



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Meditation und Wissenschaft 2025

Meditieren für eine bessere Welt: Können Achtsamkeitsprogramme Prosozialität und Nachhaltigkeit steigern?

17.05.2025, Susanne Krämer, Elisabeth S. Blanke, Laura S. Loy, Steffen Nestler, Cornelia Wieck, Ute Kunzmann



ABiK

Achtsamkeit in der Bildung
und Hoch-/schulkultur

LANDESAMT FÜR
SCHULE UND BILDUNG



Freistaat
SACHSEN

AOK PLUS 

SACHSEN
LEHRT GESUND 

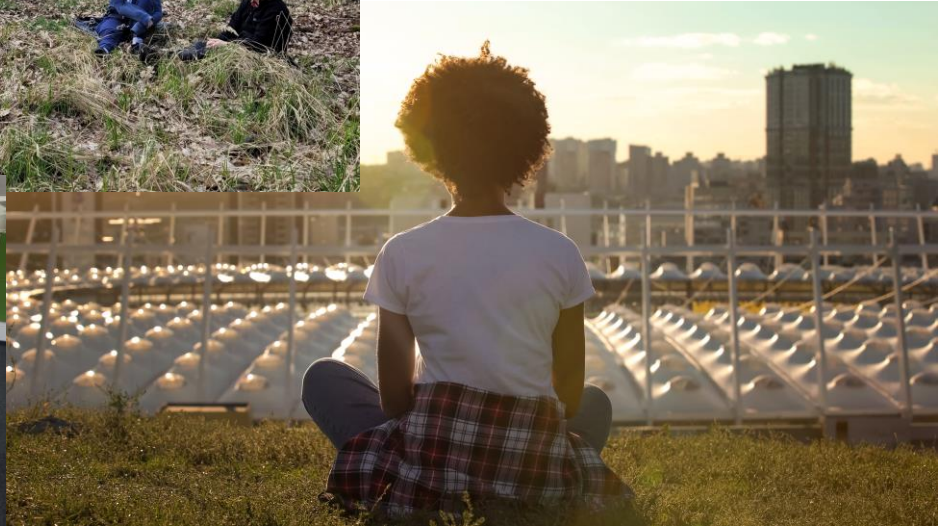
Herausforderungen der Welt



Bilder der Achtsamkeit



In der Welt



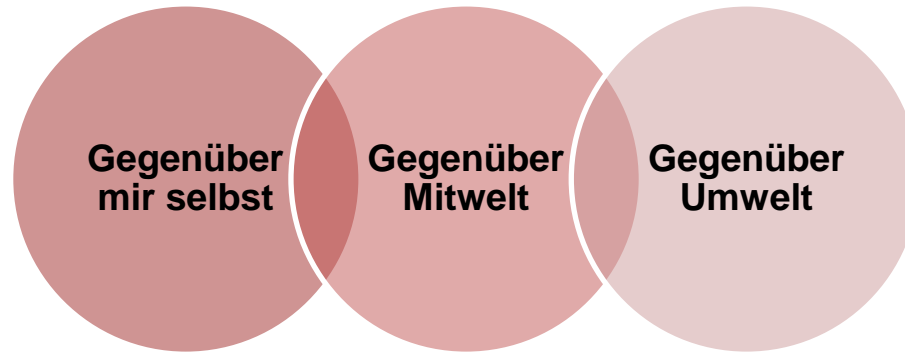
Agenda

- Das Projekt „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“
- Elemente eines Achtsamkeitsprogramms mit sozialer und ökologischer Ausrichtung – Das Mindfulness-Based Sustainable Living
- Forschungsergebnisse



Ziel Programm

Die Teilnehmer:innen sollen befähigt werden, die eigene (subjektiv empfundene) Wirklichkeit wahr- und anzunehmen, sie zu hinterfragen und sie nach eigenen ethischen Werten zu gestalten.

