

Zur Wirkung von Achtsamkeit in der Pädagogik – Zwischen Erfahrungswerten & Weiter- entwicklungen auf gesellschaftlicher Ebene

21.09.2023

Dr. Corina Aguilar-Raab

Universität Heidelberg (... bald Universität Mannheim)

SEE Learning Deutschland

Projekt ABiK

ZLS der Universität Leipzig

AVE Institut

ABiK

Achtsamkeit in der Bildung
und Hoch-/schulkultur



ZENTRUM FÜR
LEHRER:INNENBILDUNG
UND SCHULFORSCHUNG



INSTITUT FÜR ACHTSAMKEIT
VERBUNDENHEIT ENGAGEMENT



Überblick

- Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Programme im Rahmen von SEL
- Wirkungsbreite von achtsamkeitsbasierten Interventionen im Bildungskontext für Schüler:innen und Lehrpersonen
- Wichtige Einflussfaktoren: Implementierung
- Zusammenfassung & Diskussion

Achtsamkeits- &
Mitgeföhlsbasierte Programme
im Rahmen von SEL

Sozial-Emotionales Lernen - SEL



Bildquelle:
https://de.123rf.com/photo_41210506_kinder-kinder-fr%C3%B6hlich-kindheit-vielfalt-konzept.html

„Wir definieren soziales und emotionales Lernen (SEL) als einen integralen Bestandteil von Bildung und menschlicher Entwicklung. SEL ist der **Prozess**, durch den alle jungen Menschen und Erwachsenen das Wissen, die **Fähigkeiten** und die **Einstellungen** erwerben und anwenden, um eine gesunde Identität zu entwickeln, mit Emotionen umzugehen und persönliche und kollektive Ziele zu erreichen, Empathie für andere zu empfinden und zu zeigen, unterstützende **Beziehungen** aufzubauen und aufrechtzuerhalten und verantwortungsvolle und fürsorgliche Entscheidungen zu treffen.“

<https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

- Schule
- Kita
- Hochschule
- Familie

Achtsamkeit in der Pädagogik

Ein Überblick

Die positiven Wirkungen der Achtsamkeitspraxis sind wissenschaftlich belegt. Im Bildungskontext kann Achtsamkeit alle Lernprozesse begleiten. Sie ist die Basis für sozial-emotionales Lernen und eine Schlüsselfähigkeit für die Persönlichkeitsentwicklung. Ein Überblick über Achtsamkeit in der Pädagogik.



Das Themenspektrum der schulbasierten Angebote lässt sich beispielhaft anhand des erwähnten Programms dot b für 14- bis 18-jährige zeigen. Es umfasst neun Schulstunden zu folgenden Themen:

1. Die Aufmerksamkeit spielerisch trainieren
2. Zur Ruhe kommen: Den Geist zähmen
3. Umgang mit Sorgen: Erkennen, wie der Geist Gerüchte erzeugt
4. Präsent sein im Hier und Jetzt – vom Reagieren zum bewussten Handeln
5. Achtsame Bewegung und körperliche Präsenz
6. Zurücktreten und den Gedankenstrom beobachten
7. Strack: Schwierigen Momenten freundlich begegnen

SEE Learning

Soziales, emotionales und ethisches Lernen

	BEWUSSTSEIN	MYSTIFIZIÖS	ERLEBEN
PERSONALITÄT	Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung	Selbstregulierung	Selbstregulation
BEZUG	Zwischenmenschliche Denkmuster	Mitgefühl für Andere	Beziehungskompetenzen
BEWERTUNG	Anerkennung von Interdependenz	Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit	Gemeinschaftsbezogenes & globales Engagement

Start | Über mich | Presse | Bücher | **Achtsamkeit** | QiGong | Termine | Kontakt

Wo und wie? | Achtsamkeit | **WISSEN**

AISCHU - Achtsamkeit in der Schule

AISCHU ist in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und LehrerInnen und in einer kontinuierlichen Erprobung im Austausch mit SchülerInnen entstanden und mittlerweile mit [zwei wissenschaftlichen Studien](#) beforscht.

AISCHU ist ein erfahrungsorientiertes Rahmencurriculum für die Implementierung der Haltung der Achtsamkeit in den schulischen Unterricht mit dem Ziel einer umfassenden Bewusstseinsbildung mit folgenden Facetten:

- Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Emotionale Selbstregulation und Impulskontrolle
- Wahrnehmung und Umgang mit den persönlichen Stressoren
- Aufmerksamkeitssteuerung
- Umgang mit elektronischen Medien
- Beziehungsfähigkeit
- Reflexion und Umsetzung einer ethischen Grundhaltung
- Schulkultur der Achtsamkeit und der gegenseitigen Wertschätzung
- Einbindung von Eltern



Systematisch und spielerisch

Happy Panda Achtsamkeits Kinder

Achtsamkeit lehrt uns, **den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen** und das Erlebte **nicht zu bewerten**. Die kurze Lücke zwischen Impuls und Reaktion verlängert sich, größere Gelassenheit stellt sich ein.

Happy Panda ist ein systematisches **Achtsamkeitstraining**, das speziell für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren entwickelt wurde. Es besteht aus Achtsamkeitsübungen, die über einen Zeitraum von 12 Wochen mit den Kindern systematisch erlernt und spielerisch angewandt werden. Seit Gründung im Jahr 2011 konnte Happy Panda mit mehr als 8.000 Kindern

- Zielgruppe**
Kinder zwischen 4 und 10 Jahren
- Ablauf**
Eltersabend mit Konzeptvorstellung und Diskussion zum Start. Praktische, einfache und aufeinander aufbauende Übungseinheiten, die dem jeweiligen Kontext flexibel angepasst werden können.
- Laufzeit**
12 Wochen
- Dauer**
45 Minuten je Einheit (einmal wöchentlich)

MultiplikatorInnen-Weiterbildung

gesundheit, Achtsamkeit und Mitgefühl im menschenbezogenen Arbeiten

gleitende MultiplikatorInnen-Weiterbildung

n-Mitte/Universität Duisburg-Essen

ie einem verschriftlichten Abschluss-Projekt

n je anderthalb Tagen aufgebaute Weiterbildung erstreckt sich über ca. ein halbes Jahr, n auf dem MBSR Programm (Mindfulness-based Stress Reduction) nach Prof. Jon Kabat- emente aus der achtsamen Körperarbeit, der positiven Psychologie, Self-Compassion lizin sowie der achtsamkeitsbezogenen Team- und Organisationsentwicklung. Der mit den Herausforderungen der Digitalisierung und virtualisierte Lehr-Lern-Formate bilden

Vermitteln von Achtsamkeit und Mitgefühl bildet die eigene Verkörperung dieser rm einer formellen Meditationspraxis. Hier liegt ein Schwerpunkt der Weiterbildung.

finden – Achtsamkeit erfahren und verstehen
 |Welt – achtsam wahrnehmen und Leben gestalten
 - Achtsamsein üben, vermitteln und im Miteinander verkörpern
 imkeit gemeinsam nähren und ins Arbeitsleben integrieren

Achtsamkeit (Technik vs. *Haltung*?)

