greifswald.de; Raum 3.27
Sprechzeit: Donnerstag 9.00-10.00 Uhr

Anke Portugal, M.A.

☎ 420 3165, anke.portugal@uni-greifswald.de; Raum 3.16
Sprechzeit: Freitag 9.00-10.00 Uhr (nur nach Voranmeldung per email)
Online-Besprechungen: <https://meetings.uni-greifswald.de/Besprechungsraum.AnkePortugal>

Dr. Franziska Thiele

☎ 420 3430, franziska.thiele@uni-greifswald.de; Raum 3.38
Sprechzeit: Donnerstag 15.00-16.00 Uhr

Lehrbeauftragte

Dipl.-Pol. Volker Kamm, selbständiger Kommunikationsberater

Dipl.-Pol. Ingrid Mühlnikel, selbständige Kommunikationsberaterin

Anni Müller, M.A., DaF/DaZ-Lehrerin und Aussprachetrainerin D/BrE

RA Dr. Holger Nieland, Fachanwalt für Urheber- und Medienrecht, Damm&Mann Hamburg

Jan Putensen, M.A., Hochschulmarketing, Hochschule Wismar,
jan.putensen@uni-greifswald.de

B.A. KOMMUNIKATIONSWISSENSCHAFT (PSO 2019)

2. MODUL Methoden der Kommunikationswissenschaft (10 Lp) – 2. FS

Prüfungsleistung: Klausur (120 min) im 2. FS

Studienleistung: 3 Protokolle (1-2 S.) über die Ergebnisse der Gruppen-Übungsprojekte, an denen aktiv teilgenommen wurde
Im Modul sind die Vorlesung, EINE Übung 'Datenanalyse' und das Tutorium zu belegen.

Mo 14-16 Statistik (Vorlesung, 1 LVS)

4011080 Franziska Thiele, Ernst-Lohmeyer-Platz 6, Hörsaal 1;

Termine: 04.04., 02.05., 16.05., 30.05., 13.06., 27.06., 11.07.2022

Mo 16-18 Datenanalyse – A (Übung, 1 LVS)

4011082 Franziska Thiele, Felix-Hausdorff-Str. 18, Kursraum/Multifunktionsraum URZ;
max. 20 TN, Anmeldung über HIS LSF;

Termine: 04.04., 02.05., 16.05., 30.05., 13.06., 27.06., 11.07.2022

Di 8-10 Datenanalyse – B (Übung, 1 LVS)

4011084 Franziska Thiele, Felix-Hausdorff-Str. 18, Kursraum/Multifunktionsraum URZ;
14tägl., Beginn: 05.04.2022; max. 20 TN, Anmeldung über HIS LSF

Di 10-12 Datenanalyse – C (Übung, 1 LVS)

4011086 Franziska Thiele, Felix-Hausdorff-Str. 18, Kursraum/Multifunktionsraum URZ;
14tägl., Beginn: 05.04.2022; max. 20 TN, Anmeldung über HIS LSF

Di 8-10 Datenanalyse – D (Übung, 1 LVS)

4011088 Franziska Thiele, Felix-Hausdorff-Str. 18, Kursraum/Multifunktionsraum URZ;
14tägl., Beginn: 12.04.2022; max. 20 TN, Anmeldung über HIS LSF

Di 10-12 Datenanalyse – E (Übung, 1 LVS)

4011090 Franziska Thiele, Felix-Hausdorff-Str. 18, Kursraum/Multifunktionsraum URZ;
14tägl., Beginn: 12.04.2022, max. 20 TN, Anmeldung über HIS LSF

Tutorium zur Vorlesung „Statistik“ (Tutorium, 1 LVS)

4011092 Johannes Fromm (A-C); Marie Zörner (D+E); max. 20 TN, Anmeldung über HIS LSF

Di 17-18 Gruppe A – Wollweberstr. 1, SR 030, Start: 12.04.2022 (17.00 s.t.-17.45 Uhr)

Di 18-19 Gruppe B – Wollweberstr. 1, SR 030, Start: 12.04.2022 (18.00 s.t.-18.45 Uhr)

Di 19-20 Gruppe C – Wollweberstr. 1, SR 030, Start: 12.04.2022 (19.15 s.t.-20.00 Uhr)

Do 16-17 Gruppe D – E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 2.06, Start: 14.04.2022 (16.00 s.t.-16.45 Uhr)

