

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

ACHTSAMKEIT

VORTRÄGE

WORKSHOPS

BGM

BALANCE

Woche der Seelischen Gesundheit

Die Aktionswoche 2025 steht unter dem Motto
**„Lass Zuversicht wachsen –
Psychisch stark in die Zukunft“**
und findet vom 14. bis 18. Oktober
in ganz Deutschland statt.

PROGRAMM

der Universität der Bundeswehr München



PsyberSE

Universität der Bundeswehr München

Psychologische Beratungsstelle
für Stamm- und Zivilpersonal

der Bundeswehr

Universität



München

Psychologische Beratungsstelle, Gebäude 38, Universität der Bundeswehr München, Werner-Heisenberg-Weg 39, 85579 Neubiberg, E-Mail: psychologischeberatungsstelle-milziv@unibw.de, Tel.: +49 89 6004-2309 oder +49 89 6004-4280

Dienstag, 14. Oktober

7:00 – 8:45 Uhr	Militärdekan Pfarrer Jochen Bernhardt Militärische Seelsorge der UniBwM	Wellness-Frühstück „Gesund in den Tag starten!“ im Gemeinschaftsraum der Universitätskirche
9:00 – 9:15 Uhr Stauffenberg-Saal	Prof. Dr. Eva Maria Kern	Begrüßung der Präsidentin der UniBw M Eröffnung der Aktionstage im Rahmen der bundesweiten „Woche der Seelischen Gesundheit“
09:15 – 13:00 Uhr Stauffenberg-Saal	Tobias Pylypiw Sportzentrum Anja Görn Psychologische Beratungsstelle für Stamm- und Zivilpersonal	Beratungsstand: Mögliche Angebote von Sport und Bewegung auf die psychische und seelische Gesundheit im Hochschulsport sowie Angebote und Informationen der Psych. Beratungsstelle
9:15 – 10:00 Uhr Stauffenberg-Saal	Prof. Dr. Julia Reif	Vortrag zur Psychologie des Wohlbefindens (30 Minuten + Fragen & Diskussion) Thema: Unsere Arbeit ist eine der Hauptquellen für Stress. Aber unsere Arbeit kann auch eine bedeutsame Quelle für Ressourcen sein, die zu unserem psychischen Wohlbefinden beitragen. In meinem Vortrag zeige ich anhand klassischer und aktueller wissenschaftlicher Forschung auf, welche positiven Auswirkungen unsere Arbeit auf unser Wohlbefinden haben kann, wie Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich gestaltet werden können und was wir auch persönlich dafür tun können, um unser arbeitsbezogenes Glück selbst in die Hände zu nehmen.
10:00 – 12:00 Uhr Stauffenberg-Saal	Katharina Fillies Psychologische Beratungsstelle für Stamm- und Zivilpersonal	Bühne frei für den inneren Kritiker! Er redet Dir rein, zweifelt an Dir und stellt ständig Fragen wie: „Reicht das wirklich?“ oder „Das kannst Du echt nicht bringen!“ Höchste Zeit, ihn einmal kennenzulernen. In diesem 90-min. Workshop machen wir den inneren Kritiker sichtbar, hörbar und (be)greifbar – und führen dabei selbst Regie. Mit einer Mischung aus psychologischem Input, szenischer Arbeit und achtsamer Reflexion. Keine Schauspielerefahrung nötig – nur ein bisschen Mut zur Selbstbegegnung. Der Workshop ist offen für alle, die Lust auf eine frische Perspektive haben – ohne Leistungsdruck, aber mit Aha-Momenten. Achtung: die Gruppengröße ist begrenzt – Bitte um verbindliche Anmeldung bei katharina.fillies@unibw.de

