

Orientierungshilfe

ZERTIFIKAT GESUNDHEITSKOMPETENZ

Folgende Kurse des Transdisciplinary Course Programs können für das **Zertifikat Gesundheitskompetenz** angerechnet werden. Auch spezielle Veranstaltungen des Studentischen Gesundheitsmanagement/Hochschulsports kommen für die Anrechnung in Frage. In Absprache mit den Koordinator:innen der jeweiligen Zertifikate können auch thematisch einschlägige Kurse anderer Anbieter in die Anrechnung für ein Zertifikat einfließen.

Koordination: Juliane Kloos | juliane.kloos@uni-tuebingen.de

Eine Übersicht aller Zertifikate finden Sie unter: <https://uni-tuebingen.de/de/33385>



Beginn	Kursnr.	Titel
15.04.2026	1DI205	Digitalization and Health: Effects on Outcomes, Behaviors, and Systems
15.04.2026	1SOG07	Uni, Stadt, Leben - alles nachhaltig, oder was? Ideen zur Umsetzung Nachhaltiger Entwicklung
23.04.2026	2KOM103	Wertschätzend Klartext reden
24.04.2026	1NE203	Nachhaltige Gesundheitskompetenz unter Öffnung globaler Perspektiven
25.04.2026	1SOT20	Let it bean! Workshopideen rund um Hülsenfrüchte erleben u. entwickeln!
27.04.2026	1PGE305	Gesundheit – Geschlecht – Soziale Ungleichheit
28.04.2026	1NE103	Restudy - Resilient studieren und Ziele erreichen
05.05.2026	1NE206	ePortfolio zur Verknüpfung von Gesundheitskompetenz mit den SDGs
16.05.2026	1NE102	Du bist was du isst - 1x1 einer gesunden und nachhaltigen Ernährung
12.06.2026	1NE214	Global challenges to development: Introduction to the SDGs
12.06.2026	1NE214b	Global challenges to development: Good health and well-being
19.06.2026	1NE101	Neue Lern- und Arbeitskultur gestalten: zukunftsorientiert, gesundheitsfördernd und nachhaltig
19.06.2026	2KOM104	Ich bin ganz Ohr - Mit Zuhörtechniken herausfordernde Gesprächssituationen souverän entschärfen
31.07.2026	2KOM106	Professionelle Gesprächsführung & Verhandlungsstrategien
03.08.2026	2KOM102	Konfliktkommunikation - Erkennen, Vermeiden und Lösen von Konfliktsituationen
	2KOM303	Gesprächskompetenz (Online-Seminar der Virtuellen Rhetorik)

INHALTE	Gesundheit ist ein fundamentales Menschenrecht. Trotzdem sind Gesundheitschancen und -risiken sehr ungleich verteilt. Dabei zeigen sich soziale Unterschiede in Gesundheitszustand und Lebenserwartung auch in wohlhabenden Gesellschaften mit einem vergleichsweise funktionsfähigen Gesundheitssystem wie Deutschland. Während die Gender- oder Geschlechtermedizin danach fragt, ob Männer und Frauen „anders“ krank sind, reflektiert eine gesundheitsbezogene Geschlechterforschung Zusammenhänge zwischen sozialen Geschlechteraspekten und dem Gesundheitsstatus oder -verhalten. Daraus ergeben sich intersektionale Perspektiven. Mit Stichworten wie Health for Future und Global bzw. Planetary Health verbindet sich darüber hinaus die Einsicht, dass Gesundheit und Gesunderhaltung auch angesichts der Klimakrise mehr Aufmerksamkeit brauchen. Dies gilt in lokalen wie überregionalen Zusammenhängen und insbesondere im Blick auf die Unterstützung gesundheitsbenachteiligter Gruppen und Regionen: Gesundheit für alle – weltweit.
LITERATUR	• Gassner, U.; von Hayek, J.; Manzei, A.; Steger, F. (Hg.) (2018): Geschlecht und Gesundheit. Gesundheitsforschung – Interdisziplinäre Perspektiven Bd. 1., Baden-Baden, Nomos
LEHRMETHODE	Web-Seminar mit synchronen und asynchronen Phasen
QUALIFIKATIONSZIELE	• Kennenlernen der grundlegenden Konzepte und Diskussion ihrer gesundheits- und gesellschaftspolitischen Relevanz • Anwendung der Strategie des Gender Mainstreamings auf Gesundheitsförderung und Public Health (öffentliche Gesundheit) • Diskussion von Umsetzungsmöglichkeiten in Maßnahmen, Kampagnen, Projekten • Identifizierung von Gesundheits- und Gleichstellungsaspekten im eigenen Fachgebiet, persönliche Sensibilisierung
VORAUSS.	persönliches und/oder fachliches Interesse
LEISTUNGSNACHWEIS	aktive Beteiligung und ggf. Einbringen eigener Erfahrungshintergründe, Bearbeitung von Wochenaufgaben (z. B. Diskussionsthemen im Forum, kleine Recherche)
CREDIT POINTS	3
FORMAT	Blended Learning; weitere Informationen zu Terminen und Räumen finden Sie auf alma
TN MAX.	16
EMPFEHLUNG	Dieser Kurs ist für das Zertifikat Gesundheitskompetenz im Themenbereich <i>Gesundheit aus verschiedenen Perspektiven</i> , das Zertifikat Gender und Diversität <u>oder</u> das Zertifikat Studium Oecologicum anrechenbar.