Do 17-18 Gruppe E – E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 2.06, Start: 14.04.2022 (17.15 s.t.-18.00 Uhr)

3. MODUL Interpersonale Kommunikation (10 Lp) – 2. FS

Prüfungsleistung: Hausarbeit (8 Seiten)

Studienleistung: 3 Übungsaufgaben

(schriftlich: je max. 1 Seite und/oder mündlich: je max. 10 min)

- Do 8-10 Linguistik der gesprochenen Sprache (Vorlesung)
4004032 Birte Arendt, digital
- Mo 10-12 Kommunikationswissenschaftliches Arbeiten – A (Übung, 1 LVS)
4011094 Jörg Holten, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 1.28, i.d.R. 14täglich;
max. 20 TN, Anmeldung über HIS LSF; Beginn: 04.04.2022
- Mo 12-14 Kommunikationswissenschaftliches Arbeiten – B (Übung, 1 LVS)
4011096 Jörg Holten, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 1.28, i.d.R. 14täglich;
max. 20 TN, Anmeldung über HIS LSF; Beginn: 04.04.2022
- Mo 10-12 Kommunikationswissenschaftliches Arbeiten – C (Übung, 1 LVS)
4011098 Jörg Holten, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 1.28, i.d.R. 14täglich;
max. 20 TN, Anmeldung über HIS LSF; Beginn: 11.04.2022
- Mo 12-14 Kommunikationswissenschaftliches Arbeiten – D (Übung, 1 LVS)
40110100 Jörg Holten, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 1.28, i.d.R. 14täglich;
max. 20 TN, Anmeldung über HIS LSF; Beginn: 11.04.2022
- Mi 10-12 Soziologie der interpersonalen Kommunikation – A (Seminar)
40110102 Henriette Mehlan, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 2.31;
max. 19 TN, Anmeldung über HIS LSF
- Mi 16-18 Soziologie der interpersonalen Kommunikation – B (Seminar)
40110104 Klaus Beck, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 1.13; max. 19 TN, Anm. über HIS LSF
- Do 10-12 Soziologie der interpersonalen Kommunikation – C (Seminar)
40110106 Henriette Mehlan, Wollweberstr. 1, SR 027; max. 19 TN, Anmeldung über HIS LSF
- Do 12-14 Soziologie der interpersonalen Kommunikation – D (Seminar)
40110108 Henriette Mehlan, Wollweberstr. 1, SR 027; max. 19 TN, Anmeldung über HIS LSF

ODER

- Do 10-12 Einführung in die multimodale Gesprächsanalyse – A (Seminar)
4004033 Wolfgang Kesselheim, Rubenowstr. 2b, SR 2 (ggf. auch digital); max. 30 TN,
HIS LSF-Anmeldung für B.A.-KoWi-Stud. für Gruppe B (max. 10 TN)
- Fr 10-12 Gesprächsanalyse – B (Seminar)
4004034 Birte Arendt, digital; max. 20 TN,
HIS LSF-Anmeldung für B.A.-KoWi-Stud. für Gruppe B (max. 10 TN)

- Di 10-12 Körper- und Stimmtraining:
Szenarien und Performance in kommunikativen Situationen – D (Übung)
40110162 Anke Portugal, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 1.03;
max. 12 TN, Anmeldung über HIS LSF
- Di 12-14 Körper- und Stimmtraining:
Szenarien und Performance in kommunikativen Situationen – A (Übung)
40110110 Anke Portugal, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 1.03;
max. 12 TN, Anmeldung über HIS LSF
- Do 14-16 Körper- und Stimmtraining:
Szenarien und Performance in kommunikativen Situationen – B (Übung)
40110112 Anke Portugal, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 1.03;
max. 12 TN, Anmeldung über HIS LSF
- Fr/Sa-Bl. Körper- und Stimmtraining:
Szenarien und Performance in kommunikativen Situationen – C (Übung)
40110114 Anni Müller (Lehrbeauftragte), Wollweberstr 1, SR 143; max. 12 TN,
Anmeldung über HIS LSF; Termine: Fr, 22.04.2022; Fr/Sa, 06./07.05.2022;
Fr, 10.06.2022 (Greifswald TV); Sa, 18.06.2022; jeweils 10.15-14.30 Uhr;
Fr, 24.06.2022, 10.15-12.45 Uhr

5. MODUL Medienkommunikation (10 Lp) – 4. FS

Prüfungsleistung: Hausarbeit (15-20 S.) zum Referat im Wahlpflicht-Seminar und der Pflichtlektüre der Vorlesung „Einführung in die Mediennutzungs- und Medienwirkungsforschung“

Studienleistung: Referat (max. 10 min) mit Handout im Seminar UND eine Literaturzusammenfassung der Lektüre eines Seminars oder der Einführungs-Vorlesung

Im Modul sind BEIDE Vorlesungen und EIN Seminar (Wahlpflicht) zu belegen.

