



# Gemeinschaftsschule Waldburg-Vogt

GMS Waldburg-Vogt, Amtzeller Str. 20, 88289 Waldburg, Tel. 07529/6589, Fax 07529/3801  
rektorat@schule-waldburg.de  
www.schule-waldburg.de



Waldburg, 22.03.2017

## Pilotprojekts zur Erprobung der Achtsamkeitspraxis

*Die Gemeinschaftsschule Waldburg-Vogt plant ein Pilotprojekt zur Erprobung der Achtsamkeitspraxis im Unterrichtsalltag.*

*An unserer Schule ist das individualisierte Lernen der Schüler und Schülerinnen (SuS) durch die Arbeit mit Lernschritten auf verschiedenen Niveaustufen realisiert. Diese erfordert ein hohes Maß an selbständigem und selbstverantwortlichem Arbeiten von Seiten der Kinder und Jugendlichen.*

*Dabei weist unsere Schülerschaft ein hohes Maß an Heterogenität auf. Wir suchen daher nach Möglichkeiten, die grundlegenden und zum erfolgreichen Lernen notwendigen Fähigkeiten der Aufmerksamkeit und Selbstregulation für alle SuS erfahrbar zu machen.*

*Wir möchten unseren SuS Methoden vermitteln, die sie in dieser Lernform unterstützen.*

### 1. Darstellung des Projekts

Unserem Schulprofil gemäß wollen wir die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen fördern und sie gleichzeitig entsprechend ihren individuellen Fähigkeiten fordern. Die Herausforderung für uns ist, insbesondere angesichts der Heterogenität unserer Schülerschaft, allen SuS entsprechend ihren individuellen Hintergründen und Möglichkeiten gerecht zu werden.

Wir möchten daher ein Pilotprojekt zum Einsatz von Achtsamkeitsübungen im Unterricht durchführen. Wir denken, dass wir durch den Einsatz dieser Methoden unsere SuS bei der Entwicklung wichtiger Kompetenzen (wie der Aufmerksamkeitsfähigkeit, der Selbstregulation und der Stressresilienz) unterstützen und ihre Persönlichkeitsentfaltung gezielt fördern können.

Insbesondere denken wir, dass durch die Methodik der Achtsamkeit die SuS befähigt werden, ihren individuellen Lernstand besser einzuschätzen, ihre Ziele zu reflektieren und selbstreguliert zu verfolgen, um ein höheres Maß an Konzentration und Durchhaltevermögen bei der Arbeit zu entwickeln.

Damit wir Lehrkräfte die Achtsamkeitspraxis nach Abschluss der Schülerkurse selber fortführen können, erscheint es sinnvoll, die entsprechenden Praktiken vertiefend und angeleitet in einer Fortbildung selbst zu erfahren. Wir hoffen, dass dadurch unser Pilotprojekt





# Gemeinschaftsschule Waldburg-Vogt

GMS Waldburg-Vogt, Amtzeller Str. 20, 88289 Waldburg, Tel. 07529/6589, Fax 07529/3801  
rektorat@schule-waldburg.de  
www.schule-waldburg.de



zu einem langanhaltenden Impuls führt und sich nachhaltig in unserer Schulkultur niederschlagen wird. Eine Aufnahme der Achtsamkeitspraxis in unser Schulprofil wird angestrebt.

## 2. Organisatorischer Rahmen

### **Antragsteller:**

Gemeinschaftsschule Waldburg-Vogt  
Ansprechpartnerin: Petra Hammig-Krott

### **Zeitraum:**

Mai bis Oktober 2017

### **Ort:**

Gemeinschaftsschule Waldburg-Vogt, Amtzeller Str. 20, 88289 Waldburg

### **Hauptzielgruppe**

- die Klassen der 5./6./7. Jahrgangsstufe (insgesamt 5 Klassen mit ca. 100 SuS)
- die KlassenlehrerInnen der entsprechenden Klassen und weitere interessierte KollegInnen (ca. 14 KollegInnen)

## 3. Ziele und Inhalte

### 3.1 Ziele

1. Die SuS entwickeln ihre für das individualisierte Lernen benötigten Fähigkeiten weiter und werden in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gestärkt.
2. Die LehrerInnen sind mit der Achtsamkeitspraxis vertraut. Sie nutzen Methoden der Achtsamkeit als Teil ihrer pädagogischen Praxis.
3. Das Prinzip der Achtsamkeit (der achtsame Umgang mit mir selbst und mit anderen) wird Teil der Schulkultur und fest im Schulprofil verankert.