CONTENTS	Effects on Outcomes, Behavior, and Health Systems This course explores the intersection of digitalization and health, examining state-of-the-art knowledge of how digital technologies and digital transformations influence health outcomes, health-related behaviors, and health systems. Through an interdisciplinary approach, students will understand and analyze the health implications of digital health innovations, artificial intelligence, and health information systems. The course will cover ethical considerations and equity in access to health care and preventive health services. Moreover, the course will provide interdisciplinary perspectives on how digital technologies can help deliver successful health interventions, and the future landscape of (public) health in the digital era.
LITERATURE	• Kickbusch, I., et al. The Lancet and Financial Times Commission on governing health futures 2030: growing up in a digital world, The Lancet • Elida Sina. Growing up in a digital environment: The role of digital media use in European children's and adolescents' health and health behaviors • Christakis DA, Hale L. Handbook of Children and Screens: Digital Media, Development, and Well-Being from Birth Through Adolescence. Springer Nature; 2025. Additional Resources: Case studies from health organizations and companies. Access to online platforms and tools for project work (e.g., Common Sense Media).
TEACHING METHODS	Each session will include lectures, discussions, and practical case studies on digital health solutions from real-world problems and digital challenges. Surveys will be conducted with students on their digital behaviors (e.g., SM use) and their health outcomes (e.g., mental health). Hands-on experience from "health influencers" on science communication on social media will also be incorporated. Project work, weekly quizzes, and digital tools such as Mentimeter will be used.
QUALIFICATION OBJECTIVE	By the end of this course, students will be able to: 1) Understand the fundamental concepts of digitalization and its relevance to health. 2) Examine the impact of digital technologies on health outcomes and behaviors. 3) Analyze how digital technologies and AI can widen health inequality and inequity 4) Detect dark patterns, misinformation and disinformation in digital platforms Propose innovative digital solutions to enhance health systems and improve equity and identify new career pathways within the frame of digital transformations
PREREQUISITES	None
REQUIREMENTS	Group Project: Collaborative project proposing a digital health solution, presented at the end of the course.
CREDIT POINTS	3
FORMAT	Online; further information on dates and rooms can be found on alma
PARTICIPANTS MAX.	20
RECOMMENDATION	This course is creditable for the certificate Data Literacy as a thematic course in <i>Digital Ethics</i> or the certificate Health Competence as a thematic course in <i>Health in Different Perspectives</i>.

INHALTE	zukunftsorientiert, gesundheitsfördernd und nachhaltig Wandlungsprozesse in der Arbeits- und Studienwelt vor dem Hintergrund der Globalisierung, Digitalisierung und der Veränderungen der Arbeitsform (wie bspw. dem verstärkten Home-Office/-Studying) stellen neuartige Herausforderungen an die Nachhaltigkeit der Gesundheit von Beschäftigten und Studierenden dar. Bewegte Lern- und Arbeitspausen und ein gesundheitsfördernder Arbeitsplatz können die Arbeitstätigkeit optimal unterstützen und die arbeitsbedingten (sitzenden) Belastungen minimieren. Vor dem Hintergrund der Ergonomie sowie der Recovery Experience Theory werden in der Veranstaltung die präventiven Maßnahmen der aktiven Pausengestaltung und der optimalen Gestaltung des Lern-/Arbeitsplatzes aus sport-, gesundheits- und arbeitswissenschaftlicher Sicht betrachtet. Im Zusammenhang mit der Agenda 2030 werden Schnittstellen zu den SDGs erarbeitet (SDG Good Health and Well-Being, SDG Quality Education). Nach dem Kennenlernen von Best-Practice Beispielen wird das erlernte Wissen in Praxiseinheiten selbstständig angewandt und reflektiert. Studierende haben nach Absolvierung der Lehrveranstaltung die Möglichkeit als Übungsleitende im Rahmen des betrieblichen und studentischen Gesundheitsmanagements an der Universität Tübingen aktiv zu sein.
LITERATUR	• Stressor-detachment model (Sonnentag & Fritz, 2015); Agenda 2030 (Martens & Obenland, 2017) • Zukunftsfähige Lernraumgestaltung im digitalen Zeitalter (Günther et al., 2019) Pausenexpress – Handbuch (adh, 2017); Leitfaden gute Ergonomie (Stehle, & Erhard, 2013)
LEHRMETHODE	Theorie und Praxis
QUALIFIKATIONSZIELE	Erarbeitung, Kennenlernen und Anwendung der Grundlagen des Ergonomischen Arbeitens und der aktiven Pausengestaltung, Reflexion eigener Verhaltensweisen
VORAUSS.	Keine
LEISTUNGSNACHWEIS	Präsenz und aktive Mitarbeit in den Kompaktveranstaltungen; Schriftliche Ausarbeitung eines Kursplans für bewegte Pausen; Praktische Durchführung einer Bewegungspause; Schriftliche Ausarbeitung eines nachhaltigen ergonomischen Konzepts
CREDIT POINTS	3
FORMAT	3 Kompakttage Seminar und 1 Kompakttag Lehrprobe und Präsentation, weitere Informationen zu Terminen und Räumen finden Sie auf alma
TN MAX.	16
ANMERKUNG	Dieser Kurs ist für das Zertifikat Gesundheitskompetenz im Themenbereich <i>Körperliche Aktivität</i> anrechenbar.

1NE102 | Du bist, was du isst – 1x1 einer gesunden und nachhaltigen Ernährung

LUCIA MICIC | PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG DANIELA HOMOTH UND TEAM