- Mo 14-16 Einführung in die Mediennutzungs- und Medienwirkungsforschung (Vorlesung, 1 LVS)
40110118 Franziska Thiele, Ernst-Lohmeyer-Platz 6, Hörsaal 1;
Termine: 11.04., 25.04., 09.05., 23.05., 20.06., 04.07.2022
- Fr-Block Medienrecht/Presserecht (Vorlesung)
40110120 Holger Nieland (Lehrbeauftragter), Ernst-Lohmeyer-Platz 6, Hörsaal 3/4;
Termine: 22.04. (Ausfall), **06.05.** (anstatt: 13.05.), 17.06., jeweils 10.00 s.t.-16 Uhr;
01.07.2022: 11.15-17 Uhr
- Mo 12-14 (Medien-)Framing – A (Seminar)
40110122 Julia Höflich, Rubenowstr. 1, Hörsaal 3; max. 25 TN, Anmeldung über HIS LSF
- Mi 14-16 Narrative Persuasion – Überzeugen mit Geschichten (Seminar)
40110124 Ulrike Gochermann, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 2.32; max. 15 TN, Anm. über HIS LSF
- Do 10-12 Unterhaltungserleben (Seminar)
40110126 Benjamin Krämer, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 2.06, Anmeldung über HIS LSF
- Do 14-16 (Medien-)Framing – B (Seminar)
40110128 Julia Höflich, Rubenowstr. 1, Hörsaal 3; max. 25 TN, Anmeldung über HIS LSF

7. MODUL Kommunikation in Praxis und Wissenschaft (5 Lp) – 6. FS
Prüfungsleistung: Praktische Übung (Journalistische oder
PR-bezogene Arbeiten)
Studienleistung: keine

- Di 10-14 Kampagnenkonzeption (Übung)
40110130 Milena Hödt, Domstr. 9a, SR 3.07; max. 12 TN, Anmeldung über HIS LSF; Termine:
12.04., 26.04., 10.05., 24.05., 14.06., 28.06., 12.07.2022
- Mi 8-10 „Egal was Du kannst, Du kannst helfen.“ – Botschaften entwickeln, die zum Ehrenamt
bewegen (Übung)
40110132 Henriette Mehlan, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 2.31;
max. 12 TN, Anmeldung über HIS LSF
- Fr 8-12 Einführung in die Öffentlichkeitsarbeit – A (Übung)
40110134 Ingrid Mühlnikel/ Volker Kamm (Lehrbeauftragte),
E.-Lohmeyer-Platz 3, **SR 1.28**; max. 12 TN, Anmeldung über HIS LSF;
Präsenz-Termine: 08.04.2022; 29.04.2022; 24.06.2022; digital: 22.04.2022; 20.05.2022
- Fr 14-18 Einführung in die Öffentlichkeitsarbeit – B (Übung)
40110136 Ingrid Mühlnikel/ Volker Kamm (Lehrbeauftragte),
E.-Lohmeyer-Platz 3, **SR 1.28**; max. 12 TN, Anmeldung über HIS LSF;
Präsenz-Termine: 08.04.2022; 29.04.2022; 24.06.2022; digital: 22.04.2022; 20.05.2022
- Fr/Sa-Bi. Claims & Wordings – Schlanke Sprache als Vermittlungsvorteil (Übung)
40110138 Jan Putensen (Lehrbeauftragter),
E.-Lohmeyer-Platz 3, **SR 1.28**; max. 12 TN, Anmeldung über HIS LSF;
Termine: 22./23.04.; 13./14.05.; 03./04.06.; 15./16.07.: Fr 13.00-17.00, Sa 11.00-14.00
- Mi 10-12 Forschungskolloquium – A
40040140 Klaus Beck, Wollweberstr. 1, SR 030 (hybrid);
max. 16 TN, Anmeldung über HIS LSF: 01.03.-28.03.2022
- Di 16-18 Forschungskolloquium – B
40110142 Klaus Beck, Ernst-Lohmeyer-Platz 3, SR 2.05;
max. 15 TN, Anmeldung über HIS LSF: 01.03.-28.03.2022

MASTER ORGANISATIONSKOMMUNIKATION PSO 2021 + 2011

Pflichtbereich

MODUL 2 Methoden im Forschungsfeld Organisationskommunikation (10 Lp)

Prüfungsleistung PSO 2011: Klausur (120 min)

Prüfungsleistung PSO 2021: Klausur (120 Min.) ODER Portfolio (4 Aufg.)