Achtsamkeit als eine besondere Form der *Aufmerksamkeitslenkung* verbunden

- mit einer *absichtsvollen*,
- *nicht-wertenden/akzeptierenden Haltung*
- *gerichtet auf den aktuellen Moment*

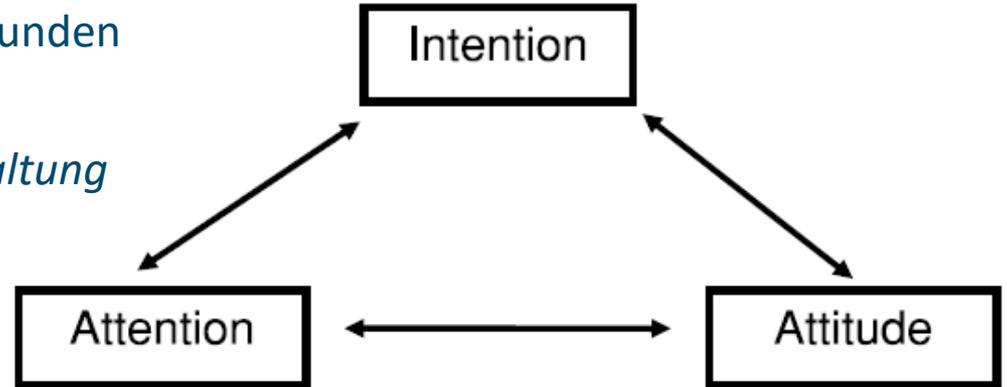


Figure 1. The three axioms of mindfulness, Intention, Attention, and Attitude, are not separate stages. They are interwoven aspects of a single cyclic process and occur simultaneously. Mindfulness is this moment-to-moment process.

- „Focused Attention“ & „Open-Awareness“

Besteht aus...

- Formellen & informellen Übungen
- wiederholter Praxis – Reflexion / Inquiry (*notice, dialogue, link, generalize...*)
- „*Re-perceiving*“ – „*shift in perspective*“ – Meta-Mechanismus



Bildquelle: Eigene Aufnahme

... „(...) Achtsamkeit ist eines der zentralen Dinge, die uns helfen, unseren Werten treu zu bleiben und entsprechend zu handeln, während der Umstand, „uns selbst zu vergessen“, häufig die Ursache dafür ist, unser Handeln nicht auf unsere Werte abzustimmen. (...)“

Wirkmechanismen



- Regulation von
- ... Aufmerksamkeit
- ... Emotionen
- ... Selbst-/Körpergewahrsein

