

# DAS KONZEPT

## HINTERGRUND

Unsere moderne Gesellschaft ist geprägt von erhöhtem Stress und Leistungsdruck. Vor allem im Bildungssystem steigen die Anforderungen und die gesellschaftliche Erwartungshaltung enorm. 30% der Kinder und Jugendlichen geben an, unter Leistungsdruck zu leiden. Erschöpfungsdepressionen werden bereits bei Grundschulkindern diagnostiziert (Schulte-Markwort 2015). Auch Lehrkräfte sind diesem Druck vermehrt ausgesetzt. Die vielfältigen Herausforderungen erzeugen Stress und Anspannung und zeigen ihre Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Vor diesem Hintergrund rückt das Thema Achtsamkeit in der Bildung immer mehr in den gesellschaftlichen Fokus, da sie viele positive Auswirkungen auf Schülerinnen und Schüler und Lehrkräfte hat: Stressreduktion (Chiesa, Serreti, 2009), Emotionsregulation (Flook et al., 2013) und erhöhte Konzentrationsfähigkeit (Hölzel et al. 2007). Achtsamkeit schafft ein gelassenes, nicht-wertendes Ankommen im Moment und bietet somit die Basis zu wertschätzenden Beziehungen zu uns selbst und unserem Gegenüber. So wird das Klassenklima verbessert und auch die Lernleistung gesteigert (Gonzales et al. 2016). Darüber hinaus wird ein werteorientiertes Handeln gestärkt, um nicht nur Verantwortung für die eigenen Ressourcen, sondern auch der Mit-, und Umwelt zu übernehmen.

Damit sich Achtsamkeit in der Bildung nachhaltig integriert, braucht es die Schulung von Pädagoginnen und Pädagogen und Lehramtsstudierenden. Daher bieten wir das MTP als Grundlagenmodul und ergänzend hierzu die Zukunftswerkstatt zur Umsetzung in den Schulalltag an. Fortgeschrittene können den Aufbaukurs TMP belegen.

Die Schulungen vermitteln neben Grundlagen der Achtsamkeit, auch praktische Anwendungen für den Unterricht.

Unser Ziel ist es, Achtsamkeit nicht nur als Konzept zu verstehen, sondern es aktiv in den Schulalltag zu integrieren. Somit soll Achtsamkeit gelernt, gelebt und gelehrt werden.

# FORTBILDUNGSANGEBOTE

## 1. BASISKURS MTP (MINDFUL TEACHERS PROGRAM)

### • Inhalt

Der 12-wöchige Kurs vermittelt praxisnah das Konzept der Achtsamkeit mit Bezug zum Lehrberuf. Basierend auf den evidenzbasierten Programmen Mindfulness-Based Stress Reduction und Mindfulness-Based Compassionate Living ist das MTP speziell auf die Aus- und Fortbildung von Lehrkräften ausgerichtet. Durch Übungen und Meditationen werden grundlegende Kompetenzen wie Reflexionsfähigkeit, Humor, Impulsdistanz und Stressresilienz gefördert. Zudem unterstützt der Kurs ein bewussteres Verhalten gegenüber den eigenen Haltungs- und Handlungsmustern und der Umwelt.

### • Themenschwerpunkte

Konfliktsituationen, Emotions- und Stressregulation, Burnoutprophylaxe, Umgang mit globalen Krisensituationen, Achtsame Pausengestaltung, Unterrichtsvorbereitung

### • Übungspraxis

Sitz-, Mitgefühls- und Gehmeditation, Body Scan, Achtsames Yoga, Achtsamer Dialog (im Kurs jeweils ca. 20 Min., täglich zu Hause 10 Min.)

## 2. ZUKUNFTSWERKSTATT (OPTIONAL)

### • Inhalt

Als Ergänzung zum Basiskurs bietet die Zukunftswerkstatt Unterstützung bei der individuellen Integration von Achtsamkeit in den Schulalltag. Dieses Moderationsformat zur Schulentwicklung greift Themenfelder des jeweiligen Standorts auf, wie z.B. Gesundheitsfürsorge, Gremienarbeit, Informationstransparenz, Kommunikation, Wertschätzung, Nachhaltigkeit.

### • Zielgruppe und Dauer

Die Zukunftswerkstatt ist vorgesehen für Lehrkräfte und Schulleitungen, ggf. auch Schülerinnen und Schüler, sowie Eltern. Sie umfasst 4 Stunden.

## 3. AUFBAUKURS TMP (TEACHING MINDFULNESS PROGRAM)

### • Inhalt

Der Aufbaukurs verbindet inhaltliche und praktische Grundlagen und didaktischen Kenntnisse über Struktur und Umsetzung eines Curriculums oder einzelner Elemente, um Achtsamkeit in der Schule alters- und schulformadäquat weiterzuvermitteln.

### • Themenschwerpunkte

aktueller Stand der Achtsamkeitsforschung, Grundlagen der Achtsamkeitspädagogik, Einführung in das Schul-Achtsamkeitsprogramm, Anleitung für Achtsamkeitsübungen im schulspezifischen Kontext, Schulung des Umgangs mit Herausforderungen (u.a. Trauma-Sensitivität)

### • Voraussetzung

Absolvierte Teilnahme an einem MTP Basis-, MBST- oder MBSR-Kurs bzw. an einer äquivalenten Meditations-Basisausbildung, in der eine tägliche Meditationspraxis (mind. 10 Min. pro Tag) integriert ist.

### • Abschluss

Praxisprojekt (Implementierung von Achtsamkeit im eigenen Arbeitsfeld), inklusive Dokumentation und Mentoring

Mit Abschluss des Aufbaukurses wird die

**Teilnahmebescheinigung „Achtsamkeit in der Schule“** der Universität Leipzig erstellt.

