



Co-funded by
the European Union



Istituto d'Istruzione Superiore

Margherita Hack



AGDISTIS

Was ist Achtsamkeit:

Ein Infografik- Leitfaden



Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit kann für Lehrpersonen unglaublich nützlich sein, da sie ihnen hilft, Stress zu bewältigen, die Konzentration zu verbessern und eine positivere Unterrichtsatmosphäre zu schaffen. Wenn wir Achtsamkeit in unseren Unterrichtsalltag integrieren, kann dies zu einer gesünderen Balance und einem positiveren Unterrichtserlebnis für uns und unsere Schüler/-innen führen.



Bei der **Meditation** geht es nicht darum, ein anderer Mensch zu werden, ein neuer Mensch oder gar ein besserer Mensch. Es geht darum, Achtsamkeit zu trainieren und einen gesunden Sinn für die Perspektive zu entwickeln. Wir versuchen nicht, unsere Gedanken oder Gefühle abzuschalten. Wir lernen, sie **ohne Urteil zu beobachten**. Und irgendwann beginnen wir vielleicht auch, sie besser zu verstehen.



Unterrichten kann stressig und anspruchsvoll sein. Deshalb können wir auf **Achtsamkeit** zurückgreifen. Dabei handelt es sich um eine Art **Meditation**, die uns dabei helfen kann, jedes kleine Problem einzeln mit Gleichmut und Präsenz anzugehen, anstatt uns über 100 Probleme gleichzeitig Sorgen zu machen und möglicherweise nie etwas zu erreichen.

Achtsamkeit ist eine effektive Strategie, um die Aufmerksamkeit zu schulen und die soziale und **emotionale Intelligenz** zu verbessern. Eine bewährte Methode (empirische Forschung), um die Aufmerksamkeit von Sorgen über zukünftige Ereignisse und dem Durchdenken vergangener Ereignisse abzulenken – hin zu einer vollkommenen Präsenz im Hier und Jetzt und darüber hinaus, bei der alles, was gegenwärtig ist, einfach da sein darf, ohne zu versuchen, es zu vermeiden oder zu beheben. Die **Akzeptanz dessen, was ist** (im Gegensatz zum Kämpfen/Nichtwollen/Mögen dessen, was ist) untermauert den Erfolg der Achtsamkeit bei der Schaffung einer neuen Art des Seins, frei von ständiger Anspannung, Unsicherheit, Angst und wahrgenommenem Stress, wodurch ein **Raum** entsteht, der zuvor mit unaufhörlichen, oft beunruhigenden Gedanken und Gefühlen vollgestopft war.



Co-funded by
the European Union



Istituto d'Istruzione Superiore
Margherita Hack



AGDISTIS



Es ist sicherlich wie das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment, die bewusste Achtsamkeit auf das Entfalten der Erfahrungen in unserem Leben.

Der Dalai Lama sagte 1999 im Hinblick auf Achtsamkeit: „Unsere Eifersucht, unsere Wut, unser Hass und unsere Angst können alle ein Ende haben, wenn wir erkennen, dass diese Emotionen nur vorübergehend sind und nur vorüberziehen wie Wolken am Himmel.“



Bei **Achtsamkeit** geht es nicht darum, schwierige Emotionen angesichts der Herausforderungen des Lebens zu unterdrücken, sondern vielmehr darum, uns dabei zu helfen, mit ihnen **vernünftiger umzugehen**. Wir müssen uns **unserer Emotionen und Gefühle bewusst werden** und die Tendenz abbauen, mehr vom Guten zu wollen, uns vom vermeintlich Nicht-Guten abzuwenden oder einfach zu ignorieren, was im gegenwärtigen Moment tatsächlich geschieht. Wenn wir den Scheinwerfer unserer Aufmerksamkeit auf die ständig wechselnden Zustände unserer Gedanken und Gefühle richten, können wir **Muster** erkennen, in denen wir stecken bleiben. Außerdem erhalten wir ein Werkzeug, mit dem wir diese nicht hilfreichen Verhaltensweisen erkennen können.



Darüber hinaus bietet **Achtsamkeit** eine Strategie, um Präsenz zu entwickeln und alles, was in unserem momentanen Erleben auftritt, zu akzeptieren, ohne es als gut oder schlecht zu beurteilen.

Dies bedeutet nicht, Umstände, die Handeln und Veränderung erfordern, **passiv zu akzeptieren**, sondern sich der Entstehung natürlicher Zustände von **Freundlichkeit, Mitgefühl** und Selbsterhaltung bewusst zu werden, wenn der Geist von ängstlichen Denkmustern und Verhaltensweisen befreit ist.

Wenn wir ein tieferes Bewusstsein für unsere Verbindung zur Natur, für unsere Mitmenschen und für die Wunder und Geheimnisse des Lebens selbst entwickeln, verlassen wir die oft isolierte Atmosphäre unseres eigenen Geistes und werden daran erinnert, dass **wir alle ähnliche Zustände und Bedingungen des Menschseins erleben**.

Achtsamkeit vermittelt die Fähigkeit, alles zu beobachten, was in uns und außerhalb von uns geschieht, **ohne von unseren Gedanken und Gefühlen eingebunden und kontrolliert zu werden**.

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Ansichten verantwortlich gemacht werden.

Editor

Maria Chiara Di Francesco, Skill Up

Autor

Elizabeth Papaduli, IIS Margherita Hack.

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission im Rahmen des Erasmus+-Projekts „AGDISTIS – Emotionale Intelligenz und Intervention bei nicht normativem Verhalten und geschlechtsspezifischem Mobbing“, Nr. 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432, durchgeführt.

© Juni 2023 – INDEPCIE, Mehmet Sinan Dereli Ortaokulu, Skill Up Srl, VAEV R&D, Colegio Séneca S.C.A, Istituto d'Istruzione Superiore „Margherita Hack“.

Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA) : Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, d. h. zu kopieren und in jedem beliebigen Medium oder Format weiterzugeben, und es anzupassen, d. h. zu remixen, umzuwandeln und für jeden beliebigen Zweck, auch für kommerzielle Zwecke, zu nutzen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

Namensnennung – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen – Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen – Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.