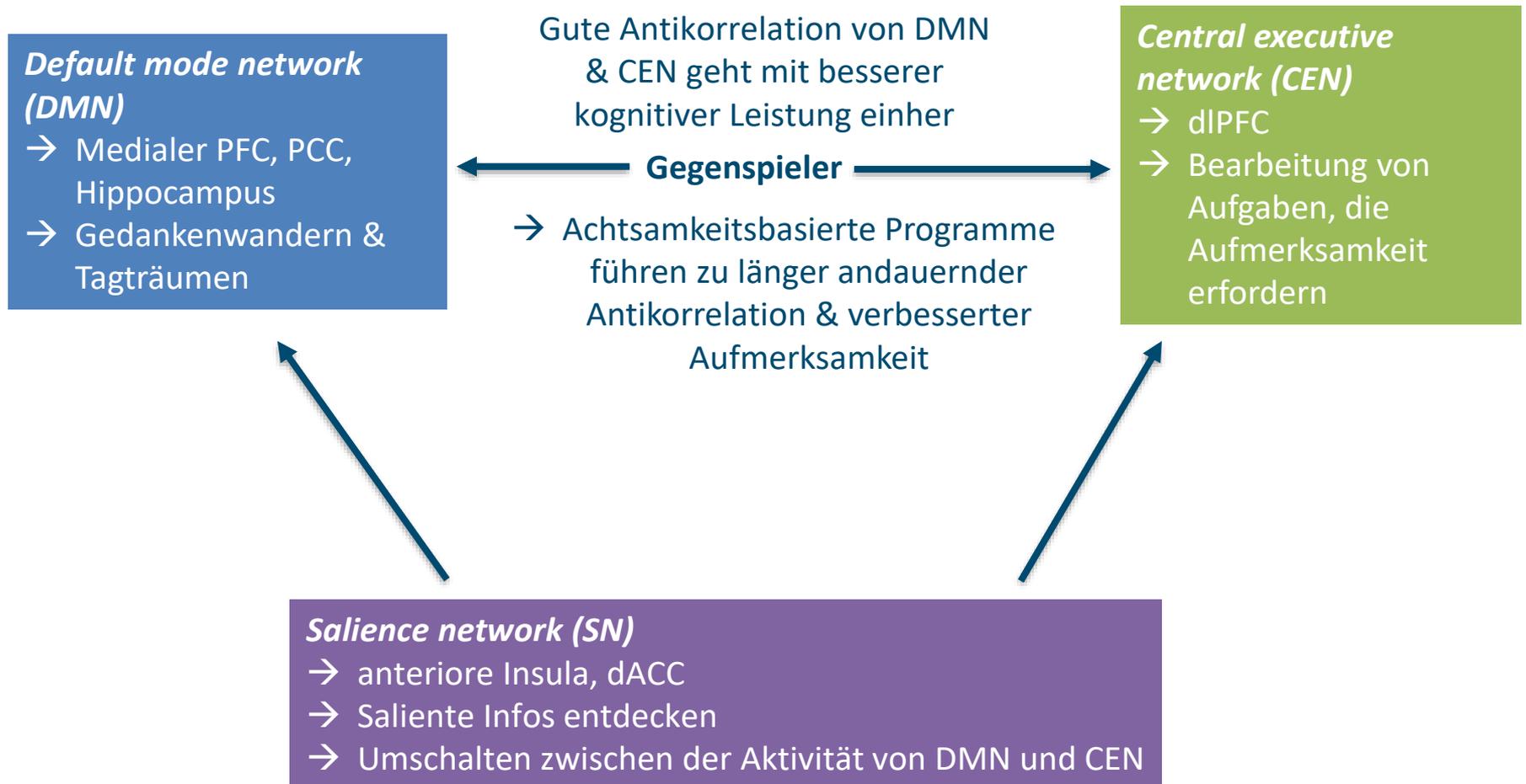


SELBST-REGULATION

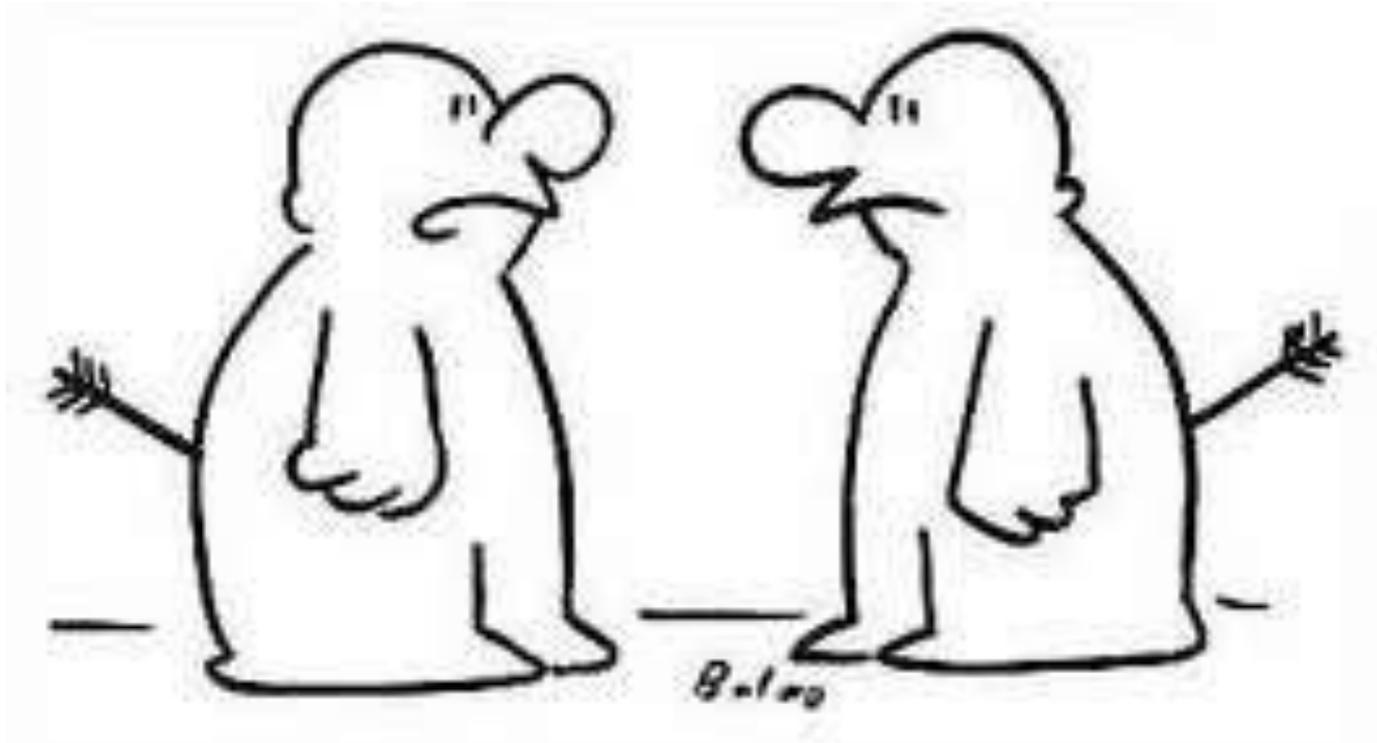
Neuronale Korrelate

→ verbesserte Aufmerksamkeit durch Achtsamkeitstraining

Drei Netzwerke



Empathie



"I know exactly how you feel."

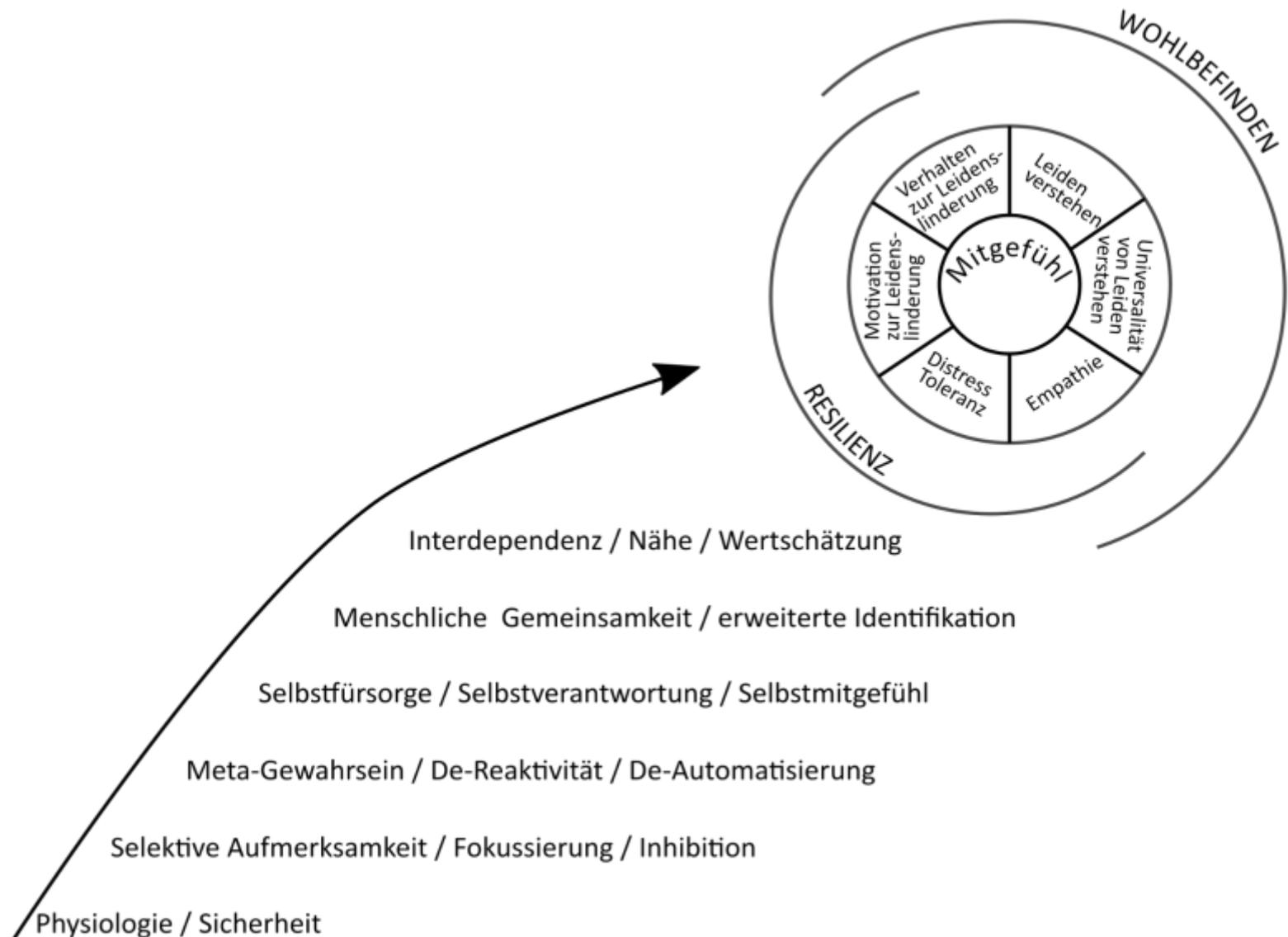
Compassion – Mitgefühl

“Sensitivität gegenüber
Leiden in uns & in anderen
mit dem Wunsch, dieses
zu lindern &
zu verhindern (...)”