INHALTE	„Du bist, was Du isst“, dieses Sprichwort kommt nicht von ungefähr. Durch Deine alltäglichen Essgewohnheiten formst Du Dich selbst. Die Nährstoffe, die Du Deinem Körper zuführst, sind seine Ressourcen und Bausteine. So wirkt sich Ernährung auf Dein körperliches und psychisches Wohlbefinden aus. Was aber macht eine gesunde Ernährung aus? Wie lässt sich diese umsetzen? Wie sind vor diesem Hintergrund aktuelle Ernährungstrends zu beurteilen? In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen, worauf es bei einer gesunden und nachhaltigen Ernährung ankommt, wie man den Überblick im modernen Lebensmittel-Dschungel behält und wie Produkte und Ernährungstrends zu beurteilen sind. Dabei werden Themen wie Nachhaltigkeit und aktuelle Ernährungstrends vorgestellt und vor dem Hintergrund der Agenda 2030 und den Sustainable Development Goals wie bspw. Zero Hunger, Good Health and Wellbeing oder Climate Action diskutiert. Die Teilnehmer:innen erhalten die Gelegenheit, eine „Selbst-Analyse“ der eigenen Ernährungsgewohnheiten durchzuführen und sich Ansatzpunkte für Optimierungsmöglichkeiten zu überlegen. Das Erlernte wird im Rahmen einer Hausarbeit zum Thema „pimp my meal“ angewendet. Ziel dieser Arbeit ist, die konzeptionelle Planung und anschließende Zubereitung von „alltagstauglichen, nährstoffoptimierten Mahlzeiten“ auf Basis der Theorie aus dem Kurs anzuwenden. In einem Vorher-/Nachher-Vergleich sollen die Teilnehmer:innen ein klassisches Rezept wählen, zubereiten und dokumentieren und es anschließend nach gezielten Kriterien (v.a. Ausgewogenheit, Nährstoffgehalt, Nachhaltigkeit etc.) optimieren. Bei der Gegenüberstellung beider Mahlzeiten wird herausgearbeitet, welche Anpassungen aus welchem Grund vorgenommen worden sind. Jede/r Teilnehmer:in erhält im Anschluss ein Feedback zur Hausarbeit.
LITERATUR	Heil E.A., Vohland V., Weiland C & Jordan I. (2020). Nachhaltige Ernährung – eine globale Sichtweise, Ernährungsumschau. Wiesbaden, DGE Info Bonn.
LEHRMETHODE	Theorie und Praxis
QUALIFIKATIONSZIELE	Erlernen der Grundlagen einer gesunden und nachhaltigen Ernährung unter Betrachtung der SDGs Zero Hunger, Good Health and Wellbeing, Climate Action, Reflexion eigener Ernährungsgewohnheiten und aktueller Ernährungstrends
VORAUS.	Keine
LEISTUNGSNACHWEIS	Aktive Teilnahme am Seminar; Hausarbeit
CREDIT POINTS	3
FORMAT	Präsenz; weitere Informationen zu Terminen und Räumen finden Sie auf alma
TN MAX.	14
EMPFEHLUNG	Dieser Kurs ist für das Zertifikat Gesundheitskompetenz im Themenbereich <i>Ernährung</i> anrechenbar.

1NE103 | Restudy – Resilient studieren und Ziele erreichen

JULIANE KLOOS, HANNAH BESEL | STUDENTISCHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (SGM BeTAbalance)

INHALTE	Das Seminar verfolgt nach einem resilienzpädagogischen Ansatz das Ziel, Studierende in ihrer Lebenswelt zu stärken und sie darin zu unterstützen, den vielfältigen Anforderungen des (Studien-) Alltags selbstbestimmt und gesund zu begegnen. Im Fokus steht die praxisnahe Vermittlung von Methoden zur Stressbewältigung, Zielverfolgung und Selbstreflexion. Auf Basis des Risikokompetenzmodells nach Nagy (2015) und der Theorie des sozialen Lernens von Albert Bandura erweitern die Teilnehmenden ihre individuellen Kompetenzen im Umgang mit Stress, lernen Ablenkungen konstruktiv zu begegnen und persönliche Ziele klar zu definieren und nachhaltig zu verfolgen. Die Förderung individueller Resilienz wird dabei nicht nur als persönliche Entwicklung verstanden, sondern auch als Voraussetzung nachhaltiger Entwicklung: Denn wer langfristig gesund, reflektiert und handlungsfähig bleibt, kann auch gesellschaftliche Transformationsprozesse verantwortungsvoll mitgestalten (Gilan& Helmreich, 2024). Durch aktivierende Lehrmethoden übernehmen die Studierenden zeitweise selbst die Rolle der Referierenden. In einer abschließenden Reflexionsphase setzen sich die Teilnehmenden vertiefend mit dem Zusammenspiel von Resilienz und nachhaltiger Entwicklung auseinander. Hinweis: Das Seminar ist Teil einer deutschlandweiten Studie. Die Teilnehmenden werden gebeten, einzelne Seminareinheiten regelmäßig zu evaluieren.
LITERATUR	• Jungaberle, H., & Nagy, E. (2015). Pilot Evaluation Study of the Life Skills Program REBOUND: Effects on Substance Use, Knowledge About Substances, and Risk Perception. SAGE Open, 5(4). • Fathi, K. (2019). Entwicklung vs. Nachhaltigkeit vs. Resilienz: Gemeinsamkeiten, Schnittpunkte und Widersprüche. In: Resilienz im Spannungsfeld zwischen Entwicklung und Nachhaltigkeit. Springer VS, Wiesbaden. • Albert Bandura (1979). Sozial-kognitive Lerntheorie. Klett-Cotta, Stuttgart. ISBN 3-12- 920511-X, (Konzepte der Humanwissenschaften)
LEHRMETHODE	Textarbeit, Gruppendiskussion und -präsentation, Arbeit in Kleingruppen und im Plenum, Lernen durch Lehren (LDL-Ansatz) / Peer-Teaching
QUALIFIKATIONSZIELE	Die Teilnehmenden erarbeiten, lernen und wenden verschiedene Modelle und Methoden zur Steigerung der Resilienz an, um ihre persönliche Widerstandsfähigkeit nachhaltig zu stärken.
VORAUSS.	Keine
LEISTUNGSNACHWEIS	Referat (anleiten mind. einer Seminarstunde), Abgabe Reflexionsberichts inkl. schriftliche Ausarbeitung der Seminarstunde bis zum 31.08.2026
CREDIT POINTS	3
FORMAT	Präsenz und Online; weitere Informationen zu Terminen und Räumen finden Sie auf alma
TN MAX.	16
EMPFEHLUNG	Dieser Kurs ist für das Zertifikat Gesundheitskompetenz im Themenbereich <i>Mental Health</i> anrechenbar.

