



Beziehungen in der Schule achtsam gestalten

Detlev Vogel

Visionen, Selbstwirksamkeit und Glück – Gemeinsam Schule gestalten

Tagung Schulnetz 21, 27. November 2021, PH Luzern

Themen

1. Was bedeutet Achtsamkeit – speziell in der Schule?
2. Wirkungen von Beziehungsqualität - was wir konkret für gute Beziehungen tun können
3. Beziehungen zu Kindern mit auffälligem Verhalten bewusst gestalten: Integrierte Beziehungsförderung

Was ist Glück?



Was ist Glück?

Jeden Moment des Lebens bewusst erleben.

Ganz DA sein,

in angenehmen und in unangenehmen Momenten.

In Kontakt sein mit mir, dem Nächsten, dem Lachen eines Kindes, der Trauer einer Kollegin,

in Kontakt sein mit dem Rauschen eines Baumes, mit dem Morgennebel, mit den wärmenden Sonnenstrahlen, mit der Luft, die wir atmen.

Verbundenheit mit allem Lebendigen spüren.

Präsent sein im gegenwärtigen Moment

Besonders im hektischen Arbeits-
Alltag verfallen wir leicht in eine Haltung
des «Abarbeitens», wir sind zielorientiert
und verpassen dadurch manchmal den
Zauber des Augenblicks.



Nur wenn wir wirklich auch innerlich DA sind, können wir das Kind erreichen – kann Kontakt – bestenfalls Beziehung entstehen. Das bedeutet manchmal, unser Konzept, unseren Plan beiseite zu legen und zu spüren: Wo steht das Kind JETZT gerade?

Achtsamkeitspraxis bedeutet, mich immer wieder bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren:

- Was tue ich jetzt?
- Wie fühlt sich meine Körper in diesem Moment an?
- Wie fühlt sich mein Atem in diesem Moment an?
- Welche Emotionen nehme ich jetzt in mir wahr?
- Was genau höre ich in diesem Moment?
- Wie schmeckt der Tee, den ich gerade trinke?
- Wie fühle ich mich jetzt im Kontakt mit dieser Person?

Achtsamkeit: Bewusstes Handeln statt «Auto-Pilot-Modus»

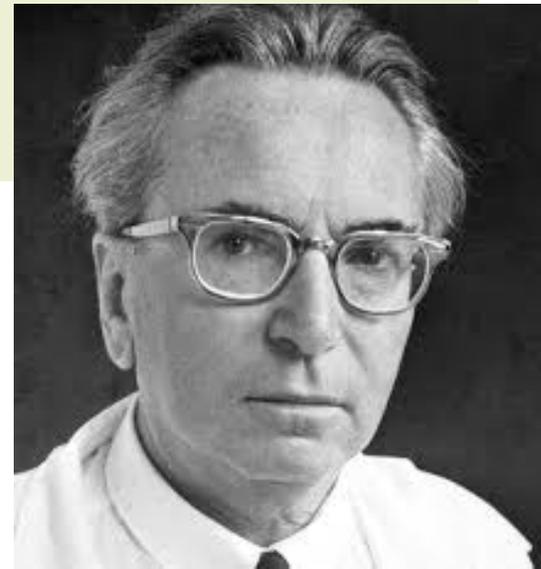
- Durch Achtsamkeitsübungen lernen wir, uns und unsere Gefühle, bewusster wahrzunehmen.
- Und: Impulse wahrzunehmen, ohne ihnen direkt zu folgen.
- Durch das regelmässige Praktizieren von Achtsamkeit, entwickelt sich **in uns** langsam eine Art «Fels in der Brandung»





Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht zur Wahl unserer Reaktion. In dieser Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.

Viktor Frankl



Achtsamkeit: einen inneren Raum schaffen

- Diesen «Raum» können wir aufbauen, erweitern, trainieren.
- Zentral ist dabei der Fokus auf unseren Atem und die Körperwahrnehmung.
- Ein innerer Raum der Stille und des Friedens kann entstehen.

Probieren wir es aus: den eigenen Atem wahrnehmen

- Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl, spüren Sie die Sitzfläche und Rückenlehne, den Boden unter den Füßen.
- Schliessen Sie möglichst die Augen.
- Wir gehen mit der Aufmerksamkeit zum Atem Nehmen ihn einfach nur wahr, es gibt nichts zu verändern ...