# Gemeinschaftsschule Waldburg-Vogt

GMS Waldburg-Vogt, Amtzeller Str. 20, 88289 Waldburg, Tel. 07529/6589, Fax 07529/3801  
rektorat@schule-waldburg.de  
www.schule-waldburg.de



## Teilziele

Die SuS und LehrerInnen

- achten auf Signale ihres Körpers.
- können ihre Aufmerksamkeit bewusst lenken.
- nehmen ihre Gefühle achtsam wahr und können kompetent auch mit schwierigen Emotionen (Frustration, Ärger, Wut) umgehen.
- haben ein höheres Maß an Selbstregulierungskompetenz erreicht.
- sind durch die Entwicklung dieser Fähigkeiten resilienter gegen Stress.

Unsere Schule

- empfängt unsere SuS in einer Atmosphäre gegenseitiger Wertschätzung und des Respekts.
- vermittelt einen achtsamen, empathischen Umgang mit sich selbst und anderen.
- stellt einen Ort selbständigen Lernens dar, an dem sich SuS und LehrerInnen wohl fühlen.

## 3.2 Inhalte

SuS:

Praktiken und Methoden der Achtsamkeit in Form von jeweils sechswöchigen, in den Unterricht integrierten Kursen.

LehrerInnen:

Hintergründe und Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeitsübungen in Form eines praktisch orientierten Kurses über sechs Wochen begleitend zu den Schülerkursen.

Schulentwicklung

Pädagogischer Tag zum Thema: „Entwicklung einer Kultur der Achtsamkeit an unserer Schule“.

## Teilinhalte

SuS

- Wahrnehmung des Körpers – BodyScan
- Aufmerksamkeitssteuerung: Achtsames Hören/Schmecken/Beobachten
- Auseinandersetzung mit den eigenen Gedankenmustern





# Gemeinschaftsschule Waldburg-Vogt

GMS Waldburg-Vogt, Amtzeller Str. 20, 88289 Waldburg, Tel. 07529/6589, Fax 07529/3801  
rektorat@schule-waldburg.de  
www.schule-waldburg.de



- Umgang mit schwierigen Gefühlen: Das „STOP“-Verfahren
- Empathie: „Dein Glück ist auch mein Glück“
- Übertragung in den Alltag

## LehrerInnen

- Selbstfürsorge
- Umgang mit Herausforderungen und belastenden Situationen am Arbeitsplatz Schule
- Methodik, Pädagogik und Unterrichtspraxis der Achtsamkeit

## Schulentwicklung

- Achtsamer Unterrichtseinstieg
- Ruheinseln in der Schule
- Achtsame und wertschätzende Kommunikation

## **4. Evaluation**

Das Projekt wird evaluiert auf der Basis von anonymisierten Fragebögen. Dabei werden sowohl die teilnehmenden LehrerInnen wie auch die SuS befragt.

Wir betrachten das Projekt als erfolgreich, wenn sich in der Evaluation zeigt, dass

- SuS und LehrerInnen eine Verbesserung der Schul- und Lernatmosphäre beobachten können.
- die SuS sich prosozialer im Umgang miteinander zeigen.
- die SuS sich selbst als kompetenter im Umgang mit den Herausforderungen des individualisierten Lernens erleben (Motivation, Konzentration, Zielsetzung und Erreichen der Ziele).
- eine Kultur der Achtsamkeit an unserer Schule Fuß gefasst hat.