INHALTE	Wie treffen wir die richtigen Entscheidungen für unsere Gesundheit? Die zunehmende Digitalisierung des Gesundheitssektors ermöglicht einen leichteren Zugang zu Gesundheitsangeboten. Gleichzeitig steigert es die Gefahr, sich im „(Online-)Dschungel“ der Gesundheitsinformationen zu verlieren. Gesundheitskompetenzen helfen dabei, Informationen richtig einzuordnen, um entsprechend gesundheitsfördernd handeln zu können. Unter Öffnung der globalen Perspektive zeigt sich darüber hinaus, dass die Gesundheit in der Agenda 2030 auch ein eigenes Nachhaltigkeitsziel darstellt. So ist die Gewährleistung eines gesunden Lebens und die Förderung des Wohlbefindens aller Menschen für eine nachhaltige Entwicklung ein angestrebtes Ziel. Vor diesem Hintergrund und den daraus abgeleiteten globalen Aktionsplänen zu den Gesundheitsbereichen Physical Activity, Nutrition und Mental Health werden in der Veranstaltung lokale (universitäre) Angebote zur Gesundheitsförderung eingeordnet und anhand des integrierten Modells der Gesundheitskompetenz analysiert sowie zukünftige Handlungsmöglichkeiten für Individuum und Organisation identifiziert. Neben dem Aufbau von Handlungskompetenzen soll das kritische Denken zu gesundheitsrelevanten Informationen und Themen angeregt sowie neue Perspektiven beleuchtet werden.
LITERATUR	• Sørensen K. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models, BMC Public Health (80) • Martens, J.; Obenland, W. (2017). Die Agenda 2030: Globale Zukunftsziele für nachhaltige Entwicklung (Global Policy Forum).
LEHRMETHODE	Lektüre, Gruppendiskussion und -präsentation, Arbeit in Kleingruppen und im Plenum, asynchron zu bearbeitende Online-Aufgaben
QUALIFIKATIONS-ZIELE	Erarbeitung, Kennenlernen und Anwendung verschiedener Modelle zur Gesundheit und Gesundheitskompetenz; Auseinandersetzung mit den SDGs und verschiedenen Global Action Plans, Reflexion des eigenen Verhaltens und der Verhältnisse
VORAUSS.	Keine
LEISTUNGSNACHWEIS	• Schriftliche Bearbeitung wöchentlicher Online-Aufgaben in ILIAS • Präsenz und aktive Mitarbeit in den Kompaktveranstaltungen • Anwendung und schriftliche Reflexion der eigenen Gesundheitskompetenz an einer selbstgewählten Maßnahme der Gesundheitsförderung unter Öffnung der globalen Perspektive
CREDIT POINTS	3
FORMAT	Präsenz; weitere Informationen zu Terminen und Räumen finden Sie auf alma
TN MAX.	16
EMPFEHLUNG	Dieser Kurs ist für das Zertifikat Gesundheitskompetenz als <i>Einführungsveranstaltung</i> <u>oder</u> für das Zertifikat Global Awareness <u>oder</u> das Zertifikat Studium Oecologicum anrechenbar.

1NE206 | ePortfolio zur Verknüpfung von Gesundheitskompetenz mit den SDGs

JULIANE KLOOS | STUDENTISCHES GESUNDHEITSMANAGEMENT SGM BeTABALANCE

INHALTE	„Ein gesundes Leben und mehr Wohlbefinden für Menschen jeden Alters können nur erreicht werden, wenn die Gesundheit durch alle SDGs [Sustainable Development Goals] gefördert und die gesamte Gesellschaft in den Prozess der Gesundheitsentwicklung einbezogen wird“ (Shanghai Declaration, 2016). Mit diesem Statement der Shanghai Declaration, die das Ergebnis der 9. globalen Konferenz zur Gesundheitsförderung ist, wurden erstmals die entscheidenden Zusammenhänge zwischen der Gesundheitsförderung und der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung hervorgehoben. Dies soll auch im Rahmen dieses ePortfolios geschehen, indem die Inhalte der individuell absolvierten Seminare für das Zertifikat Gesundheitskompetenz selbstständig mit entsprechenden SDGs verknüpft werden. Damit sollen der eigene Kompetenzerwerb sowie die globale Perspektive sichtbar gemacht werden. Es werden verschiedene Gesundheitsfelder betrachtet, wie z. B. Sozialkompetenzen, Mental Health und körperliche Aktivität, die sich grundlegend auf das biopsychosoziale Verständnis von Gesundheit der WHO beziehen.
LITERATUR	Für die Reflexion geben globale Aktionspläne, die Agenda 2030 und das Modell zur Gesundheitskompetenz von Sørensen et al. (2012) einen Kompass an die Hand. Reinmann & Hartung (2013). E-Portfolios und persönliches Wissensmanagement
LEHRMETHODE	Im ePortfolio, einer Kurzpräsentation und Reflexionsbericht liegt der Fokus auf der Reflexion des eigenen Kompetenzerwerbs, der Verknüpfung der SDGs, sowie des Theorie-Praxis-Transfers.
QUALIFIKATIONSZIELE	Die Studierenden reflektieren ihre eigene Gesundheitskompetenz sowohl auf individueller Ebene als auch im globalen Kontext. Sie verknüpfen die absolvierten Themenkurse des Zertifikats Gesundheitskompetenz mit ihrem eigenen Lernfortschritt und den SDGs der Agenda 2030 in einem ePortfolio.
VORAUSS.	Einführungsworkshop zum Zertifikat Gesundheitskompetenz „Nachhaltige Gesundheitskompetenz unter Öffnung globaler Perspektive“ und mind. 3 Themenkurse zum Zertifikat Gesundheitskompetenz
LEISTUNGSNACHWEIS	• Teilnahme an der Online-Vor- und Nachbesprechung • Bearbeitung der Pflichtliteratur und Einbezug in den Reflexionsbericht/Kurzpräsentation • Erstellen von insg. mind. 3 Wiki-Beiträgen zu den belegten Themenkursen, sowie mind. 1 Peer-Feedback im ePortfolio • Anfertigung eines Reflexionsberichts unter Einbezug der Wiki-Beiträge, Kurzpräsentation und Peer-Feedbacks
CREDIT POINTS	3
FORMAT	Online (Asynchron mit einer Online-Vorbesprechung und Online-Nachbesprechung), weitere Informationen zu Terminen und Räumen finden Sie auf alma
TN MAX.	10
EMPFEHLUNG	Dieser Kurs ist die <i>Abschlussreflexion (Pflicht)</i> des Zertifikats Gesundheitskompetenz <u>oder</u> das Zertifikat Studium Oecologicum anrechenbar.