Im Modul sind die Vorlesung und EIN Seminar zu belegen.

Mi 16-18 Statistik für Masterstudierende (Vorlesung)

40110144 Franziska Thiele, Felix-Hausdorff-Str. 18, Kursraum/Multifunktionsraum URZ;
max. 20 TN, Anmeldung über HIS LSF

Di 14-16 Qualitative Methoden (Seminar)

40110146 Franziska Thiele, E.-Lohmeyer-Platz 3, **SR 1.03**; max. 15 TN, Anm. über HIS LSF

Do 12-14 Quantitative Methoden: Organisationale Reaktionen auf Angriffe auf
Organisationsmitglieder (Seminar)

40110148 Benjamin Krämer, **E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 1.03**; max. 15 TN, Anm. über HIS LSF

Wahlpflichtbereich I

MODUL 3 Typen von Organisationen und ihre Kommunikation: Soziale Organisationen (Lp)

Prüfungsleistung PSO 2011+2021: Hausarbeit (20–25 S.)

Hinweis: Es wird in Projektgruppen gearbeitet, was eine arbeitsintensive und kontinuierliche Koordination während des Semesters erfordert. Bedenken Sie bei der Kombination Ihrer Module den anfallenden Arbeitsaufwand.

Mi 8-12 Proteste, Bewegungen, soziale Organisationen — Gesellschaftliche Transformationen
und der Kampf um Deutungshoheit (Seminar + Seminar/4 LVS)

40110150 Timo Lenk, **E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 2.30**; max. 20 TN, Anmeldung über HIS LSF

Wahlpflichtbereich II

MODUL 6 Projektmodul Kommunikationsforschung (10 Lp)

Prüfungsleistung PSO 2011: Vortrag und schriftliche Ausarbeitung

Prüfungsleistung PSO 2021: Vortrag und schriftliche Ausarbeitung

ODER Posterpräsentation

Hinweis: Es wird in Projektgruppen gearbeitet, was eine arbeitsintensive und kontinuierliche Koordination während des Semesters erfordert. Bedenken Sie bei der Kombination Ihrer Module den anfallenden Arbeitsaufwand.

Mo 10-14 „Regionale Demokratie“ (Seminar + Seminar/4 LVS)

40110152 Martha Kuhnhen, **Wollweberstr. 1, SR 142**; max. 20 TN, Anm. über HIS LSF

MODUL 11 Medienorganisationen, Mediennutzung und Medienwirkung (10 Lp)
Prüfungsleistung PSO 2011: Hausarbeit (20–25 Seiten)
Prüfungsleistung PSO 2021: Portfolio ODER Vortrag und schriftliche
Ausarbeitung ODER Hausarbeit (15–20 S.)

Fr 10-12 Rechtspopulismus und Mediennutzung (Seminar)

40110154 Benjamin Krämer, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 2.06; max. 20 TN, Anm. über HIS LSF

Fr 12-14 Neue Organisationsformen im Medienbereich (Seminar)

40110156 Benjamin Krämer, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 2.06; max. 20 TN, Anm. über HIS LSF

MODUL Masterarbeit (einschließlich Masterkolloquium und Verteidigung)
PSO 2021: Die Absolvierung des Kolloquiums ist als unbenotete
Teilleistung (2 Lp) Bestandteil der Master-Prüfung

Di 12-14 Master-Kolloquium

40110160 Martha Kuhnhen, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 1.28;
max. 12 TN, Anmeldung über HIS LSF

MASTER SPRACHE UND KOMMUNIKATION PSO 2016 mit Studienschwerpunkt Kommunikationswissenschaft

MASTER SPRACHE UND KOMMUNIKATION: INTERNATIONAL

MODUL 3b Medienorganisationen, Mediennutzung und Medienwirkung (10 Lp) Prüfungsleistung: Klausur (120 min) oder Hausarbeit (20–25 Seiten)

