



Erasmus+

Achtsamkeit in der Schule

NRW-Landesmodellprojekt GIK

[\(<http://www.achtsamkeit.com/gik>\)](http://www.achtsamkeit.com/gik)

- Projekt „GIK - Gesundheit, Integration, Konzentration“
- Entwicklung und Förderung von Achtsamkeit im Bildungssystem
- Projekt mit interdisziplinärem wissenschaftlichem Begleiteteam
- 21 Grundschulen der Stadt Solingen
- ca. 300 Lehrpersonen
- Reduktion von Stress sowie Förderung von Gesundheit

Ziele und Problemstellungen

- Stärkung von (Selbst-)Fürsorge und ein wertschätzendes Miteinander im Schulalltag
- Praktizierung von Achtsamkeit im Prozess
- Formelle und informelle Strukturen und Kulturen und dessen Auswirkungen auf die Achtsamkeit

Mögliche Probleme bei der Umsetzung der Konzeption am LBB

- Widerstand im Kollegium
- Fehlende Empathie
- Desinteresse
- Misstrauen / Angst vor Neuerungen
- Intoleranz
- Fehlende Identifikation mit Achtsamkeit
- Mangelndes Fachwissen / mangelnde Fähigkeiten

Notwendige Kompetenz bei der Umsetzung von Achtsamkeit

- Selbstregulationsfähigkeit als Basiskompetenz

Intendierte positive Veränderung in der Schulkultur

- Stresssituationen wahrnehmen, regulieren und sich entspannen können
- Regulation gelingt auch im Miteinander und reduziert Beschwerden
- Negative Gedanken und Gefühle reduzieren
- Wertebasierte Kommunikation

Intendierte positive Veränderung in der Schulkultur

- Metakommunikation
- Offene Kommunikation über Grenzen und Bedürfnisse
- Fürsorglicherer Umgang (Stakeholder)

Anwendungsgebiete und sonstige Voraussetzungen für Achtsamkeit

- Einbettung von Achtsamkeitsübungen in den SSL-Unterricht
- Workshops zur Förderung der Lehrergesundheit mit Achtsamkeitsübungen
- Projektwoche zum Thema 'Achtsamkeit'
- Schulinterne Fortbildungen zum Thema 'Achtsamkeit'
- Schaffung von Ruheinseln

Anwendungsgebiete und sonstige Voraussetzungen für Achtsamkeit

- Ein Lehrerzimmer zum Ruheraum umfunktionieren und entsprechend gestalten
- Eine gemeinsame Sprachkultur der Entschleunigung
- Gemeinsame Kommunikationsregeln (kreativen Lösungen anstatt System-Blaming)
- Persönliches Entwicklungsprojekt zu einem Thema

Danke für
Eure / Ihre
Aufmerksamkeit!