1NE214 | Global Challenges to Development: Introduction to the SDGs

GLAUCIA PERES DA SILVA | GLOBAL AWARENESS EDUCATION, UNIVERSITY OF TÜBINGEN

CONTENTS	This course critically examines the concept of development, tracing its transformation from a Western-centric notion of modernization to the diverse and contested perspectives that currently shape global discourse. Students will explore the historical, theoretical, and practical dimensions of development since World War II, focusing on modernization theory, dependence theory, world-systems theory, neoliberalism, neo-developmentalism, the capabilities approach, and the post-development debate. Against this backdrop, we will discuss the Sustainable Development Goals (SDGs) as a global call to action for peace, prosperity, and sustainability that redefines development in the context of international cooperation. Through a transdisciplinary lens, students will explore key concepts, methods for measuring development, critical perspectives, and urgent global issues. By bridging the past and the present, this course invites participants to envision innovative pathways for a more equitable and sustainable future. In this course, we will use Graveler.
LITERATURE	• Furtado, Celso (1967) Development and Underdevelopment. University of California Press. • Kothari, Ashish; Salleh, Ariel; Escobar, Arturo; Demaria, Federico; Acosta, Alberto (2019) Pluriverse. A post-development dictionary. Tulika Books / Authors Upfront.
TEACHING METHODS	E-Learning course in the format of a serious game, using Graveler. Students will travel to the past to explore the concept of development in five periods. The course mixes discussion of academic texts, individual activities and group work.
QUALIFICATION OBJECTIVE	The learning goals of this course are: 1. Analyze diverse concepts and approaches to development, linking them to concrete political decisions and assessing their impacts. 2. Examine the introduction of the Sustainable Development Goals (SDGs) and their overarching objectives and significance for our shared future. 3. Critically evaluate current development challenges, the obstacles to achieving the SDGs, and propose innovative strategies for envisioning alternative futures. This course supports the development of various competencies, including literacy, personal, social, learning-to-learn, citizenship, cultural awareness, and expression. These competencies prepare students to work in international settings.
PREREQUISITES	None
REQUIREMENTS	Self-directed exploration of a virtual space, case study analysis, group work, answer to reflection questions, reading and discussion of academic texts and the elaboration of a final essay.
CREDIT POINTS	3
FORMAT	Online; further information on dates and rooms can be found on alma
PARTICIPANTS MAX.	30
RECOMMENDATION	This course is creditable for the certificate Health Competence as a thematic course <i>Health in Different Perspectives</i> , Global Awareness or the certificate Studium Oecologicum .

1NE214b | Global Challenges to Development: Good Health and Well-being

GLAUCIA PERES DA SILVA, JULIANE KLOOS & HANNAH BESEL | UNIVERSITY OF TÜBINGEN

CONTENTS	This course series “Global Challenges to Development” discusses the development challenges posed by globalization processes around the world. Each year, we focus on a different Sustainable Development Goal (SDG). The SDGs are “a shared blueprint for peace and prosperity for people and the planet, now and into the future (...) in an urgent call for action by all countries - developed and developing - in a global partnership” (UN website). In this academic year, we focus on the SDG 3: Good health and well-being. By 2030, all countries should be able to ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages. In this course, we will provide an overview of the key issues related to achieving this goal, with focus on maternal and child health, mental health, epidemics and vaccines, access to health and medicine, prevention and financing. Classes will be held online and will include guest lectures from different sectors around the world, group discussions with participants from different countries, and a final group project. It is organized in a partnership between Global Awareness Education and the Student Health Management at the University of Tübingen, and the State University of Maringá (Brazil).
LITERATURE	United Nations. (2024). <i>Times of crisis, times of change. Science for accelerating transformations to sustainable development</i> . Global Sustainable Development Report 2023. United Nations
TEACHING METHODS	Guest lectures, readings, self-reflection exercises, group discussions and group projects.
QUALIFICATION OBJECTIVE	The learning goals of this course are: (1) Overview of the debate on development concerning the topic of health and well-being. (2) Better understanding of the current challenges faced by “developing” countries and their alternatives to development to overcome problems related to health and well-being. This course supports the development of various competencies, including literacy, personal, social, learning-to-learn, citizenship, cultural awareness, and expression. These competencies prepare students to work in international settings.
PREREQUISITES	None
REQUIREMENTS	Attendance, active participation in discussions, self-reflection exercises and group work, final group project and individual reflection paper.
CREDIT POINTS	3
FORMAT	Online; further information on dates and rooms can be found on alma
PARTICIPANTS MAX.	30
RECOMMENDATION	This course is creditable for the certificate Health Competence as a thematic course <i>Health in Different Perspectives</i> , Global Awareness <u>or</u> the certificate Studium Oecologicum .

1SOT20 | Let it bean! Workshopideen rund um Hülsenfrüchte erleben u. entwickeln!

BIRGIT HOINLE | ERNÄHRUNGSRAT TÜBINGEN; GUNDULA BÜKER | EPIZ REUTLINGEN; PATRICK KAISER | GENBÄNKLE E.V.