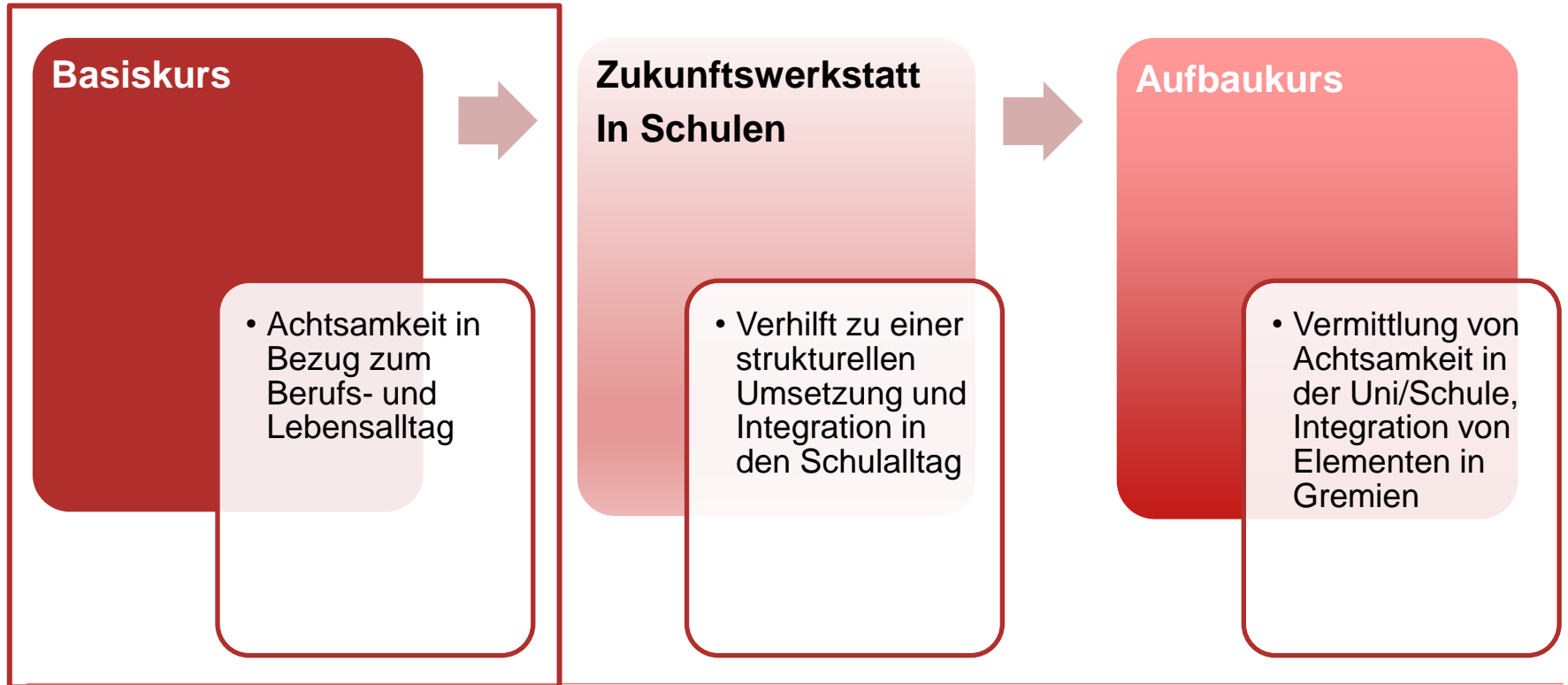


Projekt Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur (ABiK) – Gesundheitsförderung, Beziehungskompetenz und gesellschaftlichem Engagement

- Seit 2021 an der Universität Leipzig, Leitung Susanne Krämer
- Kooperation mit AOK PLUS und Landesamt für Schule und Bildung
- Zielgruppen und Angebote (Zahlen bis heute)
 - Studierende ($N = \text{ca. } 1100$)
 - Hochschullehrende /Führungskräfte ($N = \text{ca. } 180$)
 - Lehrkräfte an Schulen ($N = 41$ Schulen)
 - Ab 11/2025 Verwaltung der Universität