Fr 10-12 Rechtspopulismus und Mediennutzung (Seminar)
40110154 Benjamin Krämer, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 2.06; max. 20 TN, Anm. über HIS LSF

Fr 12-14 Neue Organisationsformen im Medienbereich (Seminar)
40110156 Benjamin Krämer, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 2.06; max. 20 TN, Anm. über HIS LSF

MODUL 4 Binnendifferenzierung des heutigen Deutschen (10 Lp) Prüfungsleistung: Mündliche Einzelprüfung (30 min)

Fr 12-14 Einführung in die Internetlinguistik (Seminar)
4004044 Konstanze Marx, digital; max. 30 TN, Anmeldung über HIS LSF

Do 8-10 Gesundheitskommunikation im Social Web (Seminar)
4004053 Susanne Kabatnik, digital; max. 30 TN, Anmeldung über HIS LSF

MODUL 6 Verstehen und Verständlichkeit/ Grundlagen der Sprachbewertung (10 Lp) – Prüfungsleistung: Hausarbeit (20–25 Seiten) oder Referat und entsprechende schriftliche Arbeit (10–15 Seiten)

Di 8-10 Medizinische Kommunikation (Seminar)
4004054 Susanne Kabatnik, digital; max. 30 TN, Anmeldung über HIS LSF

Fr 8-10 Gesprächsanalyse für die Wissensvermittlung und die Schule (Seminar)
4004046 Birte Arendt, digital; max. 30 TN, Anmeldung über HIS LSF

MODUL 7 Interdisziplinäres Modul: Framing (10 Lp) PL: Posterpräsentation oder Referat (20 min) und Hausarbeit (10–15 S.)

Di 10-12 Framingforschung (Seminar)
40110158 Martha Kuhnhenn, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 1.28;
max. 30 TN, Anmeldung über HIS LSF

Mi 12-14 Framing in Politik und Gesellschaft (Seminar)
4004055 Sebastian Zollner, digital; max. 30 TN, Anmeldung über HIS LSF

zusätzlich:

Di 12-14 Master-Kolloquium
40110160 Martha Kuhnhenn, E.-Lohmeyer-Platz 3, SR 1.28;
max. 12 TN, Anm. über HIS LSF: 01.03.2022, 12.00-25.03.2022

PROJEKTWOCHE

Angebot für alle B.A.- und M.A.-Studierende

08.06.22 Workshop *Embodiment* –
9-12 Ein Training für Studierende der Kommunikationswissenschaft.

40110164 Anke Portugal, Ernst-Lohmeyer-Platz 3, Raum 2.14;
max. 12 TN, Anmeldung über HIS LSF: 28.04.-15.05.2022

Embodiment ist ein ganzheitliches Konzept, das ursprünglich aus der Psychologie und der Kognitions-
wissenschaft kommt und den Einbezug des Körpers ins wissenschaftliche Denken meint. Körperliches und
Psychisches sind demnach eng miteinander verbunden und beeinflussen sich wechselseitig. Unser Stress-
level etwa beeinflusst unseren Herzschlag, die Muskelanspannung oder die Empfindungen im Magen.

Andersherum wirkt unsere Körperhaltung beispielsweise auf die Stimme, die Gefühlsbewertung, unsere Ent-
scheidungen und (auch kommunikatives) Handeln. Dies kann beeinflussen, wie wir in öffentlichen Präsenta-
tionen oder Prüfungssituationen agieren und auf andere wirken.

Ein flexibler Körper und mentale Ausgeglichenheit stärken uns für fordernde Phasen in Studium und Arbeits-
leben. Beides kann durch einfache Übungen effektiv trainiert werden.

Dieser Workshop bietet neben Mini-Theorieinputs ein sanftes und gleichzeitig intensiv wirkendes, körper-
orientiertes Training für:

- eine gesunde und effektive Atmung, Atemtechniken für spezifische Situationen
- die Körperaufrichtung und Bewegung im Raum
- geschmeidige Gelenke und einen flexiblen Körper (und Geist)
- die Spannungsregulation im Körper

und

- zeigt kleine Transferübungen für die mündliche Kommunikation und Präsenz
- gibt Anregungen und Tipps für mentale Stärke und Balance in Stressphasen

Keine Vorkenntnisse nötig.

Bei starken körperlichen Einschränkungen bitte vor Workshop-Beginn Rücksprache mit der Trainerin halten.

Equipment: Sport/Yogamatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Sachen, Tee/Wasser