INHALTE	Welchen Beitrag leisten Hülsenfrüchte für eine nachhaltige Ernährung? Welche Rolle spielen sie im Kontext globaler Herausforderungen wie Klimawandel, Biodiversitätsverlust und ungleichen Welthandelstrukturen? Was bedeutet die Planetary Health Diet für unseren Alltag? Wie viele verschiedene Bohnensorten gibt es und wie kann man sie jungen Zielgruppen schmackhaft machen? Diese Fragen bilden Teil des Seminars zum Thema Hülsenfrüchte-Vielfalt und für mögliche Workshopideen! Ziel dieses Seminars ist es, nach einer inhaltlichen Einführung kreative Ideen für eigene Veranstaltungsformate rund um das Thema Hülsenfrüchte zu entwickeln und in einer Praxisphase umzusetzen, zum Beispiel als Workshop an einer Schule oder als Popup-Aktion im öffentlichen Raum. Das Seminar besteht aus einem inhaltlichen Einstieg zum Thema Hülsenfrüchte-Vielfalt, in dem die Teilnehmenden mehr über den Anbau und die Sortenvielfalt erfahren. Ebenso erwerben die Studierenden die methodischen Grundlagen des Globalen Lernens/ Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE), um selbst eigene Workshop-Konzepte zu entwickeln und interaktive Methoden zu erproben. In der Praxisphase setzen die Studierenden ein Workshop-Konzept mit einer ausgewählten Zielgruppe um oder entwickeln ein Konzept für eine Popup-Aktion. In der Nachbesprechung tauschen wir uns zu den Erfahrungen mit den Bildungsaktivitäten aus, geben Feedback und überlegen weitere Handlungsmöglichkeiten im Bereich nachhaltiger Ernährung. Das Seminar bildet Teil des Projekts Hülsenfrüchte-Vielfalt, das der Ernährungsrat Region Tübingen-Rottenburg e.V. in Kooperation mit Genbänkle e.V., der Grünen Werkstatt Tübingen, Rebio Rottenburg und dem EPIZ Reutlingen durchführt.
LITERATUR	• Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung u. gesundheitlichen Verbraucherschutz (2020). Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Berlin: BMEL. • Kompetenzzentrum für Ernährung (2018). Hülsenfrüchte – Kleine Kraftpakete vielfältig und zeitgemäß. Kulmbach: Kern.
LEHRMETHODE	Interaktive Methoden des Globales Lernen/ Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE), Kleingruppenarbeit, Inputs von Praxisakteuren (Rebio, Genbänkle e.V.)
QUALIFIKATIONSZIELE	• Kritische Auseinandersetzung zur Rolle von Hülsenfrüchten im Kontext der Herausforderungen einer Nachhaltigen Entwicklung und Ernährung • Kennenlernen und Erproben von Methoden des Globalen Lernens/ BNE • Konzeption einer Bildungsveranstaltung zum Thema Hülsenfrüchte und anschließende Umsetzung mit ausgewählter Zielgruppe
VORAUSS.	Keine
LEISTUNGSNACHWEIS	Literaturarbeit; Durchführung einer Praxisphase: Konzeption und Umsetzung eines Workshops um den Themenschwerpunkt Hülsenfrüchte-Vielfalt
CREDIT POINTS	6
FORMAT	Präsenz; weitere Informationen zu Terminen und Räumen finden Sie auf alma
TN MAX.	15
EMPFEHLUNG	Dieser Kurs ist für das Zertifikat Gesundheitskompetenz im Themenbereich <i>Ernährung</i> oder das Zertifikat Studium Oecologicum anrechenbar.

INHALTE	Gründe für Konflikte gibt es unzählige: persönliche Animositäten, Neid, nicht ernst genommen werden, übertriebene Fürsorge, Enttäuschungen, verletzte Gefühle, hierarchische Strukturen, um nur einige zu nennen. Nicht zu vergessen die „Stellvertreterkriege“, bei denen der eigentliche Kern des Konflikts im Dunkeln bleibt. Auch stellt sich in Konflikten häufig die Frage nach der „Schuld“, wobei letztere gerne dem Konfliktpartner/der Konfliktpartnerin zugeschoben wird. Das Modell der Transaktionsanalyse bietet eine Reihe von Möglichkeiten, die es erlauben, Konfliktsituationen zu erkennen, zu bewältigen oder gar zu vermeiden. Neben der Ursachenforschung stehen in diesem Seminar Lösungsstrategien im Fokus, die es erlauben, konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Themen: • Grundlagen der Transaktionsanalyse • Erkennen von „psychologischen Spielen“ • Lösungsstrategien für zerfahrene Kommunikationssituationen • lösungsorientierter Umgang mit Konfliktsituationen • Reflexion über das eigene (kommunikative) Verhalten
LITERATUR	-
LEHRMETHODE	theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenübungen, konstruktives Feedback
QUALIFIKATIONSZIELE	• Erkennen und Vermeiden von Konfliktsituationen • produktiver und lösungsorientierter Umgang mit Konfliktsituationen
VORAUSS.	Keine
LEISTUNGSNACHWEIS	schriftliche Hausarbeit
CREDIT POINTS	3
FORMAT	Online; weitere Informationen zu Terminen und Räumen finden Sie auf alma
TN MAX.	20
EMPFEHLUNG	Dieser Kurs ist für das Zertifikat Rhetorik & Kommunikation im Bereich <i>Praxis- und Sonderthemen</i> <u>oder</u> das Zertifikat Gesundheitskompetenz als Themenkurs im Bereich <i>Sozialkompetenz</i> anrechenbar.

