



Herzlich Willkommen

Schön, dass Sie da sind!

Referentinnen:
Alexandra Andersen und Lisa Hummel



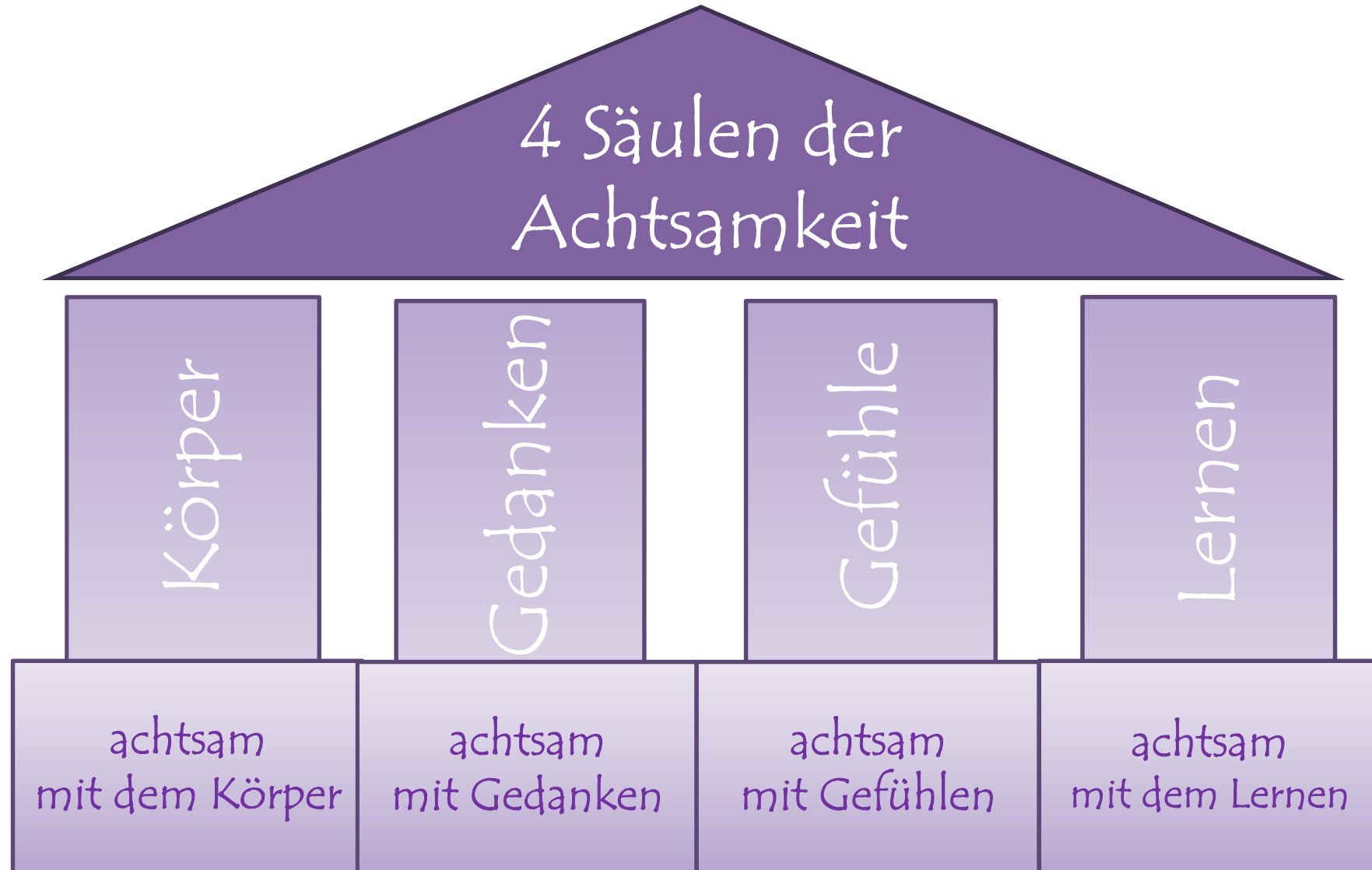
シ
ー
ボ
ル
ト



Full Mind or Mindful?



シ
ー
ボ
ル
ト





Lernen mit Achtsamkeit:

- 1 Achtsamkeitsstunde pro Woche mit halber Klassenstärke
- Achtsamkeitsübung jeden Tag zu Beginn der 1. Stunde mit dem Lehrer der 1. Stunde
- Übungen Zuhause durch Transferaufgaben bzw. eigenes Üben nach Lust und Laune



シ
ー
ボ
ル
ト

Zeitfenster	Inhalte
September	Achtsamkeit allgemein Achtsamkeit bei den Hausaufgaben
Oktober	Achtsames Lernen (Lernstrategien) Achtsame Sinne (Lerntypen: visuell, auditiv)
November	Achtsam mit Gefühlen (Freude, Wut, Prüfungsangst, ...) Achtsam mit Gedanken
Dezember	Achtsame Sinne (fühlen, riechen, schmecken)
Januar	Achtsam mit dem Körper (Selbstfürsorge, Dankbarkeit, Mitgefühl)
Februar	Achtsamkeit: Reflexion und Feedback



Ritualisierter Ablauf:

- Begrüßungsritual
- Erarbeitung des Themas
- Achtsamkeitsübungen (Silence, Move)
- Blitzlicht
- Transferaufgabe
- Abschlussritual



Meditation und Stille:

- gehört dazu
- frei von jeglicher Religionszugehörigkeit
- Konzentration auf den Atem
- Konzentration auf Positives, Angenehmes
- Verknüpfung neuronaler Vernetzungen zur Förderung von Konzentration, Selbstbewusstsein und Gelassenheit



シ
ー
ボ
ル
ト

Besuch im ZDI Mainfranken zum Testen der App BuddhaBoo





Im Mai 2019 besuchten die 5. Klässler des Siebold-Gymnasiums Martin Rademacher im ZDI (Zentrum für digitale Innovation) Würzburg, den Gründer der App BuddhaBoo.