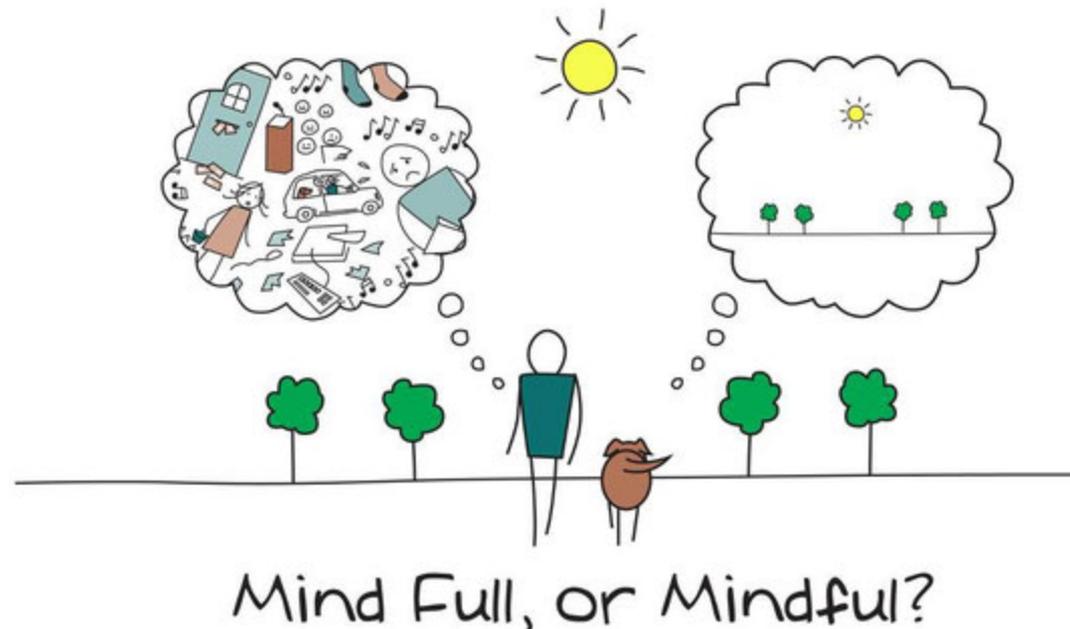
Man muss trotz der vielen Menschen, der vielen Fragen, des vielseitigen Studiums immer eine grosse Stille in sich mitnehmen, wohin man sich immer zurückziehen kann, auch inmitten des schlimmsten Gewühls und mitten im tiefsten Gespräch. ... das ist eigentlich unsere einzige moralische Aufgabe: in sich selber grosse Flächen urbar machen für die Ruhe, für immer mehr Ruhe. So kann man die Ruhe auf andere ausstrahlen. ... Je mehr Ruhe in den Menschen ist, desto ruhiger wird es auch in dieser aufgeregten Welt.

Etty Hillesum



Achtsamkeit als mentale Hygiene

- Wir sind jeden Tag mit unzähligen Menschen, Informationen und Reizen konfrontiert – wo bleibt da unsere Hygiene?
- Wir wenden heute täglich 30 Min. für Körperhygiene auf



Achtsamkeit: Annehmende, nicht-wertende und offene Haltung

- Wir sind es gewohnt alles, was wir wahrnehmen unmittelbar, oft voreilig zu bewerten.
- Achtsamkeit bedeutet das, was uns entgegenkommt ZUNÄCHST einmal genau so anzunehmen, wie es nun einmal ist – d.h.: auch unsere SuS so zu nehmen, wie sie sind ...
- Neugierige, interessierte Haltung den Menschen und der Welt gegenüber: Entdeckergeist oder auch: „**don`t-know-mind**“.
- Z.B. Absichten und Konzepte loslassen statt sie verbissen zu verfolgen

Achtsamkeit: Empathie und Mitgefühl

- Achtsamkeit beinhaltet eine verstehende und mitfühlende Haltung anderen Menschen, auch Tieren und der Natur gegenüber.
- Mitgefühl ist die höchste der menschlichen Möglichkeiten, und – die dringlichste Forderung für unser Überleben auf diesem Planeten.
- Voraussetzung ist eine mitfühlende Haltung **sich selbst** gegenüber.
 - Mindful Self-Compassion Kurse



Empathie
gibt's
nicht im
Appstore!

Achtsamkeit: Ursprünge und Entwicklung

- Achtsamkeit stammt ursprünglich aus der buddhistischen Tradition, Ansätze aber auch im Christentum.
- Achtsamkeit wurde in den 1970er Jahren von Jon Kabat-Zinn im Westen zunächst zur Burnout-Prävention und Stress Reduktion adaptiert: Mindfulnessbased Stress Reduction (MBSR).
- Mittlerweile diverse Anwendungsbereiche in Psychotherapie, Gesundheitsprävention, Wirtschaft etc..

Wie wirkt die Achtsamkeit der Lehrperson?

- Wer einen «inneren Raum» kultiviert, kann **klar agieren statt zu reagieren**, also positiv führen statt nur auf Regeln zu pochen.