INHALTE	Ob im Beruf, im Kontakt mit Freunden und Familie bzw. in der Partnerschaft – die persönliche Zufriedenheit hängt maßgeblich davon ab, wie Sie Beziehungen gestalten und leben. Ihre Kommunikationskompetenz spielt hierbei eine zentrale Rolle. Denn Ihre Sprachwahl und -gestaltung entscheidet, ob und wie Sie mit dem, was Sie bewegt, bei Ihrem Gegenüber ankommen. Allerdings bedeutet „wertschätzend Klartext reden“ mehr als brillant zu argumentieren oder effektreiche Kommunikationstricks und -tools anzuwenden. Entscheidend ist vielmehr Ihre innere Haltung, die in Stimmigkeit, Authentizität und Wertschätzung für sich und Ihr Gegenüber sichtbar wird. Integraler Bestandteil des Kurses sind zahlreiche Exkurse, in welchen die Kursinhalte auch mit anderen anerkannten (kommunikations-) psychologischen Modellen, wie z. B. dem Kommunikationsmodell von Schulz von Thun, der Transaktionsanalyse oder der Arbeit mit dem „inneren Kind“, verbunden werden. Der Kurs ist also auch für diejenigen spannend, die gerne verstehen möchten, wie die unterschiedlichen Ansätze zu einem kohärenten Ganzen verbunden werden können. Dieser Kurs findet im Seminar „Ich bin ganz Ohr“, welches die Teilnehmer:innen dabei unterstützt, das Gegenüber auch in herausfordernden Situationen besser in seinen Reaktionsweisen zu verstehen und mit diesen umzugehen, seine sinnvolle Ergänzung.
LITERATUR	• Gavallér-Rothe, P. (2019): Wertschätzend Klartext reden. Gelingend kommunizieren in Beruf und Alltag, Norderstedt. • Rosenberg, M. B. (2016): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, 12. überarbeitete und erweiterte Neuauflage, Paderborn.
LEHRMETHODE	Theorie-Inputs und vor allem praktische Übungen in Kleingruppen. Austausch hinsichtlich eigener Erfahrungen sowie Ideenentwicklung zur praktischen Umsetzung im beruflichen und privaten Alltag zu sammeln.
QUALIFIKATIONSZIELE	• Die entscheidenden Erfolgsfaktoren gelingender Kommunikation in klaren, nachvollziehbaren Schritten kennenlernen • Klar und eindeutig sowie wertschätzend und verbindend kommunizieren in herausfordernden Situationen • Konstruktiver Umgang mit Kritik, Ärger und Vorwürfen
VORAUSS.	Offenheit, sich selbst kennenlernen zu wollen.
LEISTUNGSNACHWEIS	Aktive Mitarbeit
CREDIT POINTS	2 (in diesem Seminar werden keine Noten vergeben)
FORMAT	Online; weitere Informationen zu Terminen und Räumen finden Sie auf alma
TN MAX.	12
EMPFEHLUNG	Dieser Kurs ist für das Zertifikat Rhetorik & Kommunikation im Bereich <i>Praxis- und Sonderthemen</i> oder das Zertifikat Gesundheitskompetenz als Themenkurs im Bereich <i>Sozialkompetenz</i> anrechenbar.

INHALTE	Mit Zuhörtechniken herausfordernde Gesprächssituationen souverän entschärfen Die Fähigkeit, herausfordernde Gesprächssituationen souverän zu entschärfen sowie bestehende Konflikte stimmig zu lösen, ist eine Schlüsselqualifikation erfolgreicher Menschen. Hierbei spielt die Kunst des Zuhörens und des explorierenden Fragens eine tragende Rolle. Denn wenn wir verstehen, worum es unserem Gegenüber im Grunde geht, verändert sich häufig die Wahrnehmung des als herausfordernd erlebten Verhaltens. Zudem fördert unser Zuhören die Selbstklärung des Gegenübers und eröffnet damit Räume für einen konstruktiven Umgang mit der Situation. Im Fokus stehen die verschiedenen Stufen des Zuhörens (aufnehmend, umschreibend, einfühlsam, bedürfnisorientiert und empathisch) und des explorierenden Fragens. Intensiv üben wir die Wirkweise der verschiedenen Techniken und reflektieren unter Berücksichtigung der Psycho-Logik menschlicher Verhaltensweisen ihren situativ-sinnvollen Einsatz in der Praxis. Dieser Kurs findet mit dem Seminar „Wertschätzend Klartext reden“, welches die Teilnehmer:innen beim ebenso wichtigen Prozess der Selbstklärung und eines hierauf basierenden authentischen Selbstausdrucks unterstützt.
LITERATUR	Piroska Gavallér-Rothe: Wertschätzend Klartext reden. Gelingend kommunizieren in Beruf und Alltag. Norderstedt 2019.
LEHRMETHODE	Theorie-Inputs und vor allem praktische Übungen in Kleingruppen. Austausch hinsichtlich eigener Erfahrungen sowie Ideenentwicklung zur praktischen Umsetzung im beruflichen und privaten Alltag zu sammeln.
QUALIFIKATIONSZIELE	• Eskalationsdynamik und Psycho-Logik von Konflikten verstehen • Verschiedene Arten des Zuhörens kennenlernen, ausprobieren und in ihrer spezifischen Wirkweise verstehen • Sensibilisierung für Sprache mit hohem Unklarheitsgehalt und der gezielte Einsatz explorativer Fragen
VORAUSS.	Offenheit, sich auf das Gegenüber einzulassen, auch wenn es sich herausfordernd verhält.
LEISTUNGSNACHWEIS	Aktive Mitarbeit
CREDIT POINTS	2 (in diesem Seminar werden keine Noten vergeben)
FORMAT	Online; weitere Informationen zu Terminen und Räumen finden Sie auf alma
TN MAX.	12
EMPFEHLUNG	Dieser Kurs ist für das Zertifikat Rhetorik & Kommunikation im Bereich <i>Praxis- und Sonderthemen</i> <u>oder</u> das Zertifikat Gesundheitskompetenz als Themenkurs im Bereich <i>Sozialkompetenz</i> anrechenbar.

