



DAO

CONCEPTS

body | mind | energy

Seminarangebot:

Achtsamkeit für Pädagoginnen und
Pädagogen

Mindful Kids

Botschafter der Achtsamkeit

Geplant für die Projekte
Gesunder Kindergarten,
Gesunde Volksschule & Gesunde MNS/PTS
der:
AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH
Barbara Dorfinger-Gsöhl & Priska Waißenbacher
Elisabethstraße 2

AVOS



EINFÜHRUNG

Mindfulness oder zu deutsch Achtsamkeitspraxis entwickelte sich in den letzten Jahrzehnten vermehrt aus einer in den 70er Jahren begründeten therapeutischen Interventionsmethode in erfahrungs- und körperorientierten Psychotherapiemethoden (Mindfulness Based Stress Reduction) und hielt seit Beginn der 2000er Jahre in der positiven Psychologie Einzug, welche sich mit den Potentialen und Ressourcen gesunder Menschen auseinandersetzt. (Vgl. Klöckl, 2014, S19).

Gerade in und nach der aktuellen Covid-19 Krise nehmen die psychischen Belastungen in der Gesellschaft zu. Kinder waren von den behördlichen Einschränkungen besonders betroffen. Die in Deutschland durchgeführte COPSYS-Studie für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren zeigt eine klare Verschlechterung der psychischen Gesundheit auf, hier lagen bei 31% der 7- bis 17-jährigen psychische Auffälligkeiten vor. Faktoren die Robert Schlack et al. in ihrem Artikel: „*Auswirkungen der COVID-19 Pandemie und der Eindämmungsmaßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen*“ hervorheben sind unter anderem erhöhte familiäre Stresslevel durch Homeoffice und existenzielle Sorgen, fehlende Möglichkeiten zur Stressregulierung (Toben am Spielplatz, Treffen mit Gleichaltrigen) und die Veränderung der gewohnten täglichen Routinen.¹ Auch aus diesen Gründen stellt die Pandemie Pädagogen und Pädagoginnen vor neue Herausforderungen unter erhöhter Stressbelastung. Achtsamkeitstraining kann gerade in diesem Kontext durch seine resilienzstärkenden Faktoren viel in Bildungseinrichtungen leisten.

Achtsamkeitsbasierte Interventionen (Mindfulness based Interventions, MBI) können zu einem verringerten Auftreten sowie verringerter Intensität von negativen Stimmungen, verringerter Ängstlichkeit, einer Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens und gesteigerter Emotionsregulationsfähigkeit beitragen. (Siehe hier die Studien von Brown / Ryan, 2003; Chambers / Lo / Allen, 2008; Keng / Smoski / Robins, 2011). Weitere positive Korrelationen sind im Bereich der Autonomie, sozialen Integration und Reflexion (Lenzeder, 2009) zu verorten. Hieraus ergeben sich überzeugende Gründe, Mindfulness-, resp. Achtsamkeitsübungen in Kindererziehungsstätten für alle Beteiligten zugänglich zu machen. Kinder und pädagogisches Personal profitieren hier gleichermaßen von Emotionsregulation und gesteigerter Empathiefähigkeit bei gleichzeitig höherem Bewusstsein über die eigenen Bedürfnisse. Bei der Vermittlung der Inhalte an Kinder ist hier selbstverständlich auf eine altersgerechte Aufmachung zu achten. Es ist davon auszugehen, dass durch das Erlernen solcher Strategien im frühen Kindesalter langfristige Entwicklungen unterstützt werden, die dann, im Sinne eines Lifelong-Learning, durch erhöhte Empathie und Autarkie der Personen zu einem konfliktfreieren Miteinander führen können. Für pädagogische Fachkräfte präsentiert sich Achtsamkeit als ein gelungener Weg, akut auf stressbedingte Belastungen zu reagieren und die Möglichkeit zu erhalten, aus automatisierten Reaktionsmustern herauszutreten und damit neue Wege zu erforschen, Situationen besser zu bewältigen. Weiters führt die regelmäßige Achtsamkeits-Praxis oft zu mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und einer verbesserten Work-Life-Balance. Nach Dr. Christopher Willard² ist Achtsamkeit in Kindergärten und Schulen am wirkungsvollsten, wenn möglichst viele Personen im Umfeld der Kinder in diese Praktiken eingebunden sind. Dies schließt pädagogische Fachkräfte, Eltern, Hausmeister und Reinigungskräfte und alle anderen Personen, die am ‚Kindergarten-‘, oder ‚Schul-Leben‘ teilnehmen, mit ein.