Forschung:

- Verbesserte Selbstregulation (Flook et al., 2010) und Fähigkeit, mit Emotionen umzugehen. (Arch & Craske, 2006; Jimenez et al, 2010)
- Höhere Selbstwirksamkeitserwartung hinsichtlich Klassenführung. (Jennings et al., 2013; Vogel, 2019)
- Reduzierung von unangemessenem bzw. störendem und Zunahme an kooperativem Verhalten der SuS. (Singh et al., 2013)

Studierender nach Achtsamkeitstraining:

«Die Achtsamkeitsübungen halfen mir sehr und meine Praxislehrperson meinte sogar, ich unterrichte nun mit einer ruhigen und fokussieren Art, was mich sehr freute. »

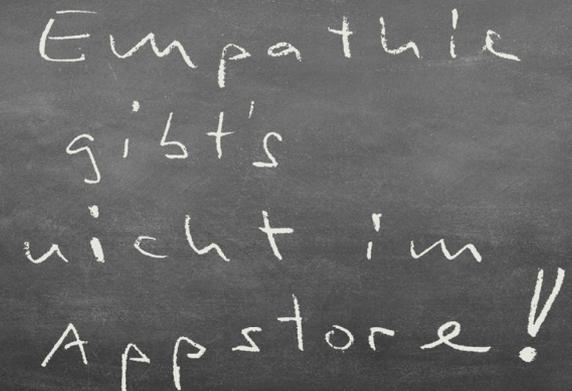
Wie wirkt die Achtsamkeit der Lehrperson?

- Achtsamkeit hilft Lehrpersonen, den Schüler*innen mit Empathie und Mitgefühl zu begegnen.
- Sie werden feinfühleriger und geduldiger.

Forschung:

- Zunahme an Empathiefähigkeit. (Dekeyser et al., 2008)
- Verbesserung der L-S-Beziehung.
(Jennings et al., 2013; Vogel, 2019)

«Die grössere Gelassenheit habe ich sehr gemerkt und auch, dass ich mich weniger über Dinge geärgert habe, die mich sonst sehr ärgern. Ich habe das jetzt mit mehr Distanz aufgenommen.»



Empathie
gibt's
nicht im
Appstore!

Wie wirkt Achtsamkeit auf die Gesundheit von Lehrpersonen?

- Reduzierung der subjektiven sowie objektiven (Cortisolspiegel und Blutdruck) Stressbelastung. (Harris et al., 2016; Roeser et al., 2013; Luken & Sammons, 2016; Lomas et al., 2017)
- Reduzierung von Burnout-Symptomen. (Flook et al., 2010; Roeser et al., 2013; Harris et al., 2016; Luken & Sommons, 2016)
- Zunahme an Lebensfreude und Gelassenheit. (Brown, Ryan & Creswell, 2007)

Studierende nach Achtsamkeitstraining:

«Seitdem ich angefangen habe, die Achtsamkeitsübungen regelmässig durchzuführen, fühle ich mich gelassener und entspannter, ich schlafe besser und erledige Dinge gewissenhafter. ... Mir wurde klar, wie viel Lebensqualität ich durch dieses bewusstere Leben zurückgewonnen habe. Auch habe ich mich besser kennengelernt. All diese Erkenntnisse machen mich sehr glücklich.»



Achtsamkeit in der Schule

- Den Tag in der Schule/ Klasse mit einer stillen Minute für mich beginnen
- Im Unterricht oder in der Pause: Innehalten, den Atem spüren, den Körper spüren, «Wie geht es mir jetzt?»
- Zwei Minuten, in denen ich für MICH da bin ...
- In schwierigen Situationen mit Kindern: Innehalten – Atmen – erst dann reagieren – oder auch nicht ...

Achtsamkeit in der Schule:



Wirkungen von Beziehungsqualität auf Schüler/innen

- „It`s the teacher!“ Die Qualität der L-S-Beziehung ist eine der stärksten Prädiktoren in Bezug auf Schülerleistungen ($d=0,72$) (Hattie, 2013)
- Lehrpersonen, deren Beziehungen zu Schüler*innen eine hohe Qualität aufweisen, haben 31% weniger auffälliges Verhalten in ihren Klassen. (Marzano et al, 2003)
- Für Kinder mit Risikobedingungen sind positive LP-Schüler*innen-Beziehungen besonders wichtig (Wang et al., 2013)
- Unterstützende Beziehungen mit Lehrpersonen und anderen Erwachsenen in der Schule haben einen grösseren Einfluss auf das Wohlbefinden von 4.-Klass-Schüler*innen als Beziehungen in der Familie (Oberle et al., 2015)

Nimmt die Bedeutung positiver LP-Schüler*in-Beziehungen mit dem Alter der Kinder ab?

- Es ist eine verbreitete Annahme, dass vor allem jüngere Kinder besonders auf gute Beziehungen angewiesen sind. ABER:
- Die emotionale Qualität der Unterstützung ist einer der wichtigsten Prädiktoren für Schulleistungen bei Jugendlichen, evtl. wichtiger als die didaktische Qualität des Unterrichts (Allen et al., 2013)
- Der Effekt der Qualität der LP-Schüler*in-Beziehung auf schulisches Engagement und Schulleistungen ist auf der Sekundarstufe stärker ausgeprägt als auf der Primarstufe (Metastudie; Roorda et al., 2011).
- Die Qualität der LP-Schüler*in-Beziehungen verschlechtert sich über die Schulzeit, insbesondere nach dem Übertritt in die Sekundarschule (Maldonado-Carreno & Votruba-Drzal, 2011).

