

## 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 – **Lehrer\*innen und pädagogische Fachkräfte an Schulen und Ganztageseinrichtungen** – in vier Treffen kennen:

Modul 1: Donnerstag, 24.09.2026, 14-17 Uhr  
Modul 3: Donnerstag, 25.02.2027, 14-17 Uhr

Modul 2: Donnerstag, 03.12.2026, 14-17 Uhr  
Modul 4: Donnerstag, 29.04.2027, 14-17 Uhr

Die Fortbildungen leiten eine Schulpsychologin und eine Lehrerin im Team.

Sie finden im Kreishaus, Am Rübezahwald 7, 51469 Bergisch Gladbach statt – Raum 002 (über Haupteingang).

**Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung unser Onlineformular unter (Anmeldeschluss: 23.07.2026)**

<https://rbk3.rbkdv.de/schulpsyfortbildung/>

Wenn Sie einen spezifischen Bedarf haben sollten, um an der Fortbildung teilnehmen zu können oder noch weitere Fragen haben, melden Sie sich bitte bei uns unter Tel. 02202/13-9011 oder [jutta.polzius@rbk-online.de](mailto:jutta.polzius@rbk-online.de)

Wir freuen uns auf Sie!