<p>12:15 – 12:40 Uhr (in der Mittags- pause) ONLINE</p>	<p>Katharina Fillies Psychologische Bera- tungsstelle für Stamm- und Zivilpersonal</p>	<p>Reboot für Kopf und Körper – die etwas andere (Kaffee-)Pause Wenn To-do-Listen den Ton angeben und der Kopf nicht mehr zur Ruhe kommt, hilft oft eine bewusste Auszeit. In dieser 25-minütigen Online-Pause heißt es kurz ein- mal aussteigen aus dem Gedankenkarussell. Mit einer geführten Bergmeditation schalten Sie vom Arbeits- modus auf Entspannung – ganz ohne Vorkenntnisse. Schnell, wirksam, online: für alle, die kurz abschalten, Kraft tanken und fokussierter weiterarbeiten möchten. Bitte um verbindliche Anmeldung bei katharina.fillies@ unibw.de</p>
<p>14:00 – 15:00 Uhr Budoraum 1.OG</p>	<p>Dr. Esther Moszeik Institut für Psychologie</p>	<p>Zur Ruhe kommen mit Atemtechniken und Yoga Nidra (Meditation im Liegen) Einladung zu einer regenerativen Einheit, in der einfache Atemübungen und eine geführte Yoga Nidra Meditation kombiniert werden. Die Teilnehmenden erwartet eine Stunde tiefer Entspannung und mentaler Erholung – Vorkenntnisse sind nicht nötig aber auch nicht hinder- lich. Bequeme Kleidung und evtl. ein eigenes Kissen oder eine Decke können hilfreich sein.</p>
<p>15:00 – 16:00 Uhr Stauffenberg-Saal</p>	<p>Annika Pezold Militärische Gleich- stellungsbeauftragte UniBw M</p>	<p>Unsichtbare Fronten: Seelische Gesundheit in der Truppe Der Vortrag beschäftigt sich mit der Bedeutung der seelischen Gesundheit im wettbewerbsorientierten Umfeld der Bundeswehr. Dabei werden die besonderen psychischen Herausforderungen beleuchtet, denen Soldaten und Soldatinnen ausgesetzt sind, sowohl im Einsatz als auch im Alltag der Truppe. Im Zentrum steht die Frage, wie interne Konkurrenz, Leistungsdruck und militärische Rahmenbedingungen auf die mentale Gesundheit wirken und welche Unterstützungsmaß- nahmen existieren. Aspekte wie Resilienz, der Umgang mit Stress und moralische Konflikte werden ebenso behandelt wie präventive und therapeutische Konzepte der Bundeswehr.</p>



14:00 – 15:00 Uhr
Gruppe 1
und
15:00 – 16:00 Uhr
Gruppe 2
Naturbad Furth
oder
Deiningger Weiher

Rainer Schulz
Sportzentrum

**Stressmanagement beim Kaltwasserbaden –
Überwindung durch mentale Vorbereitung**

Anmeldung am SpoZ Stand im Staufenbergssaal für jeweils 7 TN pro Gruppe (insges. 14 TN)
Shuttle-Bus startet um 14:00 Uhr und um 15:00 Uhr am Fuhrpark Ge. 106;
WICHTIGE VORRAUSSETZUNG: Absolut Fit und gesund
Nützliche Utensilien: Badekleidung, Badehandtuch groß & klein, Badeschlappen, Mütze (wichtig), Rucksack, Warmgetränk (Thermoskanne), ggfs. Handschuhe und Bademantel!