2KOM106 | Professionelle Gesprächsführung und Verhandlungsstrategien

TINA KOCH | WIRTSCHAFTSMEDIATION & BERATUNG

INHALTE	»Professionelle Gesprächsführung & Verhandlungsstrategien« legt den Fokus auf die Entwicklung von drei Kernkompetenzen: • Kommunikationskompetenz • Konfliktkompetenz • Verhandlungskompetenz Der Kurs eröffnet Wege, um ein besseres Verständnis für persönliche Vorder- und Hintergründe und Interaktionsdynamiken zu erlangen. Sie entwickeln die Fähigkeit, in Gesprächssituationen vorhandene Bedürfnisse und Emotionen besser zu deuten und genauer zu adressieren. Verschiedene Kommunikationsmodelle, Methoden und Konzepte werden vorgestellt und können ausprobiert werden, um aus einer Ping-Pong-Dynamik auszuweichen und zukünftig Gespräche oder Verhandlungen konstruktiv zu gestalten.
LITERATUR	• Schulz von Thun, F. (2023): Miteinander Reden: Band 1-4. Rororo • Rosenberg, M.B. (2016): Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Jungfermann. • Fischer, R.; Ury, W.; Patton, B. (2021): Das Harvard-Konzept: Die unschlagbare Methode für beste Verhandlungsergebnisse. DVA; 5. Auflage.
LEHRMETHODE	Theorieinputs, Einzelarbeit, Gruppenübungen, Reflexion, Feedbackrunden
QUALIFIKATIONSZIELE	Erlernen nützlicher Gesprächsführungstechniken: Zielorientierte, konfliktlösende Kommunikation, adressorientiertes Argumentieren, etc. Für die eigene Persönlichkeitsentwicklung, sowie Alltags- und berufliche Situationen.
VORAUSS.	Keine
LEISTUNGSNACHWEIS	Aktive Mitarbeit im Seminar, schriftlicher Anwendungsbezug in Form einer Fallvignette
CREDIT POINTS	2
FORMAT	Online; weitere Informationen zu Terminen und Räumen finden Sie auf alma
TN MAX.	20
EMPFEHLUNG	Dieser Kurs ist für das Zertifikat Entrepreneurship & Business im <i>Wahlbereich</i> , das Zertifikat Rhetorik & Kommunikation im Bereich <i>Praxis- und Sonderthemen</i> <u>oder</u> das Zertifikat Gesundheitskompetenz als Themenkurs im Bereich <i>Sozialkompetenzen</i> anrechenbar.

2KOM303 | Gesprächskompetenz | (Online-Seminar der Virtuellen Rhetorik)

GLORIA RÖPKE-MARFURT, M. A. | PROJEKT VIRTUELLE RHETORIK, UNIVERSITÄT TÜBINGEN

INHALTE	Sprachlosigkeit war gestern! Lernen Sie, in Gesprächen souverän aufzutreten, Ihre Mitmenschen zu überzeugen und Ihre kommunikativen Ziele selbstbewusst zu erreichen.
LITERATUR	Wird online bekanntgegeben und dort zur Verfügung gestellt.
LEHRMETHODE	Online-Seminar mit drei obligatorischen Präsenzsitzungen Sie trainieren Ihre Gesprächskompetenz in zwölf Lektionen auf einer passwort-geschützten Internetplattform. Hier bekommen Sie wöchentliche Wissensinputs über Videos und Folien und üben anschließend im schriftlichen Chat-Gespräch mit Kommiliton:innen, das Gelernte in der Praxis umzusetzen. Im Semester haben Sie dreimal die Chance, in obligatorischen Präsenzphasen Ihre Kompetenzen in face-to-face Gesprächsübungen und mit kleinen Coaching-Einheiten zu verbessern.
QUALIFIKATIONSZIELE	• Selbstbewusstes Auftreten in Gesprächen • Souveränes Beherrschen von Kommunikationsstrategien in Theorie und Praxis • Authentischer und selbstsicherer Einsatz von Stimme und Körper • Überzeugende Argumentation in Gesprächen • Schlagfertige Reaktion in schwierigen Gesprächssituationen • Erfolgreiches Image- und Beziehungsmanagement in Gesprächen
VORAUSS.	Sehr gute Deutschkenntnisse (GER Niveau C2/UNicert IV bzw. DSH-3); regelmäßig abgerufener E-Mail-Account; aktive Teilnahme an allen drei Präsenzphasen (vorausichtlich in den KWs 18, 23 und 29) vor Ort in Tübingen.
LEISTUNGSNACHWEIS	wöchentliche Bearbeitung von 12 Lektionen: Lehrvideos und Lehrfolien, Gesprächsübungen mit anderen Kursteilnehmer:innen im schriftlichen Chat, Verfassen von Feedback zu Übungen anderer Kursteilnehmenden, Teilnahme an drei Präsenzsitzungen mit Gesprächsübungen.
CREDIT POINTS	9
FORMAT	• Kursbeginn (online ohne festen Sitzungstermin): Montag, 13.04.26. Einführungsveranstaltung online: 13.04.26, 18 Uhr ct. • Jede Kurswoche (online ohne festen Sitzungstermin): Aufgaben selbstorganisiert einreichen zwischen Montag und Sonntag der jeweiligen Woche. • Präsenzsitzungen (vor Ort an der Uni): Die Termine liegen Ende April, Anfang Juni und Mitte/Ende Juli und werden im Kursverlauf mit den Studierenden koordiniert. • Kursende (online): Samstag, 25.07.2026
TN MAX.	80
EMPFEHLUNG	Dieser Kurs ist für das Zertifikat Rhetorik und Kommunikation im Bereich <i>Basiswissen</i> <u>oder</u> das Zertifikat Gesundheitskompetenz im Bereich <i>Sozialkompetenz</i> anrechenbar.