...Im Unterschied zu **Mitleid** (*mit-leiden inkl. Identifikation ohne Voraussicht & aktiven Veränderungswunsch*)

Empathische Fürsorge kultivieren



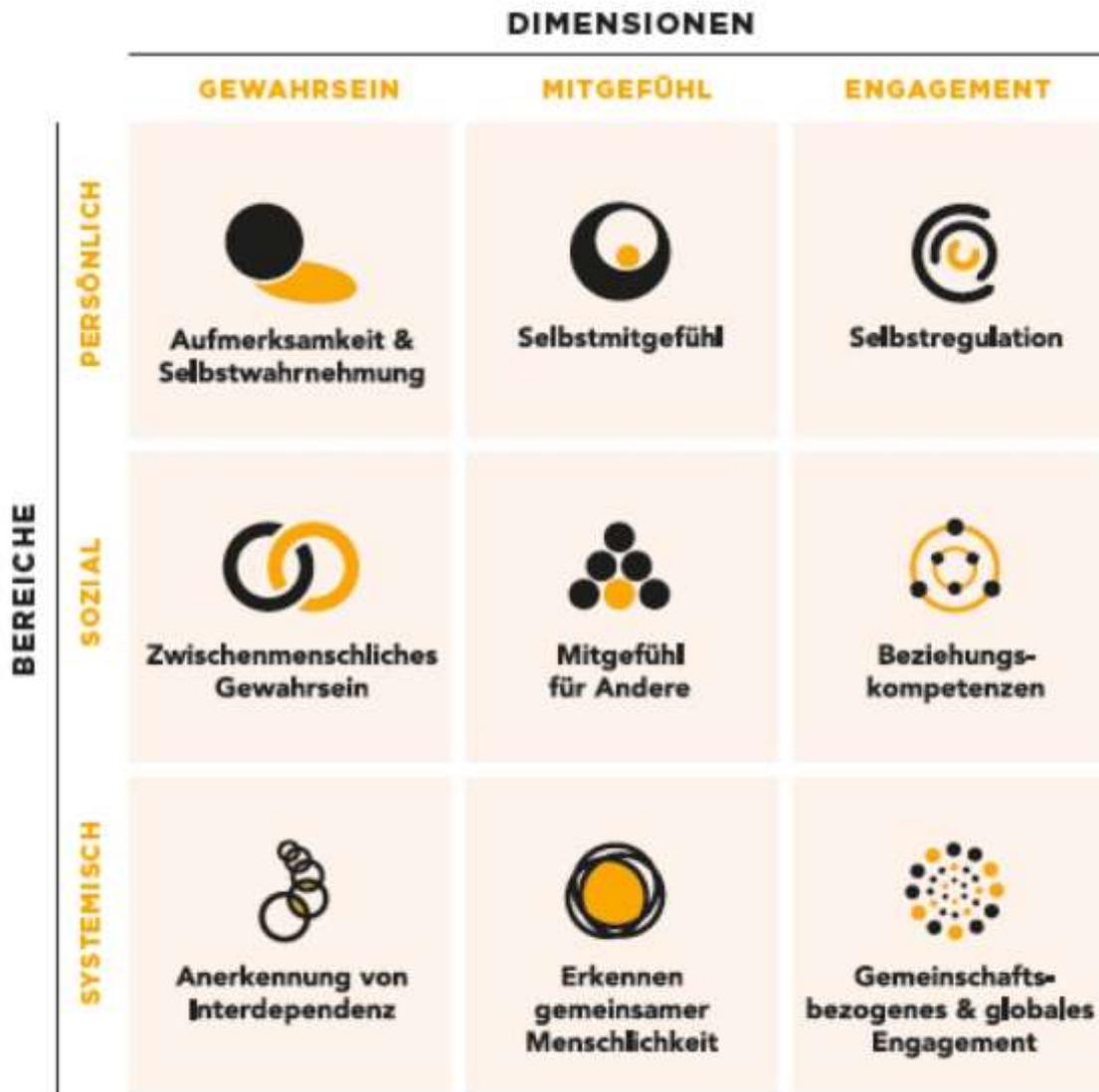


Abbildung 2: Die drei Dimensionen und drei Bereiche von SEE Learning lassen sich in einer Matrix zusammenfassen, aus der sich neun Komponenten ergeben.



Bildquelle:
<https://www.pflanzenforschung.de/de/pflanzenwissen/journal/quo-vadis-hungerbekaempfung>



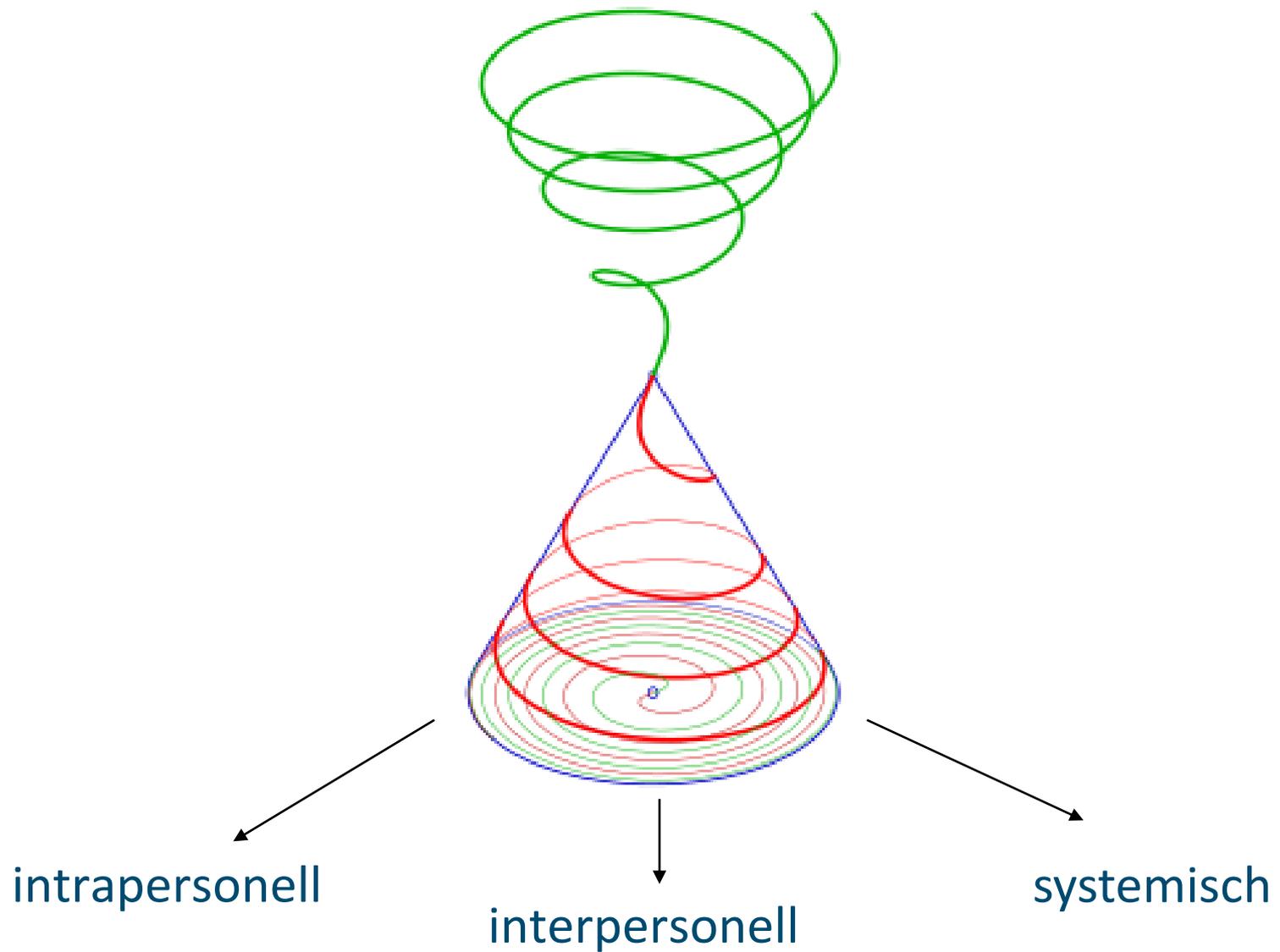
Bildquelle: <https://www.stern.de/politik/update-deutschland--junge-menschen-wollen-gemeinsam-probleme-loesen-30427418.html>