Mittwoch, 15. Oktober

<p>10:00 – 10:40 Uhr Geb. 33, Raum 1212</p>	<p>Dr. Anja Görn Psychologische Beratungsstelle für Stamm- und Zivilpersonal</p>	<p>Mentale Energiedusche – Jonglieren Jonglieren erfordert nicht nur eine präzise Hand-Augen-Koordination, sondern auch Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und interhemisphärische Kommunikation. Besonders bemerkenswert: Auch bei älteren Erwachsenen zeigen sich neuroplastische Effekte. Zusätzlich wirkt das rhythmische Bewegungsmuster entspannend, reduziert Stress, fördert Flow-Erleben und verbessert die Stimmung Jonglieren verbindet Körper, Geist und Bewegung – und stellt damit ein praxisnahes Werkzeug zur Förderung von mentaler Gesundheit, Lernen und Resilienz im Arbeits- und Studienkontext dar – und macht einfach Spaß!</p>
<p>12:20 – 12:45 Uhr (in der Mittags- pause) ONLINE</p>	<p>Katharina Fillies Psychologische Beratungsstelle für Stamm- und Zivilpersonal</p>	<p>Reboot für Kopf und Körper – die etwas andere (Kaffee-)Pause Wenn To-do-Listen den Ton angeben und der Kopf nicht mehr zur Ruhe kommt, hilft oft eine bewusste Auszeit. In dieser 25-minütigen Online-Pause heißt es kurz einmal aussteigen aus dem Gedankenkarussell. Mit einer geführten Bergmeditation schalten Sie vom Arbeitsmodus auf Entspannung – ganz ohne Vorkenntnisse. Schnell, wirksam, online: für alle, die kurz abschalten, Kraft tanken und fokussierter weiterarbeiten möchten</p>
<p>13:00 – 14:00 Uhr Geb. 33, Raum 1212</p>	<p>Dr. Esther Moszeik Institut für Psychologie</p>	<p>Zur Ruhe kommen mit Atemtechniken und Yoga Nidra (Meditation im Liegen) Einladung zu einer regenerativen Einheit, in der einfache Atemübungen und eine geführte Yoga Nidra Meditation kombiniert werden. Die Teilnehmenden erwartet eine Stunde tiefer Entspannung und mentaler Erholung – Vorkenntnisse sind nicht nötig aber auch nicht hinderlich. Bequeme Kleidung und evtl. ein eigenes Kissen oder eine Decke können hilfreich sein.</p>

Donnerstag, 16. Oktober (9:00 – 16:00 Uhr)

<p>10:00 – 16:00 Uhr Universitätsbibliothek</p>	<p>Dr. Steffen Burk, Leiter des Dezernates Informationsdienste der Universitätsbibliothek, Miriam Becker und Emilie Rehberger, Uni- versitätsbibliothek</p>	<p>Die Gedankenfalle – ein achtsamer Escape aus dem Kopf Erleben Sie ein besonderes Escape-Room-Abenteuer in der Universitätsbibliothek! In einem eigens gestalteten Raum warten knifflige Rätsel und Aufgaben rund um das Thema seelische Gesundheit und Achtsamkeit auf Sie. Mit Teamgeist und klugen Kombinationen gelingt Schritt für Schritt der Ausweg aus der Gedankenfalle. Kommen Sie vorbei und stellen Sie sich der Herausforderung! Bitte melden Sie sich vorab für einen bestimmten Zeitslot an: https://terminplaner6.dfn.de/p/d4ed-4570543135ba09c977858d812f1d-1371614</p>
<p>9:00-16:00 Uhr Stauffenberg-Saal</p>	<p>Xenia Mende-Seufert Beauftragte für das Betriebliche Gesundheitsmanagement und Hauptmann Michael Seyberth, BGM K UniBw Neubiberg</p>	<p>Vorträge: Digital Detox mit den Inhalten: 1. Neuroscience: wie die Natur unsere Festplatte formatiert 2. Gesundheitswirkung von technologiefreier Zeit in der Natur 3. Screenime und die Auswirkungen 4. Urbanisierung und neurologische Erkenntnisse 5. Offline is the new luxury. Verhaltenstraining zur Reduktion von Online-Zeit 6. Take action: Do I really need this App? – Wie schaffe ich technologiefreie Zeit Positive Psychologie mit den Inhalten: Positive Psychologie in Krisenzeiten – So funktioniert sie Emotionsmanagement & Ambivalenzmanagement Glaubenssätze und mentale Überzeugungen</p>