¹ Vgl. Schlack et al. (2020), 25.

² Siehe: <http://drchristopherwillard.com/about-me>

Das hier präsentierten Achtsamkeits-Lehrgänge stellen eine Möglichkeit vor, erste Schritte in diese Richtung einzuleiten und Achtsamkeitstraining an Pädagogen sowie Kinder und Jugendliche heranzutragen. Ziel des Projektes ist es, gelebte Achtsamkeit in der jeweiligen Einrichtung zu etablieren und möglichst viele in den Prozess der Achtsamkeit einzubinden, um so einen Alltag zu kreieren, in dem jeder gehört wird, seine Emotionen artikulieren kann und Selbstmitgefühl und Mitgefühl das soziale Klima bestimmen.

Achtsamkeitspraxis ist in jedem Alter wertvoll!



WORKSHOPS

Die unten vorgestellten Workshopangebote sind ergänzend ausgelegt, zu jedem Workshop für Pädagogen und Erzieher wird mindestens ein, im Idealfall zwei Workshops für Kinder und Jugendliche, empfohlen.

Die Workshops für Kinder und Jugendliche eignen sich für jede Altersgruppe. Hier werden die Inhalte sowie die didaktischen Konzepte altersgerecht angepasst. Die Workshops sind gendergerecht und inklusiv.

ACHTSAMKEIT FÜR PÄDAGOGINNEN UND PÄDAGOGEN (FÜR VS, NMS, PTS)

Schulungsaufbau

Die Schulung besteht aus einem 4 Stunden Seminar und stellt eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis sowie die altersgerechte Vermittlung der Inhalte dar. Sie richtet sich inhaltlich an alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und leben. Für Volksschule, Mittelschule und polytechnische Schulen

Abhaltung: Die komplette Abhaltung des Seminars ist auch via Zoom möglich.

Mitzubringen: Yogamatte & Meditationskissen (falls gewünscht & vorhanden), Decke, Schreibmaterialien für Notizen, alles was dazu beiträgt sich wohlfühlen und die Seminarzeit gemütlich und angenehm zu gestalten, gerne auch Knabbereien usw.

Vermittelte Inhalte

- Kulturelle Verortung: Entwicklung der säkulären und medizinisch indizierten Achtsamkeitspraxis aus asiatischen religiösen und philosophischen Systemen
- Erforschung der physischen und psychischen Ebene
- Praxis der Achtsamkeit und des achtsamen Selbstmitgefühls, basierend vor allem auf der Arbeit von Jon Kabat-Zinn (MBSR), Christopher Germer und Kristin Neff (MSC) sowie Rick Hanson (Neuroplastizität des Gehirns)
- Wirksame Möglichkeiten zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Lehrpersonen und pädagogische Fachkräfte (Selbsterfahrung und Theorie)
- Grundfertigkeiten, die notwendig sind, Achtsamkeit auf nachhaltige und authentische Weise and Kinder und Jugendliche weiterzugeben
- Strukturelle und didaktische Möglichkeiten, praktisch-methodische Übungen zum gegenseitigen Anleiten sowie gemeinsame Reflexion
- Bewährte Arbeitsweisen und praktische Übungen für Kinder in den jeweiligen Altersstufen
- Aktuelle Ergebnisse der Bindungsforschung und deren Bedeutung sowie entwicklungspsychologische Ansätze und deren Bedeutung in Zusammenhang mit achtsamer Kommunikation

Kurzbeschreibung

- „Achtsamkeit für Pädagoginnen und Pädagogen“: Eine umfangreiche theoretische Einführung in säkularer Achtsamkeitspraxis mit vielen praktischen Übungen zum Unterricht von Achtsamkeit, sowie zur Etablierung einer eigenen Praxis. Dieser Workshop macht die Teilnehmer mit den Werkzeugen vertraut, die sie benötigen um eine nachhaltige Achtsamkeitspraxis ins eigene Leben zu integrieren. Die positiven Auswirkungen von Mindfulness sind inzwischen vielfach belegt und so liegt es nahe, auch Kinder und Jugendliche darin zu stärken. Der Fokus liegt hier auf der Etablierung eines altersgerechten Zugangs zum Thema, um gemeinsam mit Kindern achtsam zu sein und eine abwechslungsreiche Praxis mit den Kindern zu etablieren. Achtsamkeit ist eine lebendige, erfahrungsgestützte Praxis, bei der Beobachten, Fühlen und liebevolles Zuwenden im Vordergrund stehen. So verstehen wir auch diese Veranstaltung als eine Reise der Selbsterforschung in der Beziehung zu Kindern und Jugendlichen.

