

Zertifikatskurs
Philosophie & Lebensgestaltung

Modulhandbuch
(01.06.2025)

Kurzbeschreibung

Das Zertifikat „Philosophie & Lebensgestaltung“ an der Alanus Hochschule ermöglicht es Ihnen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten zu einem reflektierten und kreativen Umgang mit dem eigenen Leben zu erweitern. Es kann begleitend zu einem Bachelor- oder Masterstudium erworben werden und fördert sowohl Ihre fachliche als auch persönliche Entwicklung. Sie können die Studienleistungen flexibel und in weitestgehend freier Reihenfolge absolvieren: entweder im Rahmen des Studium Generale oder als zusätzliches Begleitstudium sowie im Rahmen einer Gasthörerschaft.

Zielgruppe

Das Zertifikat richtet sich an alle Studierenden der Alanus Hochschule, die (Orientierungs-) Wissen und Methoden für eine philosophisch fundierte Lebensführung erhalten möchten, um auf dieser Basis aktiv in verschiedenen Lebensbereichen und Berufsfeldern gestalterisch tätig zu werden.

Ziele des Zertifikates

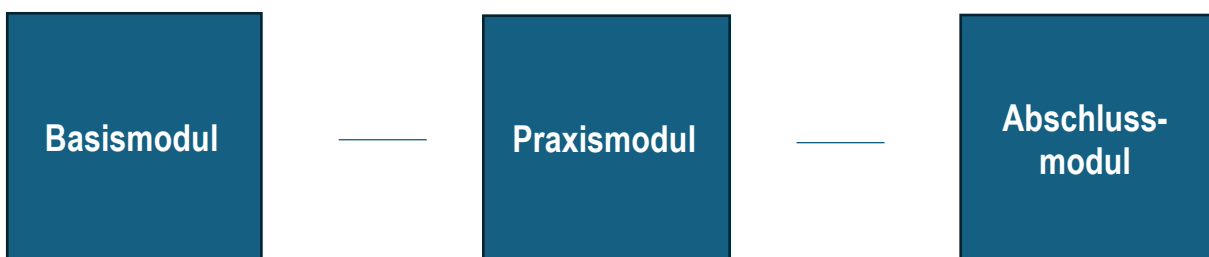
- Verortung von Theorie und Praxis der Lebensgestaltung in der Philosophie
- Philosophisch fundierte und kritisch reflektierte Einführung in spirituelle Praktiken und Entwicklungswege
- Einübung und Reflexion von Prozessen kreativer Selbstgestaltung
- Kennenlernen und Anwenden von Methoden aus der philosophischen (Coaching-)Praxis

Entwickelbare Kompetenzen

- Die Studierenden können exemplarische Lebensentwürfe philosophisch verorten und reflektieren.
- Sie erhalten einen mehrdimensionalen bzw. ganzheitlichen Zugang zu sich selbst und können sich auf dieser Grundlage selbst erfahren, interpretieren und gestalten.
- Sie kennen Wege und Mittel der Lebensgestaltung und sind dazu in der Lage, sie persönlich umzusetzen.

Das Zertifikat wird durch die Belegung von Lehrveranstaltungen (8 LP) sowie durch praktische Erfahrung (2 LP) und Selbststudium (2 LP) erworben. Das Absolvieren aller Module entspricht einer soliden Grund- bzw. individuellen Weiterqualifizierung auf universitärem Niveau im Umfang von **12 Leistungspunkten** □ **ECTS** (dies entspricht einem Arbeitsaufwand von 300 Stunden; vgl. hierzu □ Studien-, Zulassungs- und Prüfungsordnung).

Der Zertifikatskurs gliedert sich in folgende Module:



Flexible Gestaltung

Die Studienleistungen können in freier Reihenfolge absolviert werden (außer der Abschlussprüfung). Alle Module können extracurricular besucht werden oder im Rahmen des Studium Generale angerechnet werden. Ferner können andere Lehrveranstaltungen an der Alanus Hochschule, die in eindeutigem Bezug zu den Themen des Zertifikatskurses stehen, angerechnet werden (s.u. Anrechnung).

