

achtsam &

Ein Plus an Lebensqualität durch bewusstem Umgang mit Stress

Praxis und Nutzen von Meditation und Achtsamkeit im Alltag und der Schule

Übungen für Lehrpersonen und deren Umsetzung für Schüler im Unterricht.

(Zusatz am Donnerstag: Praxistransfer durch Kursleiter Christoph Simma)

Ausgangslage

Unendliche Möglichkeiten, Schnellebigkeit, Leistung und Effizienz sind Merkmale unserer Zeit. Dies, obwohl immer mehr Menschen dem Leistungsdruck der heutigen Gesellschaft nicht mehr standhalten können.

Viele Menschen stecken fest in einer hamsterradartigen Aktivität und verlieren die gesunde Balance zwischen Herausforderungen des Alltags und Ruhe.

Auch in der Volksschule hinterlässt dies Spuren. Kinder leben in einer zunehmenden Virtualisierung des Lebens, Reizüberflutung und Aussenorientierung.

Im Klassenzimmer wird dies teilweise durch Unaufmerksamkeit, Aggressivität, aber auch Lethargie, mangelnde Frustrationstoleranz und wenig Impulskontrolle sichtbar.

Die Aufmerksamkeit regelmässig nach innen anstatt nach aussen zu lenken, dort zu verweilen und das, was da ist, wach wahrzunehmen, wird von unserer Kultur nicht unterstützt.

Achtsamkeitspraxis bietet in der Fülle des Alltags Basis für physische, mentale und emotionale Gesundheit - egal ob in der Rolle als Lehrperson, Schülerin oder Schüler.

Nutzen von Achtsamkeitsphasen in der Schule?

Wesentliche Aufgabe der Schule ist die Wissensvermittlung. Grundlage dafür ist die Lernbereitschaft der Schüler und Schülerinnen. Diese muss im Klassenzimmer oft zuerst hergestellt werden.

Stilleübungen können dazu eine wichtige Grundlage bieten. Durch gezielte Achtsamkeitsphasen im Unterricht schenken Lehrpersonen ihren Schülerinnen und Schülern Raum und Zeit ihre persönlichen, kreativen Fragen und Ideen zu entdecken und zur Entfaltung zu bringen.

Ziel des 4-Tageskurses

- In der stillen Umgebung des Klosters auftanken.
- Achtsamkeitsübungen für Ihren persönlichen Alltag erlernen.
- Konkrete Übungen für Schüler kennen lernen.

www.achtsamplus.ch

Im Bad 11 | 9542 Münchwilen TG
yvonne.bommer@gmail.com
Telefon 079 963 65 77



achtsam &

Ein Plus an Lebensqualität durch bewusstem Umgang mit Stress

Ziel von Achtsamkeitspraxis im Unterricht

- Innehalten und zur Ruhe kommen, um körperliche Spannungen zu lösen.
- Umgang mit ablenkenden Reizen einüben, um sich besser zu fokussieren.
- Gefühle beobachten, um nicht jedem Impuls nach zu geben.
- Räume für Selbstwahrnehmung fördern, um sich selber zu entdecken.
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen, um Wünsche und Grenzen zu formulieren.
- Mitgefühl gegenüber sich selber und den Mitschülern entwickeln.
- Die Qualitäten von Langsamkeit, Behutsamkeit, Besinnlichkeit und Sinnlichkeit erfahren.
- Qualität der Stille erfahren.

Inhalt des Kurses

- Einführung in die Achtsamkeitspraxis
- Praxis der formellen MBSR-Übungen (MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction nach Prof. Dr. John Kabat-Zinn)
- Transfer der Übungen in den Alltag
- Achtsamkeit in der Schule und im Unterricht
- Die achtsame Lehrperson
- Bezug zu überfachlichen Kompetenzen des neuen Lehrplans
- Konkrete Ideen und Übungen für einen achtsamkeitsbezogenen Unterricht



Quelle: <http://www.gatewaysc.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/04/middle-school-cropped.jpg>, 8.3.2016

www.achtsamplus.ch

Im Bad 11 | 9542 Münchwilen TG
yvonne.bommer@gmail.com
Telefon 079 963 65 77