Bildquelle: https://de.123rf.com/photo_40361372_bienen-eine-br%C3%BCcke-zu-zwei-bienenschwarm-teile-in-einem-zu-vereinen-bild-ist-eine-metapher-f%C3%BCr.html

Systemisches Denken wird definiert als: „... die Fähigkeit zu verstehen, wie Personen, Dinge und Ereignisse in wechselseitiger Abhängigkeit und komplexen Kausalzusammenhängen mit anderen Personen, Dingen und Ereignissen existieren.“

Engagement



Wirkungsbreite

*Promoting Positive **Youth** Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects*

- Meta-Analyse zu schulbasierten Interventionen zum sozialen und emotionalen Lernen (SEL: 82 Varianten)
- Fast 100.000 Schüler:innen aus allen Klassenstufen

Hauptergebnis: SEL fördert die positive Entwicklung von Jugendlichen

- Entwicklung von sozial-emotionalen Fähigkeiten durch SEL post = stärkster Prädiktor für das Wohlbefinden der Jugendlichen zum FU Zeitpunkt

Teilnehmende des SEL schneiden besser ab bei

- Sozial-emotionalen Fähigkeiten
- Einstellungen ggü. sich, anderen und der Schule
- Indikatoren für das Wohlbefinden

- Schüler:innen profitieren unabhängig von ihrer ethnischen Gruppe, ihrem sozio-ökonomischen Status oder dem Schulstandort von SEL



Bildquelle: iStock/Ponomariova_Maria.
<https://www.aurea.de/was-ist-empathie-105.html>

A Meta-analysis of the Impact of Social and Emotional Learning Interventions on Teachers' Burnout Symptoms



Bildquelle: iStock/Ponomariova_Maria.
<https://www.aurea.de/was-ist-empathie-105.html>

Zielsetzung: Untersuchung der Auswirkungen von Interventionen zum sozial-emotionalen Lernen auf das Burnout von Lehrpersonen (n = 13 Originalstudien)

Ergebnisse:

- SEL-Interventionen haben bei Lehrpersonen signifikante positive Effekte auf
 - emotionale Erschöpfung (↓)
 - Personal Accomplishment/professionelle Selbstwirksamkeit (↑)
- Verbessertes persönliches Empfinden von Selbstwirksamkeit = mildernder Faktor des Burnout-Syndroms

School Mindfulness-Based Intervention for Youth, and Considerations for Anxiety, Depression, and a Positive School Climate – A Systematic Literature Review



Bildquelle: <https://www.deutschlandfunk.de/spiritualitaet-achtsamkeit-ist-politisch-und-problematisch-100.html>: (imago / Ikon Images / Tommaso Incalci)

Zielsetzung:

Einschätzung der Wirkung von achtsamkeitsbasierten Interventionen (MBI) im schulischen Umfeld

→ v.a. im Hinblick der Auswirkungen auf Angst, Depression und Schulklima

Methode:

- 12 eingeschlossene Studien (RCT, quasi-exp.) aus 4 Datenbanken
- Quasi-experimentelle und randomisierte Studien
- Schüler:innen von 5-18 Jahren inkludiert

School Mindfulness-Based Intervention for Youth, and Considerations for Anxiety, Depression, and a Positive School Climate – A Systematic Literature Review



Bildquelle: <https://www.deutschlandfunk.de/spiritualitaet-achtsamkeit-ist-politisch-und-problematisch-100.html>: (imago / Ikon Images / Tommaso Incalci)

Ergebnisse:

- Auswirkungen von MBIs auf die Emotions- und Verhaltensregulation bei Schüler:innen
- Anstieg prosozialen Verhaltens bei Schüler:innen
- Abbau von Stress und Ängsten bei Schüler:innen
- MBIs als potentielle Vermittler / Mediatoren
 - Bei der Verbesserung des Wohlbefindens der Schüler:innen
 - Von Umweltfaktoren wie Schul- & Klassenklima
- Verbesserung des Sicherheits- und Gemeinschaftsgefühl der Schüler:innen durch eine verbesserte Qualität der Beziehungen zwischen Schüler:innen und Lehrpersonen

ABER: Diskrepanzen z.B. in methodischen und Umsetzungsvariablen und Interventionsypen

Mindfulness-Based Programs and School Adjustment – A Systematic Review & Meta-Analysis



Bildquelle: <https://www.deutschlandfunk.de/spiritualtaet-achtsamkeit-ist-politisch-und-problematisch-100.html>: (imago / Ikon Images / Tommaso Incalci)

Zielsetzung:

- Untersuchung der Stärke der Auswirkungen von achtsamkeitsbasierten Interventionen (MBIs) auf schulische “Anpassung”* und Achtsamkeitsergebnisse
- Berücksichtigung des potentiellen Einfluss von Studien- und Interventionscharakteristika

Methode:

- 46 eingeschlossene Studien aus 5 Datenbanken mit randomisierten, kontrollierten Studiendesigns
- Schüler:innen vom Vorschul- bis zum Grundschulalter
- * Commonly used definition of school adjustment is that it encompasses academic performance, students’ desire and competence to act in prosocial and socially responsible ways in the classroom (e.g., complying with classroom rules, classroom attention, cooperation with peers), and positive interpersonal relationships with teachers and peers (e.g., Wentzel, 2013). Importantly, researchers have found that, for students across educational levels, dispositional mindfulness has been associated with different outcomes related to school adjustment, such as reduced test anxiety, problem behaviours, and risk for school dropout and increased adjustment, attention skills, interpersonal skills, and academic performance (e.g., Carsley & Heath, 2019; Flook et al., 2010; Mettler et al., 2017; Napoli et al., 2005; Semple et al., 2005).

