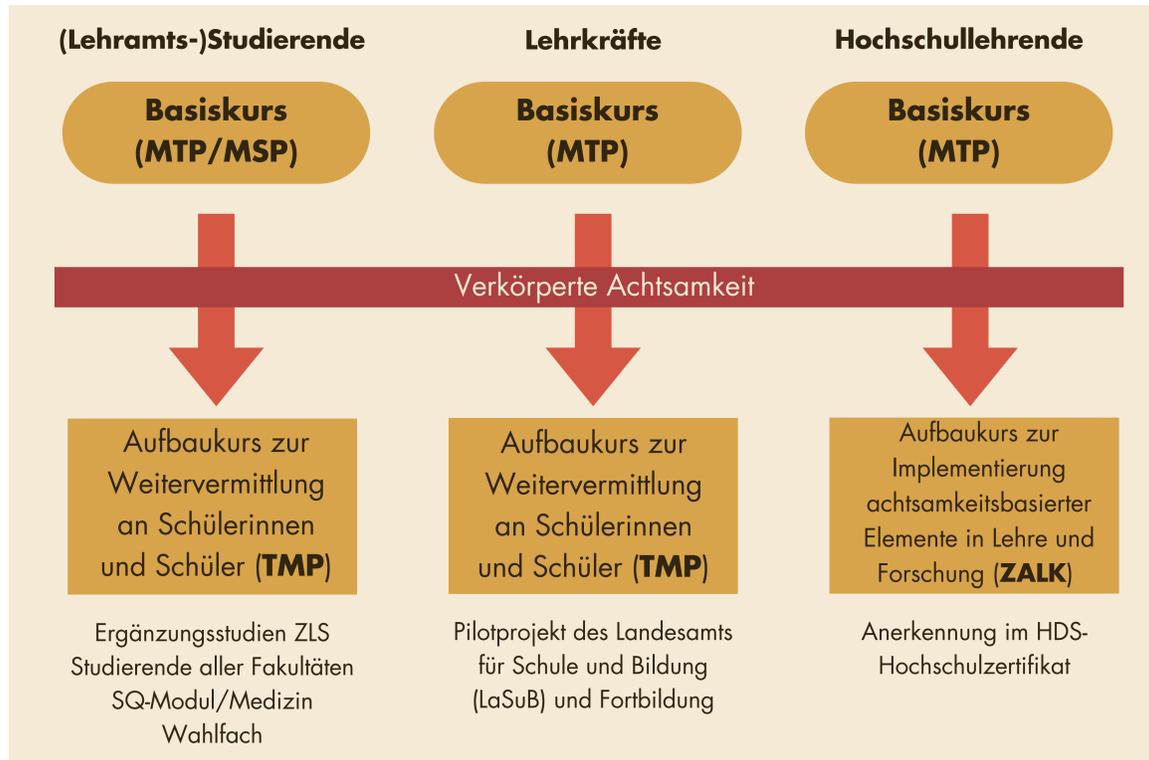




Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur (ABiK)



„Das Programm sollte nicht zusätzlich angeboten werden, sondern müsste fester Bestandteil des Lehrplans für alle Lernenden und Lehrenden sein.“
(Zitat Lehrerin, Teilnehmerin am MTP an Schulen)



„Man ist als Lehrkraft mit seinen Problemen und Herausforderungen nicht allein.“
(Zitat Lehrer, Teilnehmer am MTP an Schulen)

Evaluation

Die Formate werden begleitend vom ABiK Team evaluiert.

Zielgruppe Studierende

- In Zusammenarbeit mit der Fakultät für Lebenswissenschaften der Universität Leipzig fand eine Kontrollgruppenstudie zu den Basiskursen der Studierenden (N = 505) statt.
- Die Studie zeigte, dass die Kursteilnehmenden im Vergleich zu den Teilnehmenden aus den Kontrollgruppen nach dem Kurs **weniger gestresst** waren als zuvor. Außerdem nahmen sie sich im Alltag als **achtsamer** wahr und verhielten sich **umweltfreundlicher**.
- Die Studierenden waren sehr zufrieden mit den Kursen. Negative Erfahrungen im Zusammenhang mit Meditationen traten selten auf und waren meist milde.
- Diese Ergebnisse wurden in der wissenschaftlichen Zeitschrift *Mindfulness* veröffentlicht (Open Access). Sie können sie hier nachlesen: 
- Weitere Analysen der Studiendaten befinden sich in Vorbereitung.