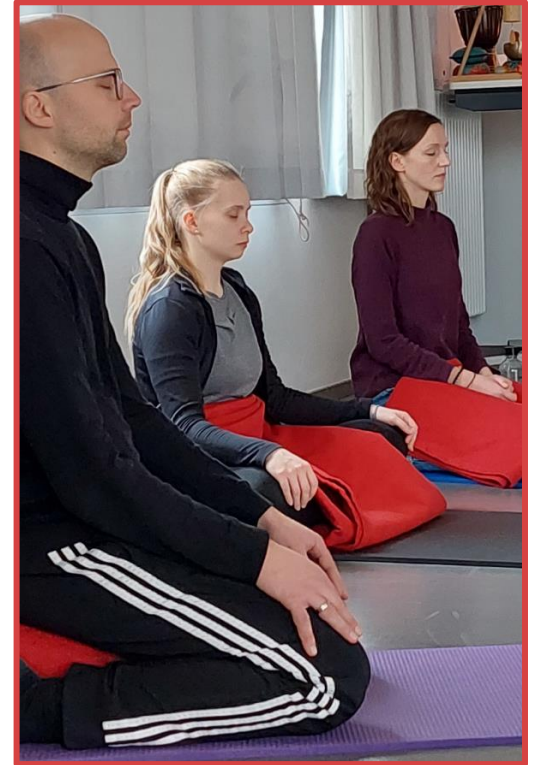


Formate ABiK



Konzept des Basisformats: Mindfulness-Based Sustainable Living (MBSL)

- Benennung nach Zielgruppen: Mindful Teachers Program (MTP)/ Mindful Students Program (MSP)...
- Entwicklung durch Susanne Krämer (ABiK) in Anlehnung an „Wache Schule“ (Krämer, 2019)
- Elemente u.a. aus Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) & Tiefenökologie (nach Joana Macy)
- 12 Einheiten (1,5 h), Achtsamkeitstag (5 h)





Elemente des MBSL

Eigene Praxis entwickeln

- Bodyscan, Sitz-, Geh-, Bewegungs-, meditation
- Achtsamer Dialog (AD)
- Teilweise in Natur



Naturverbundenheit



Mitgefühl

- Meditation zum Mitgefühl
- Liebesbrief an sich selbst
- Thema Verzeihen + AD + Meditation

Dankbarkeit

- AD: Dankbarkeit
- AD mit Natur: Naturgang zur Verbundenheit



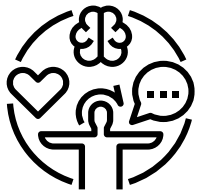
Nicht wertende Haltung

- Wahrnehmung = Reiz + Interpretation + Emotionale Resonanz (Konstruktivistische Weltsicht)
- Übung in nicht wertender Kommunikation



Emotionsregulation

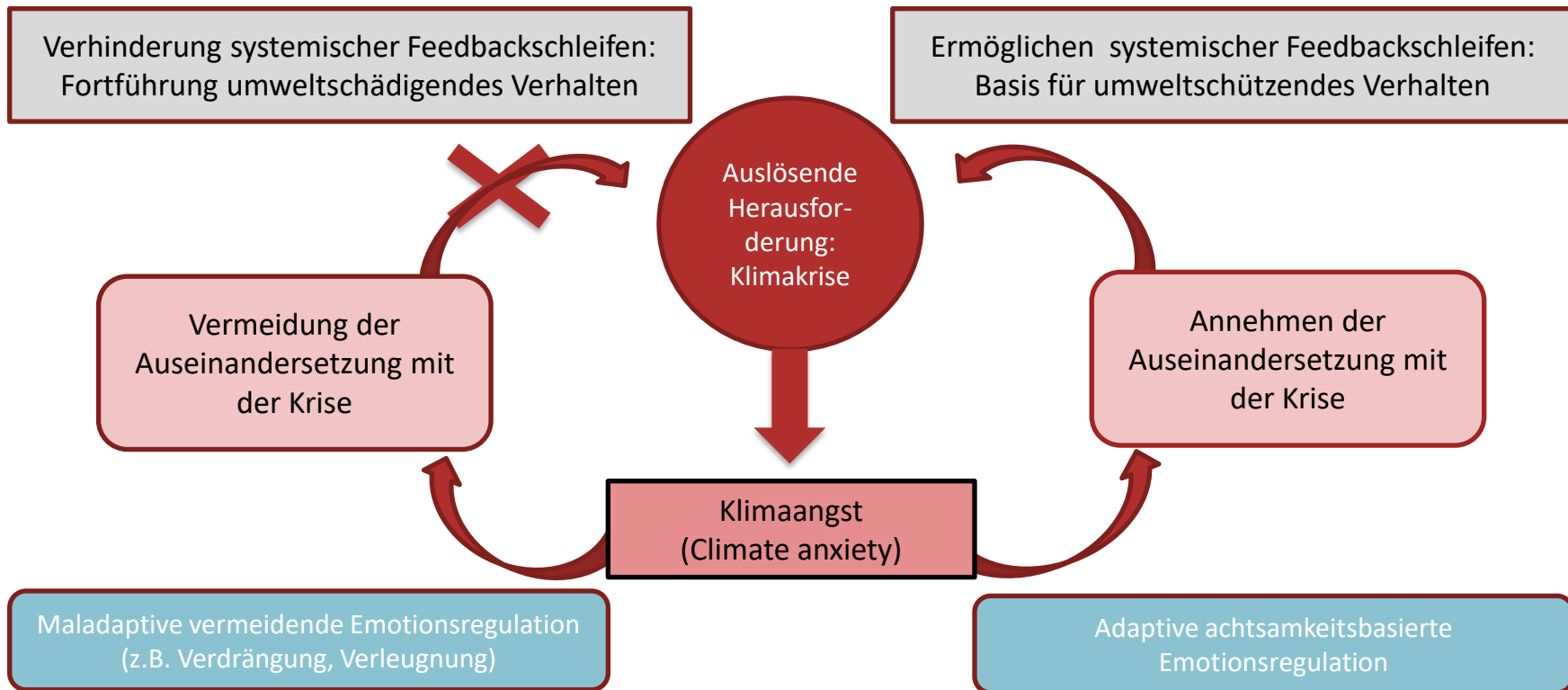
- Funktion von Emotionen
- Kognitive Umstrukturierung
- Meditation mit schwierigen Gefühlen
- ...auch anhand von globalen Krisen