Effekte der Lehrperson auf Peer-Beziehungen

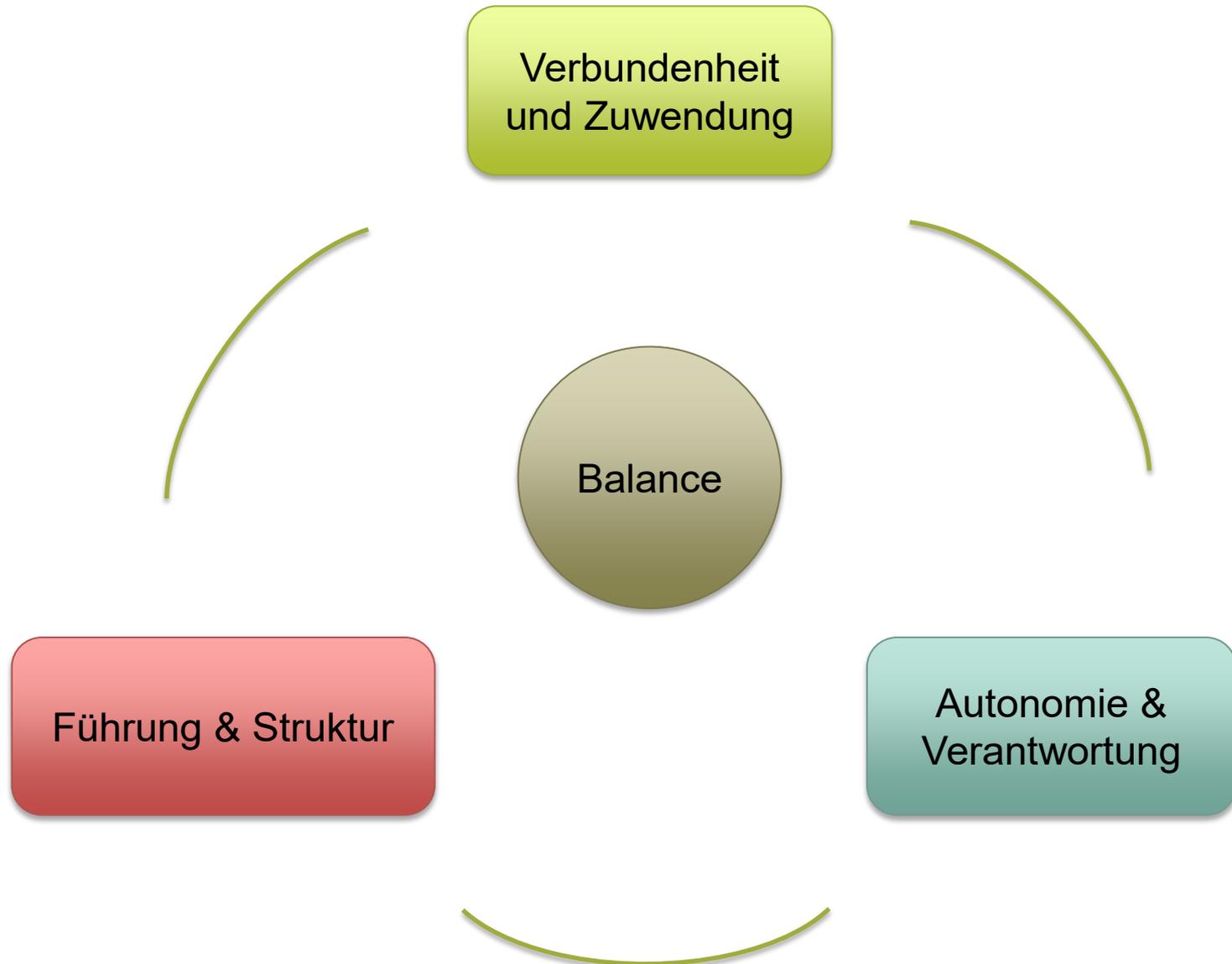
- Präferenzen der Lehrperson für bestimmte Schüler*Innen beeinflusst deren Akzeptanz in der Peer-Gruppe. Die Beziehungsqualität einer Lehrperson zu einem bestimmten Kind sagt dessen spätere Akzeptanz in der Gruppe voraus (Gazelle, 2006).
- Kinder und Jugendliche sind gegenüber der differenziellen Behandlung der Lehrperson sehr sensitiv (Weinstein et al., 1987).

Welche Faktoren sind für positive - achtsame - Beziehungen relevant?

Wir alle wünschen uns positive Beziehungen zu den Schülerinnen und Schülern, aber manchmal gelingt es uns nicht. Vielleicht tragen wir manchmal selbst dazu bei - ohne es zu wollen – jede/r von uns hat blinde Flecken.