Mindfulness-Based Programs and School Adjustment – A Systematic Review & Meta-Analysis



Bildquelle: <https://www.deutschlandfunk.de/spiritualtaet-achtsamkeit-ist-politisch-und-problematisch-100.html>: (imago / Ikon Images / Tommaso Incalci)

Ergebnisse:

Effekte von MBIs im Vergleich zu Kontrollgruppen

- Klein bei allgemeiner schulischer Anpassung, akademischer Leistung und Impulsivität
- Klein bis mittelgroß bei Aufmerksamkeit
- Mittelgroß bei Achtsamkeit
- Keine Unterschiede bei zwischenmenschlichen Fähigkeiten, schulischer Leistung und Verhalten der Schüler:innen

ABER: Auswirkungen der MBIs auf allgemeine schulische Anpassung und Achtsamkeit sind von der Schulstufe der Schüler:innen und Art des Programms abhängig

ABER: MBIs haben nur signifikante Auswirkungen auf allgemeine schulische Anpassung und Achtsamkeit, wenn sie von externen Personen mit vorheriger Erfahrung in Achtsamkeit durchgeführt werden

Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Teachers: A Study on Teacher and Student Outcomes



Bildquelle: <https://www.deutschlandfunk.de/spiritualitaet-achtsamkeit-ist-politisch-und-problematisch-100.html>: (imago / ikon Images / Tommaso Incalci)

Zielsetzung: Untersuchung der Auswirkungen eines achtsamkeitsbasierten Programms zur Förderung der sozial-emotionalen Kompetenzen von Lehrpersonen

Ergebnisse:

Lehrpersonen (EG n = 123) (KG n = 105)

- Signifikanter Anstieg der Achtsamkeits- und Emotionsregulationskompetenzen
- Signifikanter Anstieg der Selbstwirksamkeit und des Wohlbefindens
- Rückgang der Burnout-Symptome
- Signifikante Verbesserung des Verhaltens im Klassenzimmer in Bezug auf das Engagement der Schüler:innen

Schüler:innen (EG n = 1503; plus der Eltern n = 1494) (KG n = 947, Eltern n = 913)

- Signifikant verbesserte Wahrnehmung der Qualität des Engagements der Lehrer:innen in den Klassenbeziehungen
- Signifikante Verbesserungen der Selbstwirksamkeit und den sozialen Kompetenzen (eingeschätzt von den Eltern)

Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: the MYRIAD cluster randomised controlled trial



Bildquelle: <https://www.deutschlandfunk.de/spiritualitaet-achtsamkeit-ist-politisch-und-problematisch-100.html>; (imago / Ikon Images / Tommaso Incalci)

Zielsetzung: Die My Resilience in Adolescence (MYRIAD)-Studie untersuchte die Wirksamkeit und Kosteneffizienz von SBMT im Vergleich zu TAU

Methode:

- Altersspanne M = 12.2 (SD =0.6); 11-14 Jahre) repräsentativ für britische Bevölkerung
- 43 Schulen (n=3678 Schüler; 86,9%) => SBMT /41 Schulen (n=3572; 86,2%) => TAU
- SBMT = 10 Lektionen Psychoedukation und Achtsamkeitsübungen
- TAU = üblichen sozial-emotionalen Unterricht
- Outcomes: Das Risiko der Teilnehmer:innen für Depressionen, das sozial-emotionale Verhalten und das Wohlbefinden nach 1 Jahr FU

Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: the MYRIAD cluster randomised controlled trial



Bildquelle: <https://www.deutschlandfunk.de/spiritualitaet-achtsamkeit-ist-politisch-und-problematisch-100.html>; (imago / Ikon Images / Tommaso Incalci)

Ergebnisse:

84 Schulen (n = 8376 Teilnehmer)

keinen Hinweis darauf, dass SBMT TAU nach einem Jahr überlegen war

➔ standardisierte, mittlere Unterschiede (Intervention minus Kontrolle) = 0.005 (95% CI -0.05 bis 0.06) für das Depressionsrisiko

0.02 (-0.02 bis 0.07) für das sozial-emotionale Verhalten; und

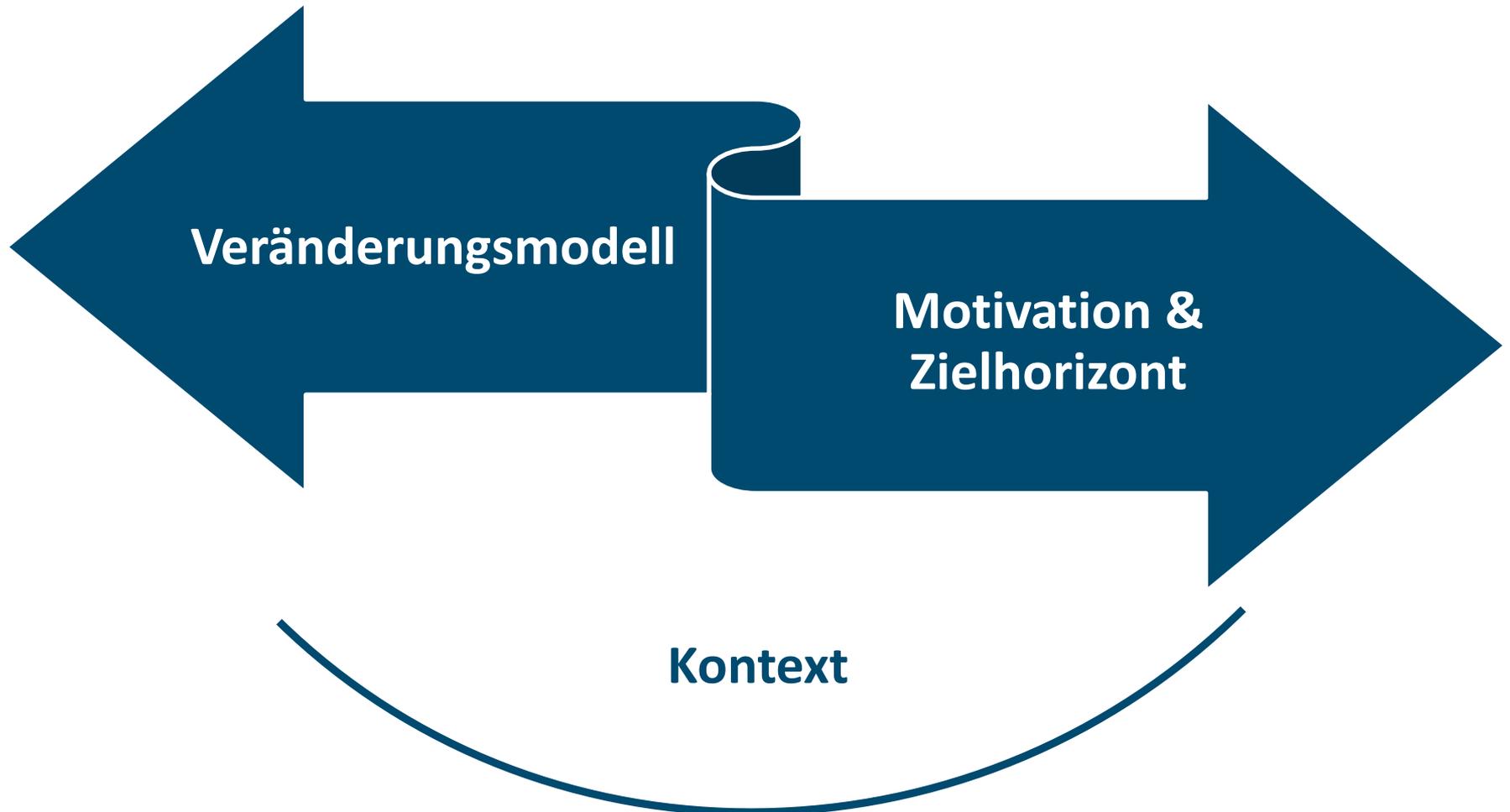
0.02 (-0.03 bis 0.07) für das Wohlbefinden