Dauer & Kosten

Dauer: 4 Stunden

Kosten: 300,—

Kursunterlagen

Kursunterlagen werden im Anschluss an die Veranstaltung Online zur Verfügung gestellt - Eine eigene Mitschrift der Teilnehmer wird empfohlen.

Ziele

Ziel ist es, den Teilnehmern das Thema Achtsamkeit aus möglichst vielen Blickwinkeln näher zu bringen und ihnen Tools zur Entwicklung einer eigenen Praxis an die Hand zu geben. Ebenso sollen die Teilnehmer befähigt werden, qualifizierte und bewährte Achtsamkeitstechniken für Kinder und Jugendliche selbst in ihrem Berufsalltag umzusetzen und dort eine lebendige Praxis zu entwickeln. Auch soll die Lehr- oder Erziehungskraft nach dem Lehrgang in der Lage sein, die Prinzipien säkularer, medizinisch indizierter Achtsamkeitspraxis an die Eltern vermitteln zu können, und mithilfe von Cultural-Awareness eventuellen Ressentiments der Eltern informiert zu begegnen.

Als Endziel sehen wir eine Schule, in der alle Akteure in einen Achtsamkeitsprozess eintreten, dadurch gemeinsam wachsen und ein aufmerksames Miteinander gestalten, in dem niemand zurückgelassen wird und alle gehört werden. So können schon im Schulalltag die drei Hauptfertigkeiten der Achtsamkeit (Leben im Hier und Jetzt, Entspannung, Mitgefühl/Selbstmitgefühl) umgesetzt werden. Weiters können viele der, in der Einleitung erwähnten, Problemfelder im Ansatz vermieden werden und Schule und Kindergarten immer mehr ein Ort werden, an dem sich alle Beteiligten auch persönlich, abseits des Unterrichtsstoffes, entwickeln können.



MINDFUL KIDS (FÜR KIGA, VS, NMS, PTS)

Titel für Jugendliche (NMS, PTS): „Raus aus dem Stress - My Mind is mei Freund“

Schulungsaufbau

Die Schulung besteht aus einem 2 Stunden Seminar und stellt eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis sowie die altersgerechte Vermittlung der Inhalte dar. Sie richtet sich inhaltlich speziell an Kinder und Jugendliche im Alter von 3-15 Jahren. Wobei bestenfalls nur Kinder/Jugendliche der gleichen Klasse/Gruppe gemeinsam unterrichtet werden. Empfohlen wird gerade bei Kindern eine Aufteilung auf 2 Tage.

Abhaltung: Die komplette Abhaltung des Seminars ist auch via Zoom möglich.

Mitzubringen: Etwas zu trinken und zu knabbern.

Von der Schule bereitzustellen: Ruhiger Raum mit angenehmer Temperatur, gemütliche Sitzgelegenheiten, Decken, Yogamatten. Falls vorhanden ungestörter Zugang zur Natur.

Vermittelte Inhalte

- Achtsamkeit ist ungleich Stillsitzen
- Wem hilft Achtsamkeit eigentlich
- Was passiert in meinem Kopf wenn ich achtsam bin?
- Probleme? - Kein Problem mit Mindfulness
- Was ist achtsame Selbstfürsorge?
- Mitgefühl entwickeln - Wie wir auf uns gegenseitig achten
- Mein Körper und ich - sind wir zwei oder eins?
- Achtsamkeitstechniken und Spiele (Je nach Altersstufe)

Kurzbeschreibung

- „Mindful Kids - (Raus aus dem Stress - My Mind is mei Freund):“ Wir lernen, dass unser Geist uns zwar ganz schön auf Trab halten kann, dass er aber auch einmal eine Pause braucht. Wir funktioniert überhaupt so ein Kopf und was passiert wenn man sich ärgert oder glücklich ist? Was sind Emotionen und wie fühlt es sich an, richtig sauer zu sein? All diese Dinge lernen wir nicht nur, sondern versuchen gleichzeitig sie zu erleben. Wir sprechen darüber, wie ich netter zu mir selbst sein kann, wann sogar Mitgefühl krank macht und wie ein gutes Zusammenleben funktionieren kann. Aber den Großteil der Zeit versuchen wir einfach nur mit ganz viel Neugierde und Spaß zu fühlen, zu beobachten und uns selbst besser kennen zu lernen!