Um genauer hinschauen zu können, wurde das Interaktionsmodell entwickelt:

Was brauchen Kinder und Jugendliche von Lehrpersonen für eine gesunde sozio-emotionale Entwicklung?



Grundlage	Dimension	Bereich	Verhaltensmarker* (siehe unten)	Wirkungen/ Ziele
<p>Achtsame Bewusstheit</p> <ul style="list-style-type: none"> •Zu sich selbst •Zu Schüler/innen •Zur Situation <p>Intention zur aktiven Beziehungs- gestaltung</p>	<p>Verbundenheit & Zuwendung</p>	<p>Feinfühligkeit</p>		<p>Das führt zu:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Das Kind fühlt sich sicher •Das Kind fühlt sich gesehen •Das Kind fühlt sich zugehörig •Das Kind fühlt sich selbstwirksam <p>= Voraussetzungen für eine gesunde sozio-emotionale Entwicklung</p>
		<p>Positive Kommunikation</p>		
		<p>Interesse zeigen</p>		
	<p>Führung & Struktur</p>	<p>Klare Erwartungen</p>		
		<p>Proaktives Handeln</p>		
		<p>Umgang mit Störungen</p>		
	<p>Autonomie & Verantwortung</p>	<p>Selbstverantwortung</p>		
		<p>Mitsprache</p>		
		<p>Ausdrucksmöglichkeiten</p>		

Die Balance finden ...



Dimension: Verbundenheit und Zuwendung	
Bereich	Verhaltensmarker
Feinfühligkeit	Das Mass der körperlichen Nähe vom Kind bestimmen lassen, dabei die eigene Grenze angemessen wahren
	Aufmerksam auf Schwierigkeiten reagieren und ggf. Unterstützung anbieten ohne sie aufzudrängen
	Effektive und zeitnahe Hilfe bei Fragen und Problemen – sich später vergewissern, ob das Problem behoben ist
	Emotionen der Kinder spiegeln: Mimik und Stimme der Situation anpassen
	SuS helfen ihre Emotionen zu regulieren (z.B. durch Berührung, beruhigendes Sprechen, ...) und anschließend helfen, zu einer Tätigkeit zurückzufinden
Positive Kommunikation	Mit warmer und ruhiger Stimme sprechen
	Eine höfliche Sprache verwenden, wie z.B. „Bitte“ und „Danke“ – das ist nett...
	Häufig lächeln und lachen; freundliche Gesten und eine offene Körperhaltung zeigen
	Ruhe ausstrahlen – sich achtsam bewegen
	Blickkontakt mit SuS suchen (aber nicht erzwingen) – besonders bei jeder Kontaktaufnahme, z.B. beim Helfen, Ermahnen, etc.
	Dem Kind bei jeder Frage, Bitte etc. (auch nonverbal) Zeit für eine Reaktion geben
Interesse zeigen	Interesse zeigen auch an Aktivitäten der SuS außerhalb der Schule
	Auf Fragen, Bitte, Gesten, Aussagen etc. der SuS antworten (d. h. nicht immer JA und niemals NEIN sagen)
	Die Gefühle der SuS wahrnehmen und sich auf sie einlassen, sie ernst nehmen und Verständnis zeigen
	Das Tun der SuS bestätigen und das eigene Zutrauen an die SuS zum Ausdruck bringen (nicht anfeuern!) – ggf. nur durch Blicke
	Gemeinsame Aktivitäten und geteilte Aufmerksamkeit mit SuS suchen bzw. ermöglichen (Plaudern, Spielen, Staunen, Bauen, Backen, Bücher anschauen, etc.)

Austausch mit dem Nachbarn

... über eure Erfahrungen zu folgenden Aspekt:

«Die Gefühle der SuS wahrnehmen und sich auf sie einlassen, sie ernst nehmen und Verständnis zeigen.»

- Wie oft gelingt es dir?
- Wie empfindet vermutlich das Kind, wenn es dir NICHT gelingt?
- Wie empfindest du?



Dimension: Führung & Struktur

Klare Erwartungen	Klare Regeln formulieren bzw. vereinbaren
	Explizite Erwartungen ausdrücken: so möchte ich es haben
	Worte und Taten stimmen überein: Konsistenz/ Konsequenz
	Nähe herstellen, um eine klare Botschaft zu geben
Proaktives Handeln	Zeigen, dass man nach allen Kindern schaut: Allgegenwärtigkeit
	Klare und flüssige Übergänge gestalten: Reibungslosigkeit
	Positives Verhalten bestätigen
	Verhaltensproblemen oder Eskalationen antizipieren
	Wenig Reaktivität zeigen (LP muss selten auf Störungen reagieren, weil Probleme präventiv gelöst werden)
Umgang mit Störungen	Nonverbale Hinweise für Verhaltensänderungen geben (Blick, Berührung, Präsenz)
	Kurze korrigieren und sagen, wie man es haben möchte
	Konflikte zwischen SuS bei Bedarf begleiten: Konfliktassistenz

