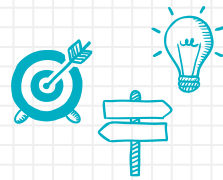


Deutsches Lehrerforum 2019 - Haltung zeigen!



Workshop: Lernen mit Achtsamkeit

Kurzbeschreibung des Workshops

In diesem Workshop wird das Fach „Lernen mit Achtsamkeit“ (LemA) vorgestellt und die Möglichkeit gegeben, Übungen daraus selbst zu erleben und zu erlernen, die auch im normalen Fachunterricht Einsatz finden können. Es geht um ein Ausprobieren und Selbsterfahren und darum, einen Einblick in die Möglichkeiten zu erhalten, wie Achtsamkeit im Schulalltag und insbesondere im Blick auf „Lernen lernen“ eingesetzt werden kann. Dabei werden durch einen kleinen Vortrag auch die äußeren Strukturen des Faches „Lernen mit Achtsamkeit“ vorgestellt und ein Überblick über die Inhalte, die dort unterrichtet werden, gegeben.



Einsatzmöglichkeiten in der Schule/Praxis

Zielgruppe von LemA sind vorrangig die 5. Klassen einer weiterführenden Schule, wobei die Inhalte im Fach „Lernen lernen“ integriert sind. Die Achtsamkeitsübungen an sich lassen sich jedoch ebenso in den Fachunterricht einer jeden Jahrgangsstufe einbauen. In zweiter Linie können bspw. die 11. Klässler durch ein Profilfach die Möglichkeit erhalten, die Grundlagen aus der Unterstufe aufzufrischen und zu vertiefen und durch Workshops oder Projekte an MitschülerInnen ihrer eigenen oder anderer Schulen weiterzugeben. Als Ziele lassen sich formulieren: Erhöhung der sozialen Kompetenzen in Form von Kommunikations- und Einfühlungsvermögen; Stärkung des Körper- und Selbstbewusstseins; Förderung von Leistungsfähigkeit, Konzentration und Kreativität; Abbau von Angst und Stress. Ziel ist auch ein gutes Lernklima, das für ein tragfähiges Verhältnis zwischen Lehrkraft und SchülerInnen sorgt.



Referentinnen:
Alexandra Andersen
Lisa Hummel



Sonstiges

Link zur Beschreibung von Lernen mit Achtsamkeit (LemA):
<https://tinyurl.com/y3awate3>

Link zur Präsentation (QR-Code nebenstehend):
<https://tinyurl.com/y2zx8h3l>