Dauer & Kosten

Dauer: 2 Stunden

Kosten: 150,—

Kursunterlagen

Werden nicht benötigt!



Ziele

Die Kinder entwickeln ein Verständnis für die Wichtigkeit von Elementen der Achtsamkeit im eigenen Leben. Stärkung der emotionalen Regulationsfähigkeit, sowie aktive Stressprävention und die Fokussierung auf die Entwicklung von Mitgefühl in Bezug auf die Bedürfnisse anderer harmonisieren die Klassengemeinschaft und bieten neue Lösungsansätze in Kommunikation und Umgang an. Viele altersgerechte Übungen runden den Workshop ab und bringen die Kinder und Jugendlichen abseits der Erwartungen der Erwachsenen wieder ein Stück näher zu sich selbst - um zu erspüren, was sie wirklich brauchen um im Leben zu stehen.

BOTSCHAFTER DER ACHTSAMKEIT (FÜR VS, NMS, PTS)

Titel für Jugendliche (NMS, PTS): „Mindfulness Influencer“

Schulungsaufbau

Die Schulung besteht aus einem Zwei-Stunden-Workshop, 4 weiteren über das Semester/Schuljahr verteilten Terminen zu je einer Stunde, sowie zwei Termine für interessierte Lehrkräfte. Es stellt eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis, die altersgerechte Vermittlung der Inhalte, sowie didaktische Konzepte zur Verfügung, die die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen befähigen, Achtsamkeit in ihrer Klasse anzubieten und an Klassenkameraden weiter zu geben. Aufgrund der speziellen Struktur, die mit den ‚Botschaftern‘ als Multiplikatoren arbeitet, bietet sich dieses Modell erst ab der 3. Klasse Volksschule an. Speziell richtet sich dieser Workshop an motivierte Kinder und Jugendliche, die in ihrer Klasse die Aufgabe eines ‚Mindfulness Influencers‘ übernehmen möchten. Im besten Fall kommen die Nachwuchsinfluencer aus allen Klassen der Schule, um so eine breite Abdeckung der Achtsamkeitsthematik zu erreichen. Die Lehrkräfte haben während der zwei einstündigen Termine die Möglichkeit, mehr über die Tätigkeit der ‚Mindful Influencer‘ zu erfahren und bekommen Ratschläge an die Hand, wie sie die Kinder bei Ihrer Aufgabe noch besser unterstützen können.

Mitzubringen: Etwas zu trinken und zu knabbern. Alles was euch hilft euch wohl zu fühlen.

Von der Schule Bereitzustellen: Ruhiger Raum mit angenehmer Temperatur, gemütliche Sitzgelegenheiten, Decken, Yogamatten. Falls vorhanden ungestörter Zugang zur Natur.

Vermittelte Inhalte

- Grundlegende Inhalte aus dem Mindful Kids Workshop
- Wie kann man Achtsamkeit in den Klassenalltag integrieren
- Wie löse ich Streitigkeiten achtsam und wie vermeiden wir diese im Ansatz
- Hummeln im Po - was kann man da tun?
- Möglichkeiten der achtsamen Kommunikation
- Achtsamkeitsübungen für jeden Schultag
- Ziele für die Klasse vereinbaren - Achtsam gemeinsam mehr erreichen!

Kurzbeschreibung

- „*Mindfulness Influencer*:“ Influencer werden, das ist der Traum von vielen Kindern & Jugendlichen. Hier kannst du die ersten Schritte machen und deiner Klasse helfen achtsamer zu sein, mit Stress besser umzugehen und lernst einzugreifen, wenns mal richtig kriselt. Du lernst kurze Praktiken, die du mit deinen Klassenkameraden im Unterricht umsetzt, oder die euch helfen ein richtig gutes Team zu werden. Dazu muss nicht jeder in der Klasse dein Freund sein, trotzdem könnt ihr euch mit Respekt behandeln und an einem Strang ziehen, wenns drauf ankommt. Eure Lehrer unterstützen euch auf diesem Weg und so bist du sozusagen die erste Ansprechperson für deine Lehrerin/deinen Lehrer bei der Umsetzung euer Achtsamkeitsziele.“

Dauer & Kosten

Dauer: 8 Stunden (1x 2 Stunden Einführungsworkshop, 4x 1Stunde Auffrischungsworkshop, 2x 1 Stunde Workshop für Lehrkräfte)

Kosten: 600,—

Kursunterlagen

Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Eine eigene Mitschrift der Teilnehmer wird empfohlen.

