

## **Fortbildung: bewusst, wach und präsent im gegenwärtigen Augenblick - die Praxis der Achtsamkeit als Ressource im schulischen (post-)pandemischen Alltag**

Unterrichten – mit Gelassenheit und Freude, stressfrei(er) und gleichbleibend freundlich, im komplexen Unterrichtsgeschehen Sicherheit und Überblick bewahren und auch in turbulenten Situationen die innere Ruhe nicht verlieren? Einen Weg dazu bietet das Programm der Achtsamkeit: als Haltung und Methode stärkt es Gesundheit, Wohlbefinden sowie Immunkompetenz und führt zu psycho-physischer Balance und Ausgeglichenheit. Die wirksame Förderung der Resilienz ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Diese Fortbildung in 5 Modulen ist dazu gedacht, Lehrer\*innen und Schüler\*innen gleichermaßen in (post-)pandemischen Zeiten zu unterstützen, ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Krisen-Bewältigungskompetenz zu stärken. Sie erfolgt in Kooperation mit dem Verband AKiJu e.V., der als gemeinnütziger Verein die Vermittlung von Achtsamkeit an Kinder und Jugendliche fördert und sich an dem Projekt *Auf!Leben - Zukunft ist jetzt* der deutschen Kinder- und Jugendstiftung beteiligt.

In insgesamt 16 Stunden werden die Grundlagen des Programms MBSR (*mindfulness based stress reduction*) nach Prof. Jon Kabat Zinn vermittelt. Dieses Programm ist in Metastudien umfangreich beforscht und als Präventionsmaßnahme (Burn out-Prophylaxe) von den Krankenkassen anerkannt.

Das Achtsamkeitstraining als Qualifizierung für Pädagog:innen umfasst folgende inhaltliche Aspekte:

- Die Haltung der Achtsamkeit
- Psychoedukation zu Stress und den proaktiven Umgang mit Stress
- Stärkung von Konzentration und Aufmerksamkeit
- Stärkung von Selbstregulation und Selbstwirksamkeit
- Stärkung der Selbstfürsorge
- Vermittlung von Basisübungen der Achtsamkeit
- Vermittlung des Transfers in den (Schul-)Alltag – Übungen für Schüler:innen (Didaktik)

Die erfahrungsorientierten Übungen beziehen Körper und Geist ein und entfalten eine ganzheitliche regenerative und vitalisierende Wirkung. Über die Stärkung der Lehrergesundheit sowie die Möglichkeit, Übungen als

pädagogische Intervention im Unterricht einzusetzen, sollen auch die Schüler\*innen gefördert werden.

Auf Wunsch kann das Programm auch in 5 Modulen unterrichtet werden. Einzelne Module können auch an einem Samstag Vormittag stattfinden.

**Leitung:**

Petra Schmitz-Arenst ist Studienrätin für Französisch und katholische Religion. Sie verfügt über eine mehr als 30jährige Meditationspraxis in der Tradition des Zen und hat spezielle zertifizierte Ausbildungen im Bereich Achtsamkeit: (MBSR-Lehrerin), Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen (nach Prof. Thomas Steiniger), AISCHU (Achtsamkeit in der Schule nach Vera Kaltwasser), MCP (Mindful compassionate parenting nach Prof. Susan Bögels/Jörg Mangold) und Coaching in der Schule.

<https://www.akiju.de/lehrende/petra-schmitz-arenst/82>