<p>Vormittag 3 Workshops zur Auswahl</p>	<p>Das aktive Gehirnjogging Mit Gehirnjogging erleben Sie ein moderates Training, welches Spaß macht und für jeden geeignet ist. Es bietet immer neue Herausforderungen und zeigt schon bei nur einer Stunde wöchentlichem zw. 10 Minuten täglichem Training seine positiven Effekte. Dieses sensationelle Training fördert u.a.: Konzentration, Wahrnehmung, Produktivität, Kreativität, soziale Kompetenzen und reduziert nachweislich die Fehlerquote.</p> <p>Abschalten – Den Kopf frei bekommen Der Schalter im Kopf – Herausforderungen beim Arbeiten zu Hause Der strukturierte Tag Erfolgreiche Rituale für die Trennung von Beruf & Privatleben Entspannungstechniken zum Ab- bzw. Umschalten</p> <p>Achtsam@Life – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn hat die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR) im Gesundheitsbereich in den USA entwickelt und angewandt. Mittlerweile ist MBSR auch in Deutschland eines der am besten erforschten Trainingsprogramme zur Stressbewältigung.</p>
<p>Nachmittag 3 Workshops zur Auswahl</p>	<p>Das aktive Gehirnjogging Mit Gehirnjogging erleben Sie ein moderates Training, welches Spaß macht und für jeden geeignet ist. Es bietet immer neue Herausforderungen und zeigt schon bei nur einer Stunde wöchentlichem zw. 10 Minuten täglichem Training seine positiven Effekte. Dieses sensationelle Training fördert u.a.: Konzentration, Wahrnehmung, Produktivität, Kreativität, soziale Kompetenzen und reduziert nachweislich die Fehlerquote.</p> <p>Abschalten – Den Kopf frei bekommen Der Schalter im Kopf – Herausforderungen beim Arbeiten zu Hause Der strukturierte Tag Erfolgreiche Rituale für die Trennung von Beruf & Privatleben Entspannungstechniken zum Ab- bzw. Umschalten</p> <p>Achtsam@Life – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn hat die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR) im Gesundheitsbereich in den USA entwickelt und angewandt. Mittlerweile ist MBSR auch in Deutschland eines der am besten erforschten Trainingsprogramme zur Stressbewältigung.</p>

Freitag, 17. Oktober (ab 15:00 Uhr) und Samstag, 18. Oktober (9:00 – 18:00 Uhr)

Building Resilience: Preventing and Understanding Traumatic Stress while Fostering Peaceful Societies"

Tagung über psychische Gesundheit und militärische Aspekte, organisiert von Prof. Dr. Inga Schalinski und Dr. Sabine Schmitt, Department of Human Sciences, Institute for Psychology, Clinical Psychology and Traumatherapy

Die Tagung findet im Stauffenberg-Saal statt.

Programm auch auf: <https://events.unibw.de/kpt/conference/>

Veranstalterinnen



Psychologische Beratungsstelle

Gebäude 38

Universität der Bundeswehr München

Werner-Heisenberg-Weg 39

85579 Neubiberg

Dr. Anja Görn, Diplom-Psychologin

Gebäude 38, Raum 0114

Tel.: +49 89 6004-2309

E-Mail: anja.goern@unibw.de

Katharina Fillies, Psychologin (M.Sc.)

Gebäude 38, Raum 0108

Tel.: +49 89 6004-4280

E-Mail: katharina.fillies@unibw.de

<https://www.unibw.de/campusleben/psychologische-beratungsstelle/woche-der-seelischen-gesundheit>

Prof. Dr. Isabelle Deflers

Vizepräsidentin für Internationalisierung und Diversität

Tel.: +49 (0)89 / 6004-3702

Mail: vp.international.divers@unibw.de

<https://www.unibw.de/universitaet/leitung/vizepraesidenten/2025/prof-isabelle-deflers>