Zielgruppe Lehrkräfte

- Auch die Lehrkräfte wurden durch eine Studie begleitet (N = 146).
- Die vorläufigen Ergebnisse sind **sehr ähnlich zu** denen der **Studierenden**: Achtsamkeit und umweltfreundliches Verhalten nahmen zu, Stress nahm ab.
- Zusätzlich zur Stressreduktion wurde eine **Reduktion der Burnout-Symptomatik** festgestellt.
- Auch fand sich eine **Zunahme der Selbstwirksamkeit** im Lehrberuf, also der Zuversicht darin, sich auch herausfordernden Situationen in der Schule (z. B. Umgang mit als schwierig wahrgenommenen Schüler:innen) stellen zu können.
- Diese Ergebnisse werden ebenfalls veröffentlicht.

Zielgruppe Hochschullehrende

- Eine aktuelle Studie untersucht die Wirkung der Kurse auf die Hochschullehrenden.

INHALTE DER FORMATE

MSP (MINDFUL STUDENTS PROGRAM) & MTP (MINDFUL TEACHERS PROGRAM)

- 12-wöchiger Kurs**, in dem das Konzept der **Achtsamkeit praktisch und in Bezug zum Beruf** vermittelt wird.
- Angelehnt an die evidenzbasierten Programme Mindfulness-Based Stress Reduction und Mindfulness-Based Compassionate Living sind die Formate **auf die jeweiligen Zielgruppen zugeschnitten**.
- Der Kurs **fördert** durch Übungen und Meditationen einerseits **grundlegende Kompetenzen wie z. B. Reflexionsfähigkeit, Humor, Impulsdistanz und Stressreduktion**. Andererseits lässt er einen systemischen Blick entstehen und kann zu einem bewussteren Verhalten sowohl mit den **eigenen Ressourcen** (z. B. Stressbewältigung), als auch den **Mitmenschen** gegenüber (z. B. Beziehungskompetenz) und der **Umwelt** (z. B. umweltförderliches Verhalten) gegenüber führen.
- Darüber hinaus kann diese Form der Bewusstseinsbildung eine systemische Perspektive befördern, die zu engagiertem, nachhaltigem Handeln führt.

TMP (TEACHING MINDFULNESS PROGRAM) & ZALK (ZERTIFIKATSKURS FÜR ACHTSAME LEHRE UND HOCHSCHULKULTUR)

- Der Aufbaukurs verbindet inhaltliche und praktische Grundlagen und **didaktische Kenntnisse über Struktur und Umsetzung** eines Curriculums oder einzelner Elemente, um Achtsamkeit weiter zu vermitteln. Es werden Übungen mit detaillierten Feedback kennengelernt und durchgeführt.
- Gelingensbedingungen der Implementierung** wird vermittelt: Traumasensitivität und Ansprache von Stakeholdern.
- Die Vorstellung eines Praxisprojekts/einer Unterrichtseinheit werden mit Inter-/Supervision begleitet.
- Voraussetzung ist die absolvierte Teilnahme an einem MSP/MTP, MBSR o.ä. Basiskurs.

ZIELGRUPPEN

Studierende Lehramt & Lehrkräfte

Medizinstudierende

Lehrende & Führungskräfte Hochschule

Lehrkräfte Schule

Lehramtsstudierende

Lehrende Hochschule

SPEZIFIKATION

- Classroommanagement
- Selbstfürsorge & Beziehungsqualität
- Unterrichtperformance

- Umgang mit dem Überbringen schwieriger Diagnosen
- Balance Professionelle Distanz und Mitgefühl
- Aktives Coping in Belastungssituationen

- Präsenz in der Lehre
- Digitales Arbeiten, Schreibprozesse
- Einbezug der First-Person Perception z. B. im Forschungsbereich

- alters- und schulformadäquate Anleitung
- Classroommanagement, Umgang mit Kritik
- Informationswege Eltern/Schulleitung/Kolleg:innen
- Elemente in eigene Klasse einführen

- alters- und schulformadäquate Anleitung
- Classroommanagement, Umgang mit Störungen
- Unterrichtsentwurf entwickeln und in Kooperationschule durchführen, Hospitation

- Vorstellung von Projektstrukturen/ Curricula
- Forschungsstand, Kritik der Achtsamkeit
- Elemente in Lehre, Forschungs- & Gremienarbeit integrieren



www.zls.uni-leipzig.de/abik

Interessiert an unseren Formaten?

Weitere Trainer:innenschulungen zum Transfer sind in Planung!
Melden Sie Ihr Interesse jetzt auf unserer Website unter „Kurse & Veranstaltungen“ an.