Dimension: Autonomie & Verantwortung

Selbstverantwortung	Wahlmöglichkeiten lassen
	SuS eigene Entscheidungen zugestehen: «Ich möchte jetzt nicht mehr ...; ich möchte zuerst das machen, ...»
	SuS mithelfen lassen, auch wenn es länger dauert
	Verantwortung übergeben
Mitsprache	SuS Übernahme von Führung ermöglichen - Mitgestaltungsmöglichkeit
	Flexibel auf Bedürfnisse und aktuelle Vorkommnisse reagieren (Bewegungsbedürfnis, Wetter, etc.)
	Ideen der SuS aufgreifen und/ oder weiterführen
Ausdrucksmöglichkeiten	Sprechen der SuS fördern (SuS tragen Substantielles bei)
	SuS Ideen und/ oder eigene Perspektiven entlocken
	Raum für Kreativität, Spiel und Bewegung geben
	Keine rigiden Einschränkungen machen

Selbstreflektion zum Beziehungsmodell

- In welcher der drei Dimensionen fühle ich mich sicher?
- Welche Dimension möchte ich genauer anschauen?
- Schau deren Indikatoren der Reihe nach durch und markiere/notiere die, auf die du künftig besonders achten möchtest.

Austausch zu zweit

- Was ist mir durch das Modell (wieder) bewusst geworden?
- Was gelingt mir gut
- Was fällt mir schwer?
- Woran möchte ich arbeiten?



Achtsamkeit für Lehrpersonen

- Präsenz – innerlich wirklich DA-Sein für das Kind/ den Jugendlichen
- Raum geben
- Nicht-wertende Haltung
- Mitfühlende Haltung/ Perspektivwechsel
- Beziehungsbotschaften senden



Beziehungen zu Schüler*innen mit auffälligem Verhalten sind oft belastet

- Diese SuS machen den Lehrpersonen besonders viel Mühe
- Vielleicht triggern sie auch bestimmte negative Emotionen
- Eine verbreitete Folge ist ein emotionaler Rückzug von diesen Kindern, die besonders auf unterstützende und Halt gebende Beziehungen angewiesen sind.

Liebe Lehrperson ...

«Wenn ich mal wieder schwierig werde (wütend, fordernd, frustriert, ausser Kontrolle) ... bedeutet das, dass ich nicht weiss was ich machen soll und dass ich dich brauche:

- Auch wenn ich böse bin, geh nicht weg*
- Übernehme Verantwortung für mich und führe mich vorsichtig*
- Bleibe solange bei mir bis wir beide meine Angst verstanden haben, die ich alleine nicht aushalten kann*
- Hilf mir, zu einer Tätigkeit zurückzukehren. »*

(Cooper, Hoffman, Marvin & Powell, 2000)

Integrierte Beziehungsförderung (IBF)

- Entwickelt im Rahmen eines Forschungsprojektes an der PH Luzern, um eine positive, feinfühlig und unterstützende Beziehung zwischen LP und Kind zu fördern, wenn diese durch schwieriges Verhalten des Kindes erschwert und belastet ist.
- Wird in den regulären Ablauf des Unterrichts bzw. des Freispiels integriert.
- Die LP schenkt dem betreffenden Kind über das normale Mass hinaus - aber auch ohne dies besonders hervorzuheben - durch etwa 3 - 5 *Mini-Interventionen* pro Tag besondere Aufmerksamkeit.
- Ziel: das Kind fühlt sich bei der Lehrperson sicher und angenommen, *auch* wenn es sich unangemessen verhält.

Integrierte Beziehungsförderung (IBF)

- Die LP nimmt die Haltung einer wohlwollenden Mentorin ein, die dem Kind wohlgesonnen und an ihm aufrichtig interessiert ist.
- Gleichzeitig formuliert sie klar ihre Erwartungen.
- Das Kind sollte jedoch jederzeit spüren, dass es sich auf die Lehrperson verlassen kann. Wichtig ist dabei:
 - Die IBF-Mini-Interventionen werden unabhängig vom Verhalten des Kindes umgesetzt, sollten jedoch situativ passen.
 - Die IBF-Mini-Interventionen werden weder als Belohnung noch als Bestrafung eingesetzt.

Integrierte Beziehungsförderung: Berücksichtigte Indikatoren der Lehrperson

Während des Interventionszeitraums (in der Regel 6 Wochen) sollen möglichst *jeden Tag 3 - 5 Indikatoren* der Beziehungsförderung im Kontakt mit dem Kind zur Anwendung kommen und angekreuzt werden, welcher Indikator tatsächlich auch über das übliche Mass hinaus angewendet worden ist.

Heute habe ich über mein übliches Mass hinaus ...