Ziele

Die Influencer tragen Mindfulness in alle Klassen der Schule und sind somit als Multiplikatoren anzusehen. So gelingt es, die Inhalte der Achtsamkeitspraxis, wie emotionale Regulationsmechanismen, gewaltfreie Kommunikation und Mitgefühl innerhalb der Klassengemeinschaft zu stärken. Die daraus resultierende intensiverte Teamfähigkeit der Klasse wirkt inklusiv und bekämpft u.a. Mobbing durch die verstärkte Thematisierung des Mitgefühls. Für Lehrkräfte wird es leichter, auf die Bedürfnisse der Kinder/Jugendlichen einzugehen, da diese verstärkt ihre Emotionen artikulieren können. Durch den intensiven Kontakt zwischen Influencern und Lehrkräften, lassen sich Achtsamkeitspraktiken leichter in die Unterrichtsstunde integrieren.

ÜBER DEN VORTRAGENDEN

Dominic Schafflinger, BA Biografie

Ausbildung

Dipl. Fitnesstrainer

Mindfulness-Coach

Dipl. Lehrkraft der WCTAG (Works Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany)

ARTMA Ausbilder für Selbstverteidigung, Wing Tsun (Leung Ting System), Qigong, Eskrima, Boxen, Fechten, Yoga und Movements

Grundausbildung Qigong bei Gerhard Wenzel

Historiker mit Schwerpunkt China und Kulturgeschichte

Spezialgebiete

Chen Taijiquan, Wing Chun, Selbstbehauptung und Meditation/Achtsamkeit

Zusatzinformation

Dominic Schafflinger ist Autor und freier Redakteur für verschiedenste Magazine und arbeitet hier an Themen wie Neuroscience, Achtsamkeit, Work-Life-Balance, Bewegung, östliche Philosophie und Spiritualität.



Kontakt:

Dominic Schafflinger

Fischachstraße 51

5101 Bergheim

W: www.daoconcepts.at

M : daoconcepts@icloud.com

T: 0676-939 78 78

Bankverbindung:

Oberbank Salzburg

DOMINIC SCHAFFLINGER

IBAN: AT98 1500 0001 2162 2864

BIC: OBKLAT2L

BIBLIOGRAPHIE

- BROWN, K.W. / RYAN, R.M.** (2003): The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4). S. 844-848.
- CHAMBERS, R.H. / LO, B.Y. / ALLEN, N.A.** (2008): The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. In: *Cognitive Therapy and Research*, 32. S. 303-322.
- FLOOK, L. / GOLDBERG, S. B. / PINGER, L. / BONUS, K. / DAVIDSON, R. J.** (2013): Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. In: *Mind, Brain, and Education*, 7(3). S. 182-195.
- JONES, D. E. / GREENBERG, M., / CROWLEY, M.** (2015): Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness. In: *American Journal of Public Health*, 105(11). S. 2283-2290.
- KENG, S.L. / SMOSKI, M.J. / ROBINS, C.J.** (2011): Effects on mindfulness on psychological health. A review of empirical studies. In: *Clinical Psychology Review*, 31. S. 1041-1056.
- KLÖCKL, Markus** (2014): Hier und Jetzt statt da und dort. Die Bedeutung von Achtsamkeit für die körperliche und geistige Gesundheit. Masterarbeit an der Universität Salzburg.
- LENZEDER, G.** (2009): Achtsamkeit und ihre Bedeutung für das Wohlbefinden. Eine explorative Studie. Diplomarbeit an der Universität Salzburg.
- SCHLACK, R. et al.** (2020): „Auswirkungen der COVID-19 Pandemie und der Eindämmungsmaßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ In: *Journal of Health Monitoring*, 2020 5(4). S. 23-34.
- ZARATE, K. / MAGGIN, D. / PASSMORE, A.** (2019): Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being. In: *Psychology in the Schools*, 56(10). S. 1700-1715.