Klimaangst führt nicht zu
umweltschützendem Verhalten
(Clayton & Karazsia 2020)

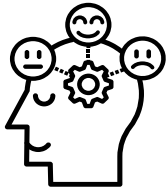


Wirkmodell achtsamkeitsbasierte Emotionsregulation auf umweltschützendes Verhalten



Ausrichtung nach Werten

- Eigene Reflexion
- AD zu Glück, gelingendem Leben



Neue Narrative



Interdependenz

- Anhand Ökosystemen
- Eingebundensein in Netzwerk
- AD: Wechselwirkung



Systemisches Denken





Exemplarisch verkürzt

MEDITATION ZUR INTERDEPENDENZ

Change anregen

- Good Practice (Fuß-/Handabdruck)
- Wertschätzung der kleinen Schritte
- Wertereflexion + Handlungsoptionen
- Sharing + Spiegelung in Kleingruppe
- Umsetzung mitteilen per Chat (Reminder)



Handeln in der Welt/
Selbstwirksamkeit

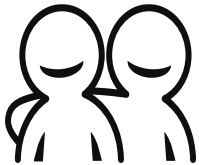


Buddysystem

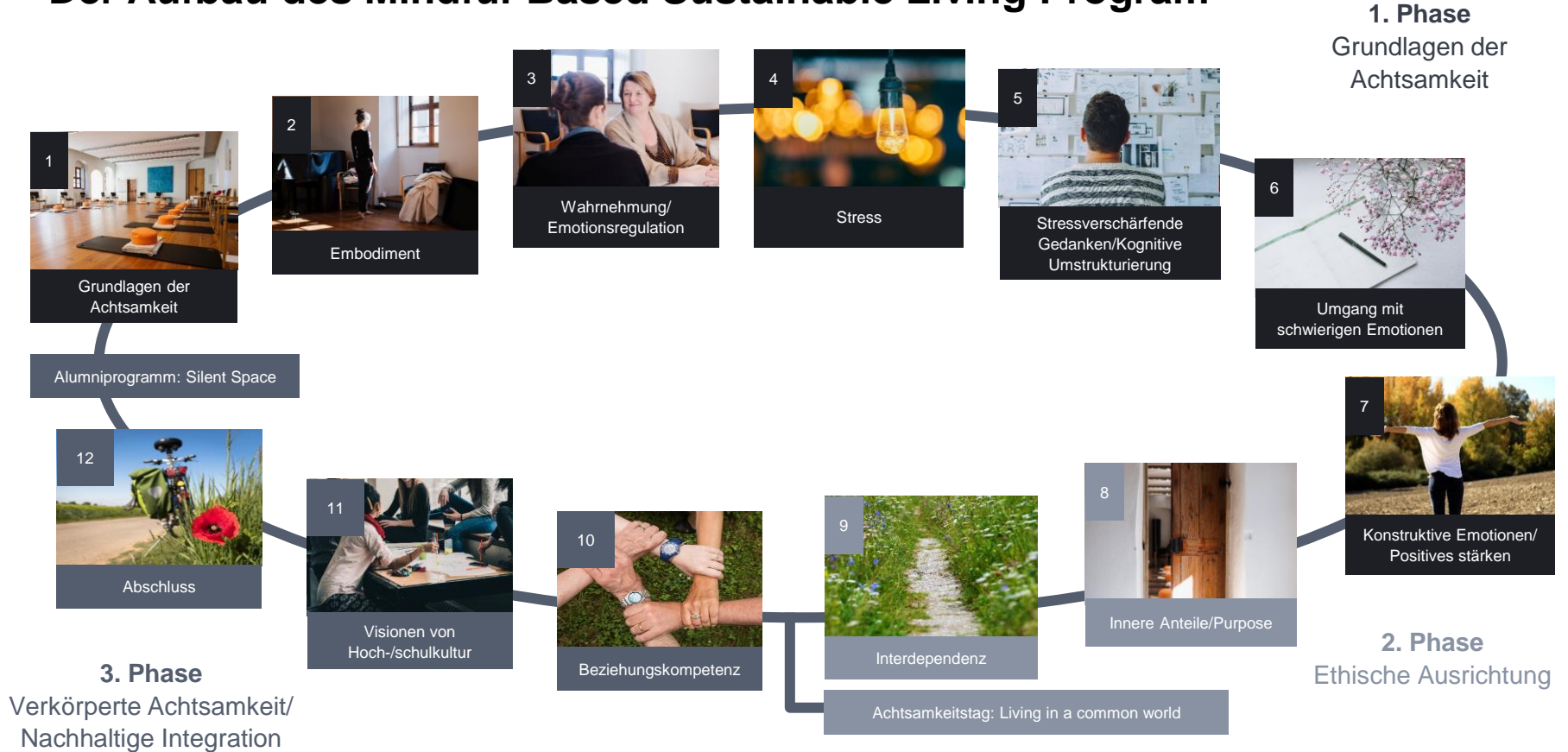
- Chatnachrichten
- Wöchentlicher Termin zum Achtsamen Dialog

Kollektives Handeln