Interaktionsbereiche	Nr.	Indikator Beziehungsförderung	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Feinfühligkeit	1	... aufmerksam auf Schwierigkeiten des Kindes reagiert und ggf. Unterstützung angeboten, ohne diese aufzudrängen.					
	2	... zeitnahe Hilfe bei Fragen und Problemen gegeben u. mich später vergewissert, ob das Problem behoben ist.					
	3	... Emotionen des Kindes gespiegelt: meine Mimik und Stimme der Situation angepasst.					
	4	... dem Kind geholfen, seine Emotionen zu regulieren (z.B. durch Berührung, beruhigendes Sprechen, ...) und ihm anschließend geholfen, zu einer Tätigkeit zurückzufinden.					
Positive Kommunikation	5	... mit warmer und ruhiger Stimme mit dem Kind gesprochen.					
	6	... mit dem Kind gelächelt und gelacht; freundliche Gesten oder eine offene Körperhaltung gezeigt.					
	7	... Blickkontakt mit dem Kind gesucht (aber nicht erzwungen) – z.B. bei Kontaktaufnahme, beim Helfen, Ermahnen, etc.					
	8	... dem Kind bei jeder Frage, Bitte etc. (auch nonverbal) Zeit für eine Reaktion gegeben.					
Interesse zeigen	9	... Interesse an Aktivitäten des Kindes außerhalb der Schule gezeigt.					
	10	... auf Fragen, Bitte, Gesten, Aussagen etc. des Kindes geantwortet.					
	11	... die Gefühle des Kindes wahrgenommen und mich auf sie eingelassen und/ oder Verständnis gezeigt.					
	12	... das Tun des Kindes bestätigt und das eigene Zutrauen zum Kind zum Ausdruck gebracht – ggf. durch Blicke.					
Klare Erwartungen	13	... Nähe hergestellt, um eine klare Botschaft zu geben.					
Proaktives Handeln	14	... positives Verhalten bestätigt (z.B.: "Super Jan, du hast heute ganz ruhig an deiner Aufgabe gearbeitet!").					
Umgang mit Störungen	15	... nonverbale Hinweise für Verhaltensänderungen gegeben (z.B. Blick, Berührung, Präsenz).					
Selbstverantwortung	16	... das Kind mithelfen lassen, auch wenn es länger gedauert hat.					
Mitsprache	17	... Ideen des Kindes aufgegriffen und/oder weitergeführt.					
Ausdrucksmöglichkeiten	18	... dem Kind Raum für Kreativität, Spiel und Bewegung gegeben.					

Was tun, wenn sich das Kind weiterhin unangemessen oder störend verhält?

- Das Kind möchte u. U. schauen, wie weit es gehen kann. Die LP vermittelt dem Kind dennoch eine wichtige Botschaft: *«Du bist sicher bei mir, ich akzeptiere dich, so wie du bist – DU bist mir wichtig»*.
- Gleichzeitig formuliert die LP klar ihre Erwartungen und/oder gibt – möglichst nonverbal – Hinweise zur Verhaltensänderung (s. Indikatoren 13 und 15).
- Die Lehrperson achtet bei ihrer Reaktion ganz bewusst darauf, dass mögliche Ermahnungen, Sanktionen und ähnliches *ohne* negative Emotionalität, wie Ärger oder Wut, kommuniziert werden. Ein sogenannter emotionaler *«Goldener Faden»* zum Kind sollte auch in kritischen Situationen aufrechterhalten werden.

Zusammenfassung:

Achtsamkeit – Beziehungsgestaltung – Umgang mit auffälligem Verhalten

- Wenn WIR für UNS Achtsamkeit praktizieren, fällt es uns leichter, zu allen Schüler*innen positive Beziehungen aufzubauen.
- Gute Beziehungen sind DIE zentrale Basis für einen konstruktiven Umgang mit auffälligem Verhalten.

Buch

Vogel, D. & Frischknecht-Tobler, U. (2019).
Achtsamkeit in Schule und Bildung.
Bern: hep-Verlag



Video

- «Schule der Achtsamkeit - Säkulare Bewusstseinskultur in Europa» von Anja Krug-Metzinger <https://vimeo.com/231378549>

Weiterbildungsangebote

- Weiterbildungen zu Achtsamkeit und Beziehungsorientiertem Umgang mit auffälligem Verhalten Schuljahr 22/23:
www.phlu.ch/weiterbildung/volksschule/
- 2. Internationale Tagung Achtsamkeit in Schule und Bildung PH Zürich
<https://phzh.ch/de/Forschung/Forschungsveranstaltungen/tagungen-und-workshops/tagung-achtsamkeit-in-schule-und-bildung-2022/>
- Online-Kurs „Achtsame Schulen Schweiz“, Beginn: 10.1.2022
<https://www.achtsameschulen.ch/offener-online-kurs-lpt-2022a-jan-m%C3%A4rz-2022>

