

## Achtsamkeit & Mitgefühl: Esoterik oder doch etwas für Schule und OGS?

### Und was haben Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kinderrechten zu tun?

#### Achtsamkeit & Mitgefühl: Esoterik oder doch etwas für Schule und OGS?

Diese Frage haben wir uns in der Schulpsychologie gestellt und sind zu dem Schluss gekommen, dass *Achtsamkeit und Mitgefühl bedeutsame Themen für Schule sein können, ...*

- weil das sozial-emotionale Verhalten der Schüler\*innen gefördert werden kann.
- weil sich das soziale Miteinander in der Klasse verbessern kann.
- weil Untersuchungen zeigen, dass wir alle davon profitieren können: Wir können beispielsweise lernen, die Impulskontrolle und die Konzentration zu verbessern, Empathie zu vertiefen, besser mit Belastung umzugehen und häufiger Gelassenheit zu entwickeln.

#### Und was haben Achtsamkeit und Mitgefühl mit Kinderrechten zu tun?

*Achtsamkeit und Mitgefühl hängen direkt mit Kinderrechten zusammen, ...*

- weil über Achtsamkeit das ICH gestärkt wird, über Mitgefühl das DU und so die Grundlage geschaffen ist für die Entwicklung eines WIR (Kinderrechte).
- weil die Schüler\*innen Verantwortung übernehmen (ICH & DU) und sich als selbstwirksam erleben (ICH), wenn sie sich in Projekten zu Kinderrechten (ICH & DU → WIR) engagieren.

Und genau aus diesen Gründen haben wir ein **Jahresprojekt** zum Thema entwickelt und mit Klassen erprobt. Sie können dieses Projekt mit **minimalem Aufwand** an Ihrer Schule durchführen. Denn wir stellen Ihnen das komplette Material zur Verfügung: Ablaufpläne der Einheiten, Anleitungstexte für die Übungen, Arbeitsblätter sowie Hintergrundinformationen zu den Themen. Im Verlauf der Fortbildungsreihe unterstützen wir Sie auch gerne bei aufkommenden Fragen.

Die Inhalte lernen Sie in vier Treffen kennen. Die Fortbildung wird einmal jährlich ausgeschrieben, so dass alle interessierten pädagogischen Fachkräfte aus der Schule teilnehmen können. Die Fortbildung kann auch schulintern für ein Kollegium gebucht werden.

**Zielgruppe:** pädagogische Fachkräfte aus Schule und OGS (1.-10. Klasse)

Die Fortbildungen leiten Beate Werheid (Schulpsychologin) und Jutta Polzius (abgeordnete Lehrerin) im Team.

Ansprechpartnerin: Jutta Polzius

[Jutta.polzius@t-online.de](mailto:Jutta.polzius@t-online.de)  
02202 / 139011