

IV. **Bonusmaterial:** Wie geht es jetzt weiter?





Die meistgestellte Frage am Ende eines Kurses ist, wie es jetzt weitergehen kann. Jon Kabat Zinn (der Begründer der MBSR-Methode) sagte, dass nach der letzten Sitzung eines 8-wöchigen Kurses noch die neunte auf einen wartet: der Rest seines Lebens. Und wie kann es nun gelingen, an dieser Stelle weiterzumachen, weiter zu üben und Achtsamkeit in dein eigenes Leben und deine Arbeit zu integrieren?

Im Folgenden haben wir ein paar Tipps gesammelt, um dich auf deiner weiteren Reise zu unterstützen.

Tipps & Tricks in der Schule:

- Achtsamkeitsecken einrichten: Richte in der Klasse oder im Lehrerzimmer eine Achtsamkeitsecke ein, wo sich jeder zurückziehen kann, um kurz innezuhalten und zu entspannen.
- Atempausen während des Unterrichts: Führe regelmäßige kurze Atempausen ein, bei denen alle tief ein- und ausatmen
- Achtsame Bewegung: Integriere achtsame Bewegungsübungen wie Yoga oder Dehnübungen in den Sportunterricht oder als Pausenaktivität.
- Achtsames Zuhören: Übe mit den Schülern achtsames Zuhören, bei dem jeder dem anderen ohne Unterbrechung und mit voller Aufmerksamkeit zuhört.
- Dankbarkeitsrunden: Führe regelmäßige Dankbarkeitsrunden durch, bei denen Schüler*innen und Lehrer*innen teilen, wofür sie dankbar sind.
- Achtsamkeitsprojekte: Initiere Achtsamkeitsprojekte oder -wochen, in denen sich die ganze Schule intensiv mit dem Thema Achtsamkeit auseinandersetzt.
- Achtsamkeit in den Lehrplan integrieren: Baue Achtsamkeitsthemen in den Unterricht ein, z.B. durch Geschichten, Kunstprojekte oder wissenschaftliche Erklärungen zu den Vorteilen von Achtsamkeit, alle Expert*innen zum Thema ein
- Ruhezonen schaffen: Schaffe in der Schule Ruhezonen, wo Schüler während der Pausen oder Freistunden zur Ruhe kommen und entspannen können.
- Achtsamkeit bei Konfliktlösungen: Verwende achtsame Kommunikationsmethoden bei der Lösung von Konflikten zwischen Schülern.



- Fortbildungen für Lehrer: Biete regelmäßige Fortbildungen für Lehrer zum Thema Achtsamkeit an oder organisiert sie gemeinsam, um eure Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern.
- Achtsamkeitsliteratur bereitstellen: Stelle Achtsamkeitsbücher und -materialien in der Schulbibliothek zur Verfügung, damit Schüler und Lehrer sich weiter informieren können.

6–8 wöchige Kurse:

MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction) –
Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

MSC-Kurs (Mindful Self-Compassion) – Achtsamkeitsbasiertes Mitgefühlstraining

AKiJu-Curriculum – 16 Stunden Achtsamkeit für pädagogische Fachkräfte
(6-Wochen-Kurs)

Links

www.mbsr-verband.de/kurse

– Achtsamkeitskurse von erfahrenen und qualifizierten Achtsamkeitslehrer:innen in deiner Nähe oder auch online

www.akiju.de – Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche

www.ave-institut.de

– Portal für Achtsamkeit in der Pädagogik

www.monkeymind.love