Jahr 1: Achtsame Klassenzimmer

Lehrpersonentraining

Weiterbildungen durch MoMento-Schultrainer; freiwillige Teilnahme der Lehrpersonen

<p>Modul 1 <i>Achtsamkeit für Lehrpersonen</i></p> <p>WS1 Einführung in die Praxis WS2 Stress & Reaktivität im Lehrberuf WS3 Achtsamkeit im Schulalltag WS4 Emotionen & ihre Funktionen</p>	<p>Modul 2 <i>Achtsamkeit mit der Klasse</i></p> <p>WS5 Einführung in die Lehrmittel WS6 Achtsame Beziehungsgestaltung WS7 Achtsame Klassenführung WS8 Kindern Achtsamkeit unterrichten</p>
<p>+ Ergänzende online Angebote</p>	<p>+ Begleitung & Coaching</p>

Klassentrainings

Lehrpersonen setzen die Lehrmittel in Klassen um, begleitet durch MoMento-Schultrainer

<p>MoMento Teddy</p> <p>ZYKLUS 1 ca. 5- bis 9-Jährige</p>	<p>MoMento Kids</p> <p>ZYKLUS 2 ca. 9- bis 13-Jährige</p>	<p>MoMento Youth *</p> <p>ZYKLUS 3 ca. 13- bis 18-Jährige</p>
--	--	--

* in Entwicklung  in einem Halbtag kombinierbar 2-stunden Workshops



Wandlung beginnt mit jedem Einzelnen. Indem wir regelmässig Achtsamkeit praktizieren, beginnen wir zu erkennen, dass wir keine Opfer der Umstände sind sondern die Macht haben, uns selber sowie unsere Klassenzimmer und Schulen zum Positiven zu verändern.

Patricia Jennings

Quellen:

- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research and Therapy*, *44*, 1849–1858.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). 'Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects', *Psychological Inquiry*, *18:4*, 211 – 237.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, *44*, 1235–1245.
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., Ishijima, E. & Kasari, C. (2010). Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children. *Journal of Applied School Psychology*, *26:1*, 70-95.
- Gazelle, H. (2006). Class climate moderates peer relations and emotional adjustment in children with an early history of anxious solitude: A child × environment model. *Developmental Psychology*, *42(6)*, 1179–1192.
- Harris, A. R., Jennings, P. A., Katz, D. A., Abenavoli, R. M., & Greenberg, M. T. (2016). Promoting stress management and wellbeing in educators: outcomes of the CALM intervention. *Mindfulness*, *7* (1)
- Hattie, J. (2013). *Lernen sichtbar machen*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Jennings, P.A., Frank, J. L., Snowberg, K.E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a Randomized Controlled Trial. *School Psychology Quarterly*, *28* (4), 374-390.

Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences, 49*, 645–650.

Luken, M., & Sammons, A. (2016). Systematic Review of mindfulness practice for reducing job burnout. *Am J Occup Ther, 70* (2).

Marzano, R. J., Marzano, J., & Pickering, D. (2003). *Classroom Management that Works*. Alexandria, VA: ASCD.

Maldonado-Carreño, C. & Votruba-Drzal, E. (2011). Teacher–Child Relationships and the Development of Academic and Behavioral Skills During Elementary School: A Within- and Between-Child Analysis. *Child Development, 82* (2), 601–616.

Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology, 105*, 787–804.

Roorda, D. L., Koomen, H. M. Y., Spilt, J. L. Oort, F. J. (2011). The Influence of Affective Teacher–Student Relationships on Students’ School Engagement and Achievement: A Meta-Analytic Approach. *Review of educational research, 81* (4), 493-529.

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Karazsia, B. T. & Singh, J. (2013). Mindfulness Training for Teachers Changes the Behavior of Their Preschool Students. *Research in Human Development, 10*(3), 211–233.

-
- Vogel, D. (2019). Achtsamkeit in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung? Ein Überblick zum Forschungsstand und Ergebnisse eigener Forschung. In Vogel & Frischknecht-Tobler (Hrsg.), *Achtsamkeit in Schule und Bildung*. Bern: hep-Verlag.
- Vogel & Frischknecht-Tobler (Hrsg.) (2019). *Achtsamkeit in Schule und Bildung*. Bern: hep-Verlag.
- Vogel, D., Rüst, M. & Jehle, H. (2020). *Das Dreidimensionale Beziehungsmodell für eine gesunde sozio - emotionale Entwicklung*. Luzern: Working Paper.
- Wang, Ming-Te, Brinkworth, Maureen, Eccles & Jacquelynne (2013). Moderating effects of teacher–student relationship in adolescent trajectories of emotional and behavioral adjustment. *Developmental Psychology, Vol 49(4)*, 690-705.
- Weinstein, R. S., Marshall, H. H., Sharp, L. & Botkin, M. (1987). Pygmalion and the Student: Age and Classroom Differences in Children's Awareness of Teacher Expectations. *Child Development, 58 (4)*, 1079-1093.