

# PILOTPROJEKT ZUR LEHRKRÄFTEGESUNDHEIT

Kurse an 30 Schulen

Kooperation LASUB und ABiK

# ACHTSAMKEITSKURS AN IHRER SCHULE

Unsere moderne Gesellschaft ist von Stress und Leistungsdruck geprägt. Achtsamkeit in der Bildung rückt zunehmend in den Fokus, da sie positive Auswirkungen auf Lehrkräfte und Schüler zeigt, wie Stressreduktion, Emotionsregulation, gesteigerte Konzentration und Empathiefähigkeit (Bauer et al., 2019; Schonert-Reichl et al., 2015; Napoli, Krech & Holley, 2005; Rupprecht, 2015). Diese positiven Effekte verbessern das Klassenklima und steigern die Lernleistung (Gonzales et al., 2016), sowie nachhaltiges Verhalten (Geiger et al., )

Das Pilotprojekt wird wissenschaftlich evaluiert und ermöglicht einen kostenlosen Achtsamkeitskurs für Ihr Kollegium an Ihrer Schule. Gönnen Sie sich einen regelmäßigen Moment der Entspannung, des Austausches mit Kolleginnen und Kollegen und den wertvollen Input für Ihren Schulalltag!

## 1. BASISKURS MTP (MINDFUL TEACHERS PROGRAM)

- MTP ist auf die Aus- und Fortbildung von Lehrkräften zugeschnitten
- 12 Einheiten á 1,5 Stunden, in denen das Konzept von Achtsamkeit praktisch vermittelt wird
- der Kurs fördert durch Übungen und Meditationen grundlegende Kompetenzen wie z.B. **Ruhe, Gelassenheit, Reflexionsfähigkeit, Humor, Impulsdistanz und Stressresilienz**
- Wahrnehmung der eigenen Haltungs- und Verhaltensmuster auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene
- beinhaltet u.a. Themenschwerpunkte wie **Konfliktsituationen/ Emotions- und Stressregulation/ Burnoutprophylaxe/ Achtsame Pausengestaltung & Unterrichtsvorbereitung**
- Übungspraxis: Sitz-, Mitgefühls- und Gehmeditation, Body Scan, Achtsames Yoga
- Kursgröße: 10 - 20 Teilnehmende

„Ich entschleunige meinen Alltag. Ich nehme mir Zeit für mich. Ich schaffe mir Ruhe-/Pausenzeiten.“  
(Lehrer aus Leipzig, 2023)

„Für das Kollegium war der Austausch sehr schön. Vor allem, dass sich so viele aus dem Kollegium gemeinsam auf die Reise gemacht haben, gemeinsam sich diesen Themen, Übungen, der Stille gewidmet haben. Das begeistert mich total!“ (Lehrerin aus Leipziger Region, 2023)



# PERSPEKTIVISCHE FORTSETZUNG (FORTBILDUNG)

## 2. ZUKUNFTSWERKSTATT (OPTIONAL)

- Als optionale Ergänzung zum Basiskurs wird eine Zukunftswerkstatt angeboten, die Kollegien und Schulleitung zu einer individuellen Umsetzung und Integration in den Schulalltag verhilft.
- Dieses **Moderationsformat zur Schulentwicklung** greift Themenfelder des jeweiligen Standorts auf wie z.B. Gesundheitsfürsorge, Gremienarbeit, Informationstransparenz, Kommunikation, Wertschätzung, Nachhaltigkeit.
- Kursgröße: beliebig

„Ich nehme Stresssituationen bewusst als diese wahr und versuche dann dem entsprechend "entstressend" zu reagieren bzw. wahrzunehmen, wie oder/und warum ich gerade so gereizt/genervt bin.“ (Lehrer aus Leipziger Region, 2023)

„Die Struktur und der Ablauf sind sehr stimmig und gut gemacht!“ (Lehrerin aus Leipzig, 2023)

## 3. AUFBAUKURS TMP (TEACHING MINDFULNESS PROGRAM)

- Kurs **verbindet inhaltliche und praktische Grundlagen** und didaktischen Kenntnisse über Struktur und Umsetzung eines Curriculum oder einzelner Elemente, um Achtsamkeit in der Schule alters- und schulformadäquat weiter zu vermitteln.
- beinhaltet u.a. **Themenschwerpunkte** wie den aktuellen 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)
- Kursgröße: max. 20 Teilnehmende



### Kontakt & Informationen:

E-Mail: [abik@uni-leipzig.de](mailto:abik@uni-leipzig.de)

Webseite: [www.zls.uni-leipzig.de/abik](http://www.zls.uni-leipzig.de/abik)

**DIE KURSVORTEILE: STRESSPRÄVENTION - RESILIENZ - ENGAGEMENT**