Dort durften die SchülerInnen die App testen, bevor diese dann im Juni online ging.

Bei der Konzeption der App wurde darauf geachtet, dass auch die Übungen integriert sind, die die SchülerInnen aus dem Achtsamkeitsunterricht kennen. So haben sie eine Möglichkeit, zeitgemäß zuhause weiter zu üben und die eigene Achtsamkeit zu intensivieren.



シーボルト





Angebot für die Eltern der 5. Klässler:

- Achtsamkeitstreffen: 1x im Monat
- Ort: Siebold-Gymnasium
- Dauer: ca. 90 Minuten
- Teilnehmerzahl: mind. 6 TN
- Ziel:
 - * eigene Achtsamkeit erlernen oder intensivieren
 - * nachhaltige Begleitung der eigenen Kinder



Angebot für interessierte 5. KlässlerInnen:

- im 2. Schulhalbjahr (also nach dem Zwischenzeugnis)
- auf freiwilliger Basis
- 1 Schulstunde pro Woche
- Inhalte:
 - * weitere formelle Achtsamkeitsübungen
 - * kreative Momente der Achtsamkeit
(Origami, Fantasiereisen, Mandala (in der Natur und auf Papier), ...)
 - * Übungen zur Körperwahrnehmung
 - * altersgerechte Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
 - * Bedürfnisse der SchülerInnen im Fokus



Angebot für interessierte KollegInnen:

- Achtsamkeitstreffen: 1x im Monat
- Ort: Siebold-Gymnasium
- Dauer: ca. 60 Minuten
- Zusätzlich: alle 2 Wochen häusliche Achtsamkeitsübung per E-Mail
UND
Achtsamkeitsvormittag am Ende des Schuljahres (zum Üben und Intensivieren)
- Ziel: * eigene Achtsamkeit erlernen und/oder intensivieren
* nachhaltige Begleitung der SchülerInnen



Prof. Dr. Petra Jansen, Universität Regensburg

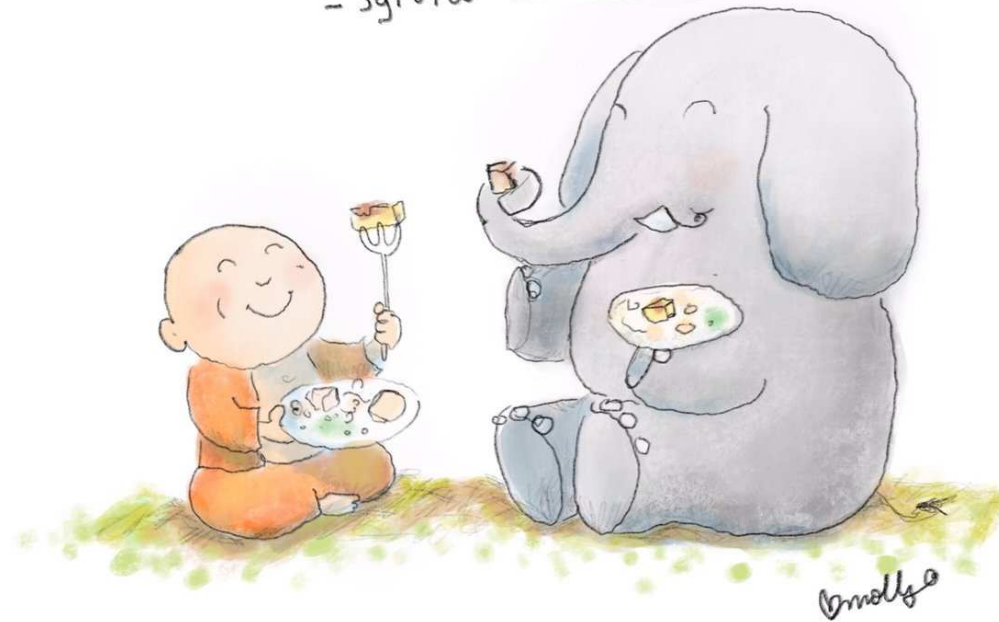
**Lehrstuhl für Angewandte Bewegungswissenschaft:
*Motion and Mindfulness***

- Sichtbarmachen der Wirkung von Achtsamkeit
- Testverfahren: Ausfüllen von Fragebögen
(genaue Auswahl wird noch getroffen)
- Durchführung der Tests: Schuljahresbeginn, Halbjahr, Schuljahresende
- Dauer: jeweils ca. 45 Min. während der Unterrichtszeit
- anonym, keine Weitergabe von Daten



"The mind is like tofu.
It tastes like whatever
you marinate it in."

- Sylvia Boorstein





Vielen Dank für Ihr Interesse!