➔ DIESE Ergebnisse sprechen **nicht für eine Überlegenheit** der SBMT gegenüber der TAU bei der Förderung der psychischen Gesundheit im Jugendalter

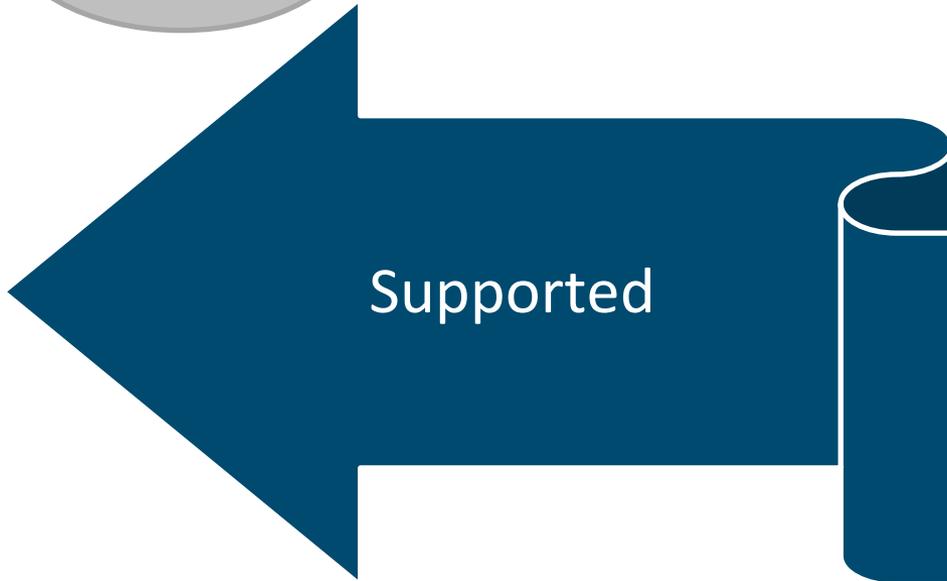
➔ heterogen angenommen, keine Praxis zu Hause; moderierende Faktoren wie Alter und Ausgangsbedingungen, eher für ältere? Lehrer:innen-Schüler:innen Beziehung? ...

Wichtige Einflussfaktoren:
Implementierung

Implementierungsrahmen

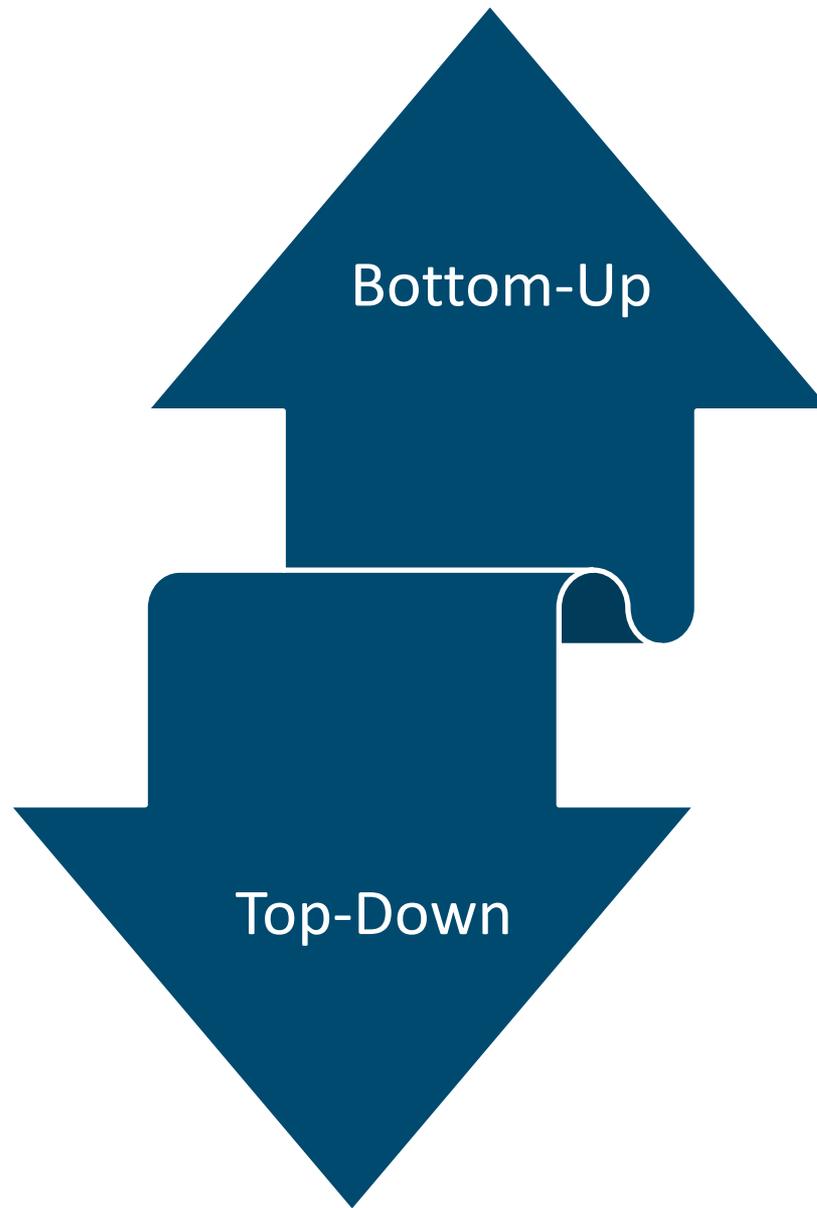


WIR



ICH

Kontext





Effektive Implementierung ...

- ➔ wirkt sich entscheidend auf die Ergebnisse und den Nutzen aus, den die Schüler:innen daraus ziehen
- ➔ bezieht sich auf die Art und Weise, wie ein Programm praktisch umgesetzt wird
- ➔ beinhaltet, wie das Programm vorgestellt und moderiert werden soll
- ➔ ist ein essentieller Bestandteil der Interventionseffektivität
- ➔ nur so können die potentiell positiven Ergebnisse erzielt werden

Zu den Schlüsselkonzepten für eine qualitativ hochwertige Implementierung gehören ...