Basismodul	Zertifikat „Philosophie & Lebensgestaltung“	
Leistungspunkte: 8 LP	Arbeitsaufwand gesamt: 200 Std	Kontaktzeit: 100 Std
		Selbststudium: 100 Std (Vor- und Nachbereitung der Lehrveranstaltungen)
Dauer und Häufigkeit des Moduls: zwei Semester, Start und Abschluss jedes Jahr möglich	Teilnahmevoraussetzungen:	Sprache: Deutsch, Englisch
Qualifikationsziele / Kompetenzen:	- Verortung von Theorie und Praxis der Lebensgestaltung in der Philosophie - Philosophisch fundierte und kritisch reflektierte Einführung in spirituelle Praktiken und Entwicklungswege - Einübung und Reflexion von Prozessen kreativer Selbstgestaltung - Kennenlernen und Anwenden von Methoden aus der philosophischen Praxis (Philosophie der Lebenskunst, Life-Coaching)	
Inhalte des Moduls:	- (Praktische) Philosophie - Kontemplation und Meditation - Künstlerische Formen der Selbstbegegnung (z.B. Creative Writing, Embodiment-Performance) - Selbstbildung und Lebensführung	
Art der Lehrveranstaltung(en):	Vorlesungen, Seminare, Übungen, Exkursionen oder andere Lehrveranstaltungen	
Lernformen:	Eigenarbeiten, Referate, Protokolle, selbständige Lektüre, weiterführende Übungen oder andere Studienleistungen, Essay	
Voraussetzungen für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten (CP)	Erfolgreiche Teilnahme an den Lehrveranstaltungen inkl. Vor- und Nachbereitung	
(Grundlagen-) Literatur:	Literatur wird veranstaltungsaktuell bekanntgegeben.	

Praxismodul		Zertifikat „Philosophie & Lebensgestaltung“	
Leistungspunkte: 2 CP Praktische Erfahrung (1 LP) Selbstkritische Tätigkeitserfassung (1 LP)	Arbeitsaufwand gesamt: 50 Std	Praktische Erfahrung: 25 Std	Selbstreflexion: 25 Std
Dauer und Häufigkeit des Moduls: ein Semester, Start und Abschluss jedes Jahr möglich	Teilnahmevoraussetzungen:	Sprache: Deutsch, Englisch	
Qualifikationsziele / Kompetenzen:	Ziel ist die praktische Umsetzung einiger der im Basismodul erworbenen Kenntnisse bzw. die weitergehende Einübung einer der Praktiken, die in diesem Rahmen kennengelernt wurden, sowie deren Reflexion im Blick auf die persönliche Lebensgestaltung.		
Inhalte des Moduls:	Die Praxiserfahrung (deren Umfang mindestens 25 Stunden betragen muss) kann in einer Organisation oder Einrichtung innerhalb oder außerhalb der Alanus Hochschule stattfinden und auch in Form eines eigenständig organisierten Einzel- oder Gruppenprojekts durchgeführt werden. Die gesammelten Ergebnisse und Erfahrungen sind dann von den Studierenden in Form einer Tätigkeitserfassung (5-7 Seiten) zu reflektieren.		
Art der Lehrveranstaltung(en):	Praktische Erfahrung, Selbstreflexion		
Lernformen:	Praktische Erfahrung (z.B. Praxisprojekt, Teilnahme an einem Retreat, regelmäßige Meditationen, Führen eines Tagebuchs mit Fokus auf die eigene Lebensgestaltung), Eigenarbeit (selbständige Lektüre und Reflexion, Erstellen einer Tätigkeitserfassung)		
Voraussetzungen für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten (CP)	Durchführung und Nachweis der praktischen Erfahrung, erfolgreiche Bewertung der Tätigkeitserfassung („bestanden“)		

Abschlussmodul	Zertifikat „Philosophie & Lebensgestaltung“	
Leistungspunkte: 2 CP	Arbeitsaufwand gesamt: 50 Std	Kontaktzeit: 0-1 Std
		Selbststudium: 49-50 Std
Dauer und Häufigkeit des Moduls: ein Semester, Start und Abschluss jedes Jahr möglich	Teilnahmevoraussetzungen:	Sprache: Deutsch, Englisch
Qualifikationsziele / Kompetenzen:	- Eigenständige Entwicklung einer Abschlussarbeit, die sich kritisch-reflexiv mit einem bestimmten Konzept oder einer spezifischen These aus dem Bereich der philosophisch fundierten Lebensgestaltung auseinandersetzt <i>oder</i> - Mündliche Prüfung bzw. schriftliche Klausur zu den (ausgewählten) Themen der Lehrveranstaltungen, die im Basismodul belegt werden	
Inhalte des Moduls:	Hier werden die in den anderen Modulen erworbenen Kenntnisse geprüft. Die möglichen Prüfungsformen sind die einer Modulabschlussprüfung eines StuGe Moduls: Hausarbeit, mündliche Prüfung oder Klausur (für das Zertifikat dann ohne Note).	
Art der Lehrveranstaltung(en):	/	
Lernformen:	Selbststudium, Feedbackgespräch / Gutachten	
Voraussetzungen für die Vergabe von ECTS-Leistungspunkten (CP)	Bestandene Prüfung	
*Modulabschlussprüfung eines StuGe-Moduls; für Zertifikat ohne Note		

Anrechnung

Grundsätzlich besteht die Möglichkeit sich alle Lehrveranstaltungen, die an der Alanus Hochschule besucht worden sind und die in thematisch eindeutigem Bezug zu den Inhalten des Zertifikatskurs stehen, anrechnen zu lassen. Dies betrifft insbesondere auch Lehrveranstaltungen, die innerhalb von Fachstudiengängen (also nicht innerhalb des Studium Generale) belegt worden sind. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Koordination des Programms.