

Die achtsame Schule

Molekularbiologe Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, Berkeley, Kalifornien

Achtsamkeit: „Innere Wissenschaft“
Eine Fähigkeit, die angeboren ist!

Geist

Herz

Wahrnehmen, was gerade ist, ohne es zu bewerten.



Körper

Förderung der exekutiven Funktionen

Achtsamkeit – Sozial Emotionales Lernen (SEL)

Das Innenleben des heranwachsenden Lernenden wahrnehmen!
Es gemeinsam mit dem äußeren Wissen und den Kompetenzen nähren und weiterentwickeln.

- Lernen, den eigenen Geist und Körper zu beruhigen
- - Selbst-Gewahrsein
- - Emotionale Intelligenz
- - Selbstvertrauen
- - Handlungsbewusstsein und
- - Resilienz entwickeln



- Einfache Achtsamkeitspraktiken bieten verlässliche Strategien, um mit den Stürmen und Turbulenzen umzugehen.

Achtsamkeitspraktiken fördern

Ärzte, Neurowissenschaftler und Genetiker zeigen auf, dass Achtsamkeit zu

- Gelassenheit
- Zufriedenheit
- Entspannung
- Konzentration
- **Fokussierung**
- **Impulskontrolle** /Emotionsregulation
- Resilienz
- Handlungsbewusstsein
- Empathie und Verständnis anderen gegenüber
- „weisere“ Entscheidungen zu treffen
- Verschieden Lösungsmöglichkeiten zu finden

(Sozialkompetenz)



Ausgeglichener, angemessener und effektiver auf Krisenmomente reagieren und die eigenen SEL-Strategien abrufen und anwenden können.

Man kann die Welle nicht aufhalten, aber man kann surfen lernen.

Kindergartenkinder und Grundschul Kinder können lernen:

Ihre vorbeiziehenden Gedanken wahrzunehmen.

➔ Die eigenen Gedanken bewusst beobachten, ist ein essentieller Schritt zu Emotionsregulation und Impulskontrolle.

Anker für unsere Aufmerksamkeit

Es gibt einen Raum zwischen „Ich mag den Kerl nicht“ und ihm tatsächlich eine reinzuhauen. Dieser kurze reflexive Moment ermöglicht eine gewisse Objektivität der Gedanken...bessere Entscheidung treffen...

Wenn wir den Kindern helfen, diesen Raum auszuweiten, geben wir ihnen eine bessere Chance zur Selbstregulation.



„work in Progress“

Den einen, richtigen Weg
Achtsamkeit zu unterrichten,
gibt es nicht!
Experimentieren 😊

Jon Kabat_Zinn (Kalifornien 2014)

Keine Perfektion

Innere Haltung und die Bereitschaft, immer wieder zu reflektieren, in welchen Lebensbereichen und Situationen wir selbst achtsamer sein könnten.

In-sich-selbst-Hineinhorchen – Stressreaktionen selbsttätig zu entschärfen.



n-tv.de



Focus.de





Daniel Rechtschaffen

Die achtsame Schule

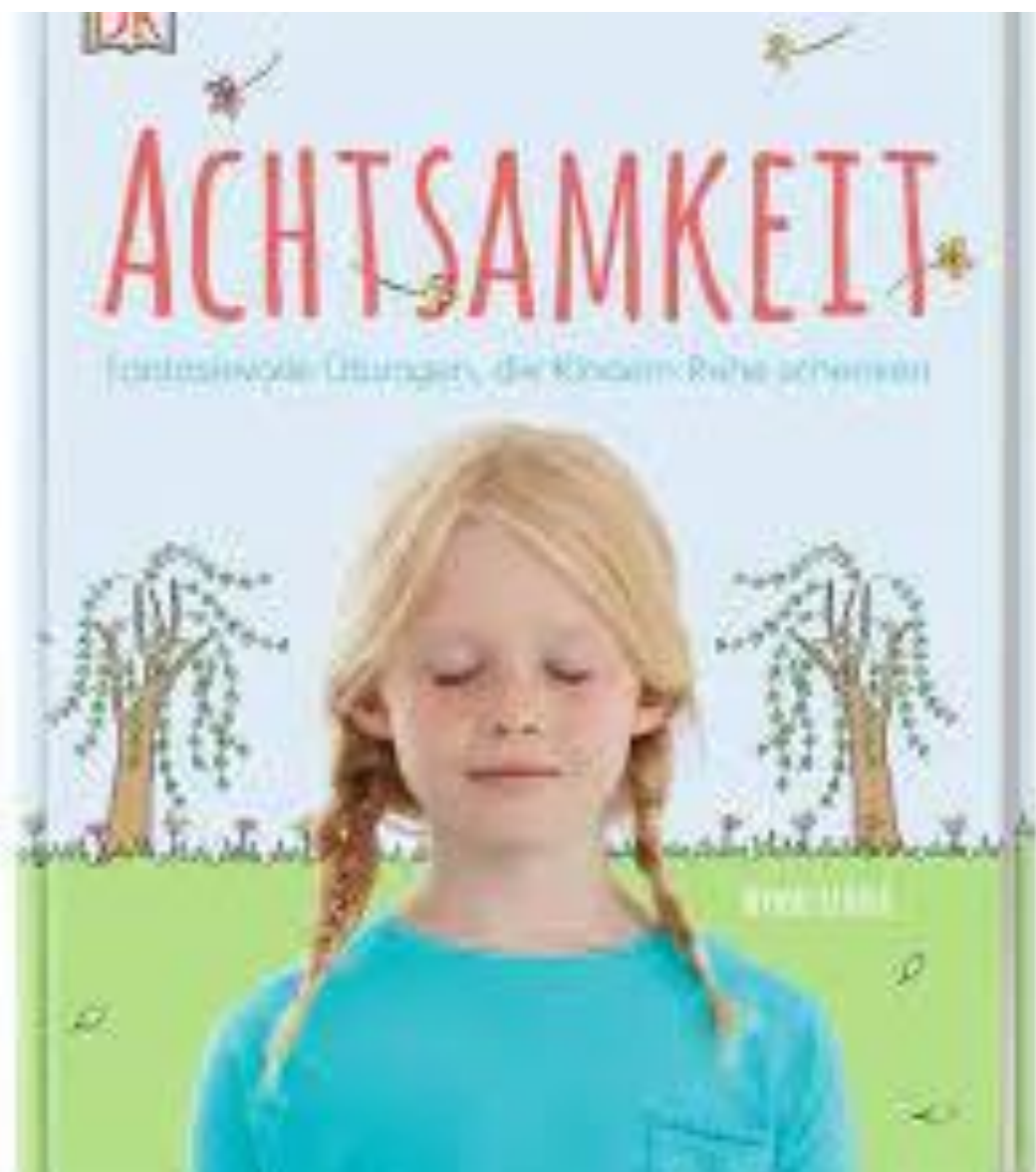
Achtsamkeit als Weg zu mehr
Wohlbefinden für Lehrer und Schüler

Daniel Rechtschaffen

Die achtsame Schule

Leicht anwendbare Anleitungen für
die Vermittlung von Achtsamkeit

Praxisbuch



Eline Snel

STILLSITZEN

WIE EIN FROSCH

Kinderleichte Meditationen
für Groß und Klein



Mit
Übungs-

<https://vimeo.com/231378549>