Treue: Der Grad, in dem die wichtigsten Elemente des Lehrplans wie vorgesehen umgesetzt werden

Dosierung: Wie viel des Programms übermittelt wird (wie viele Lernerfahrungen und wie vollständig)

Qualität der Vermittlung: Wie vollständig die Implementierung durchgeführt wird sowie das Ausmaß von Ausbildung und Unterstützung der Vermittler:innen

Anpassung: Jede Form, in der das Programm verändert oder angepasst wurde

Engagement der Beteiligten: Das Ausmaß, indem sich etwa die Schüler:innen an den Aktivitäten beteiligen

Identifying Barriers and Facilitators to Implementing Mindfulness-Based Programmes into Schools: A Mixed Methods Study



Bildquelle:
<https://de.vecteezy.com/vektorkunst/24775667-veraenderung-management-fachmann-oder-sachverstand-zu-verwalten-unternehmen-transformation-oder-implementieren-neu-prozess-konzept-geschalt-menschen-mitarbeiter-mannschaft-hilfe-veraenderung-getriebe-zu-verwalten-veraenderung-richtung-pfeil>

Zielsetzung: Untersuchung von Barrieren und Erleichterungen bei einer erfolgreichen Umsetzung von achtsamkeitsbasierten Programmen in Schulen

Ergebnisse:

Erleichterungen auf Ebene der Lehrpersonen

- Selbstwirksamkeit und Motivation
- Bereitschaft und Engagement, Achtsamkeit zu praktizieren und zu verstehen
→ Wissen über achtsamkeitsbasierte Programme
- Übernahme von Verantwortung für die Durchführung der Programme

Erleichterungen auf organisatorischer Ebene (Schulleitung)

- Langfristiger Ansatz
- Unterstützung der Initiativen durch Schulleitung
- Fähigkeit der Mitarbeitenden, sich mit Achtsamkeit zu beschäftigen

Identifying Barriers and Facilitators to Implementing Mindfulness-Based Programmes into Schools: A Mixed Methods Study



Bildquelle:
<https://de.vecteezy.com/vektorkunst/24775667-veraenderung-management-fachmann-oder-sachverstand-zu-verwalten-unternehmen-transformation-oder-implementieren-neu-prozess-konzept-geschalt-menschenmitarbeiter-mannschaft-hilfe-veraenderung-getriebe-zu-verwalten-veraenderung-richtung-pfeil>

Hindernisse

- Zeit
- Ressourcen / Geld
- Bereitschaft der Mitarbeitenden
- Konkurrierende strategische Prioritäten innerhalb der Schule

→ Kenntnis der Erleichterungen sowie Barrieren sind wichtig für die erfolgreiche Umsetzung von achtsamkeitsbasierten Interventionen im Bildungskontext

Zusammenfassung & Diskussion

- **Achtsamkeit & Mitgefühl**
 - Als SEL Fähigkeiten können gesteigert werden
 - Stehen im Zusammenhang mit wichtigen Faktoren der **Gesundheit** und des **Wohlbefinden** sowohl bei Schüler:innen als auch bei Lehrkräften (STRESS-, ANGST-, DEPRESSIONS-REDUKTION; EMOTIONSREGULATION)
 - Teil methodische Mängel der Studien
 - Steigerung kog. Faktoren und Leistungs(-fähigkeit) heterogener
 - Alter moderierender Faktor
- **Beziehungsqualität** zu sich, zu anderen und der Welt = ELEMENTAR
- **Bildungswende !**

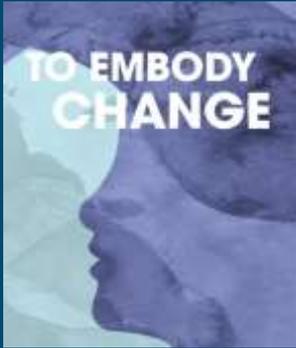
Lehr-Lernkontexte auf Augenhöhe, welche das eigene und das Wohl der Kinder berücksichtigt und als Sinn-haftes/-stiftendes Engagement spürbar wird und dabei gleichzeitig die Ausbildung integrier, verantwortungsbewusster Mitgestalter:innen fördert
- **Entscheidend: Wie !** (Implementierung und Kontextualisierung berücksichtigen)



Künstler: Andreas Wiesmann

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktionen. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt: corina.aguilar-raab@med.uni-heidelberg.de
bzw. aguilarraab@icloud.com



SEE Learning Deutschland: www.see-learning.de
info@see-learning.de



Quellenangaben

- de Carvalho, J. S., Oliveira, S., Roberto, M. S., Gonçalves, C., Bárbara, J. M., de Castro, A. F., ... & Marques-Pinto, A. (2021). Effects of a mindfulness-based intervention for teachers: a study on teacher and student outcomes. *Mindfulness*, *12*(7), 1719-1732.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, *60*(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>.
- Mettler, J., Khoury, B., Zito, S., Sadowski, I., & Heath, N. L. (2023). Mindfulness-based programs and school adjustment: A systematic review and meta-analysis. *Journal of School Psychology*, *97*, 43-62.
- Monsillion J, Zebdi R, Romo-Desprez L. (2023). School Mindfulness-Based Interventions for Youth, and Considerations for Anxiety, Depression, and a Positive School Climate—A Systematic Literature Review. *Children*. *10*(5):861. <https://doi.org/10.3390/children10050861>
- Oliveira, S., Roberto, M. S., Veiga-Simão, A. M., & Marques-Pinto, A. (2021). A meta-analysis of the impact of social and emotional learning interventions on teachers' burnout symptoms. *Educational Psychology Review*, *33*(4), 1779-1808.
- Roeser, R. W., Greenberg, M. T., Frazier, T., Galla, B. M., Semenov, A. D., & Warren, M. T. (2023). Beyond all splits: Envisioning the next generation of science on mindfulness and compassion in schools for students. *Mindfulness*, *14*(2), 239-254.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, *88*(4), 1156-1171.
- Weare, K. (2019). Mindfulness and contemplative approaches in education. *Current Opinion in Psychology*, *28*, 321–326. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.001>.

Empfehlenswerte
Lektüre:



Interessante Links

- <https://www.see-learning.de/>
- <https://101.seelearning.emory.edu/>
- <https://seelearning.emory.edu/en/home>

- <https://ave-institut.de/>

- <https://www.zls.uni-leipzig.de/forschung-und-projekte/abik>

- <https://www.netzwerk-achtsamkeit-in-der-bildung.de/>

- <https://schule-im-aufbruch.de/>

- <https://www.margret-rasfeld.de/>

- <https://www.empathie-macht-schule.de/>

- <https://systemsawareness.org/>

- <https://happypanda.training/achtsamkeitstraining-fuer-kinder/>

- <https://www.aischu.de/>

- <http://www.achtsamkeit.com/gamma.htm>

- <https://www.arbor-seminare.de/>

- <https://achtsamkeit.univie.ac.at/>

- <https://www.metazeit.de/>

- <https://danielrechtschaffen.com/>