



Achtsamkeit in der Schule

Weiterbildung von Lehrerinnen und Lehrern Staatliches Schulamt Frankfurt am Main

Ziele der Weiterbildung:

- *Persönlichkeit und Präsenz*
Persönlichkeitsentwicklung, Stress-Resilienz, Burn-Out-Prophylaxe, Selbstfürsorge und Beziehungsfähigkeit durch eine Einübung in die Haltung der Achtsamkeit -
- *Vermittlung von AISCHU – Achtsamkeit in der Schule –* einem wissenschaftlich evaluierten Rahmencurriculum, das Schülerinnen und Schüler befähigt, mit Stress proaktiv umzugehen, ihre Selbstwahrnehmung zu schulen, ihre Aufmerksamkeit zu steuern und ihre Beziehungsfähigkeit zu entwickeln. Primärprävention, personale und soziale Kompetenz

PHASE 1 – Einführung in die Haltung der Achtsamkeit, Theoretischer Hintergrund (Body-Mind-Link, Stressphysiologie, wissenschaftliche Ergebnisse zur Wirkung einer Achtsamkeitspraxis, Praktische Übungen)

**Ort: Wochenendseminar in der Akademie Arnoldshain, Martin-Niemöller-Haus, [Adresse:](#) Am Eichwaldsfeld 3, 61389 Schmitten
[Telefon:](#) [06084 9440](tel:060849440)**

Termin: 9. bis 11. 2.2018

In einem ersten Schritt lernen die Lehrerinnen und Lehrer **die Haltung der Achtsamkeit** kennen, d.h. sie werden über die jüngsten Ergebnisse der Achtsamkeitsforschung informiert und lernen unterschiedliche Achtsamkeitsübungen in ihrer Wirkung kennen (u.a. aus dem Bereich von „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“). Zugleich findet **Psychoedukation** statt. (Erläuterung der Stressmechanismen, neurophysiologische Grundlagen der Emotionen, Möglichkeiten der Emotionsregulation und Stressbewältigung). Es werden auch Methoden des kreativen Selbstaudrucks zur Potentialentfaltung und Präsenzschiulung vermittelt. Einübung grundlegender Achtsamkeitsübungen, die dann in der Phase 2 in den persönlichen Alltag integriert werden (Buddy-Groups).

„HAUSAUFGABEN“ – Einübung einer persönlichen Achtsamkeitspraxis bis zum nächsten Termin



PHASE 2- „Der pädagogische Alltag als Übung“ – Selbsterfahrung, Selbstreflexion, Etablierung einer kontinuierlichen Achtsamkeitspraxis

In einem zweiten Schritt – in einer Phase der **Selbstreflexion** – untersuchen und erforschen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihrem beruflichen Alltag, was ihre **ganz persönlichen inneren und äußeren Stressoren** sind und wie sie die erlernten Strategien der Stressbewältigung umsetzen können. Sie lernen ihre Ressourcen kennen und besser einsetzen und werden zu „Forschern in eigener Sache“, indem sie in ihrem (Schul-)Alltag ihre Wahrnehmung schärfen für habitualisierte hinderliche Muster, aber gerade auch für positive Ressourcen, für die Freudequellen, für lebendige Beziehungen mit Schülerinnen und Schülern und für eine kreative Gestaltung des Unterrichts.

Termin: Tagesseminar Ort: Spenerhaus, Dominikanergasse 5, 60311 Frankfurt am Main	Samstag, 3.3.2018 (G) 9 Uhr bis 16.30 Uhr
--	--

PHASE 3

In einem dritten Schritt geht es um die Vermittlung der Achtsamkeitspraxis an Schüler/innen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen das Curriculum AISCHU in seinem Ablauf kennen: Sie durchlaufen die einzelnen Schritte des Curriculums selbst und erspüren die Wirkungen der Übungen am eigenen Leib. Diese Erfahrungen aus der „ersten Person“ werden verknüpft mit Informationen und Erläuterungen zu dem wissenschaftlichen Hintergrund der einzelnen Elemente.

Ganz konkret können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann planen, in welcher ihrer Klassen sie mit der Achtsamkeitsarbeit beginnen möchten und wie dieses Vorhaben im Kollegium verankert und vernetzt werden kann. Es geht auch darum, wie eine Schulkultur der gegenseitigen Wertschätzung etabliert werden kann.

Zwei ganze Tage, drei halbe Tage	Rahmencurriculum AISCHU Grundlage: Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule, Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung, Beltz 2016
2018 ORTE: G. Ganztagesseminare im Ökohaus Ka eins, Kasselerstraße 1 A, 60486 Frankfurt (H) Halbtagesseminare, Elisabethenschule, Voigtstraße 35-37, 60322 Frankfurt am Main	13.4.(G), 29.5. (H), 13.6. (H), 17.8. (G) 26.9. (H)

PHASE IV



In einem vierten Schritt geht es um die Reflexion der Umsetzung im Unterricht. Es gibt die Möglichkeit der Supervision und der kollegialen Beratung.

Zwei halbe Tage	Supervision, Reflexion der Umsetzung im Unterricht
Ort : Elisabethenschule, s.o.	25.10. 2018(H), 23.1.2019 (H)

ARBEITSZEITEN:

4 Ganze Tage 9 Uhr bis 16.30

5 Halbe Tage 14 Uhr bis 17 Uhr

Verpflichtung der Lehrkräfte – regelmäßige Teilnahme, Dokumentation ihrer Arbeit, Eigenbeteiligung 175,00 für Unterkunft und Verpflegung, Supervisionstreffen (Termine werden bekannt gegeben)

Genauere inhaltliche Begründungen und Darstellung des wissenschaftlichen Hintergrundes in: „Achtsamkeit in der Schule“ (Beltz-Verlag, 2008/2013) und „Persönlichkeit und Präsenz“ (Beltz 2010/2013), „Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule“, (Beltz-Verlag, 2016)

In englischer Sprache mit der Erläuterung der Studienergebnisse zu AISCHU:
<http://www.springer.com/psychology/neuropsychology/book/978-3-319-01633-7>

Leitung der Ausbildung – Vera Kaltwasser, Ko-Leitung: N.N.
Wissenschaftliche Begleitung: Prof. Dr. N. Kohls – angefragt

Die Tagesseminare finden im Spenerhaus und im Ökohaus statt, die Halbtages-Seminare in der Frankfurter Elisabethenschule

Stand: 10.10.2017

HESSEN