- Visionen von Hochschul-/ Gesellschaftskultur
- Fortführung nach Seminarabschluss: Silent Space, Zukunftswerkstatt in Schulen, Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung in Sachsen (NABiS)



Der Aufbau des Mindful-Based Sustainable Living Program





Ergebnisse Evaluation

Zielgruppen der ABiK Formate und der Evaluation

(1) Studierende

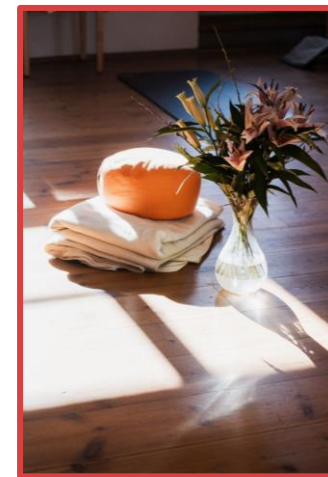
➔ Evaluation mit $N = 505$ Studierenden, Prä-Post-Kontrollgruppendesign, Publikation der primären Ergebnisse in *Mindfulness* (Blanke et al., 2025), weitere Publikationen in Vorbereitung (Blanke et al. & Loy et al., in Vorbereitung)

(2) Lehrkräfte an Schulen

➔ Evaluation mit $N = 146$ Lehrkräften Prä-Post-Design, Pilotprojekt, Studie für Publikation vorbereitet (Krämer et al., in Vorbereitung)

(3) Hochschullehrende

➔ Evaluation laufend



Zielgruppenübergreifende primäre Outcomes der Evaluation

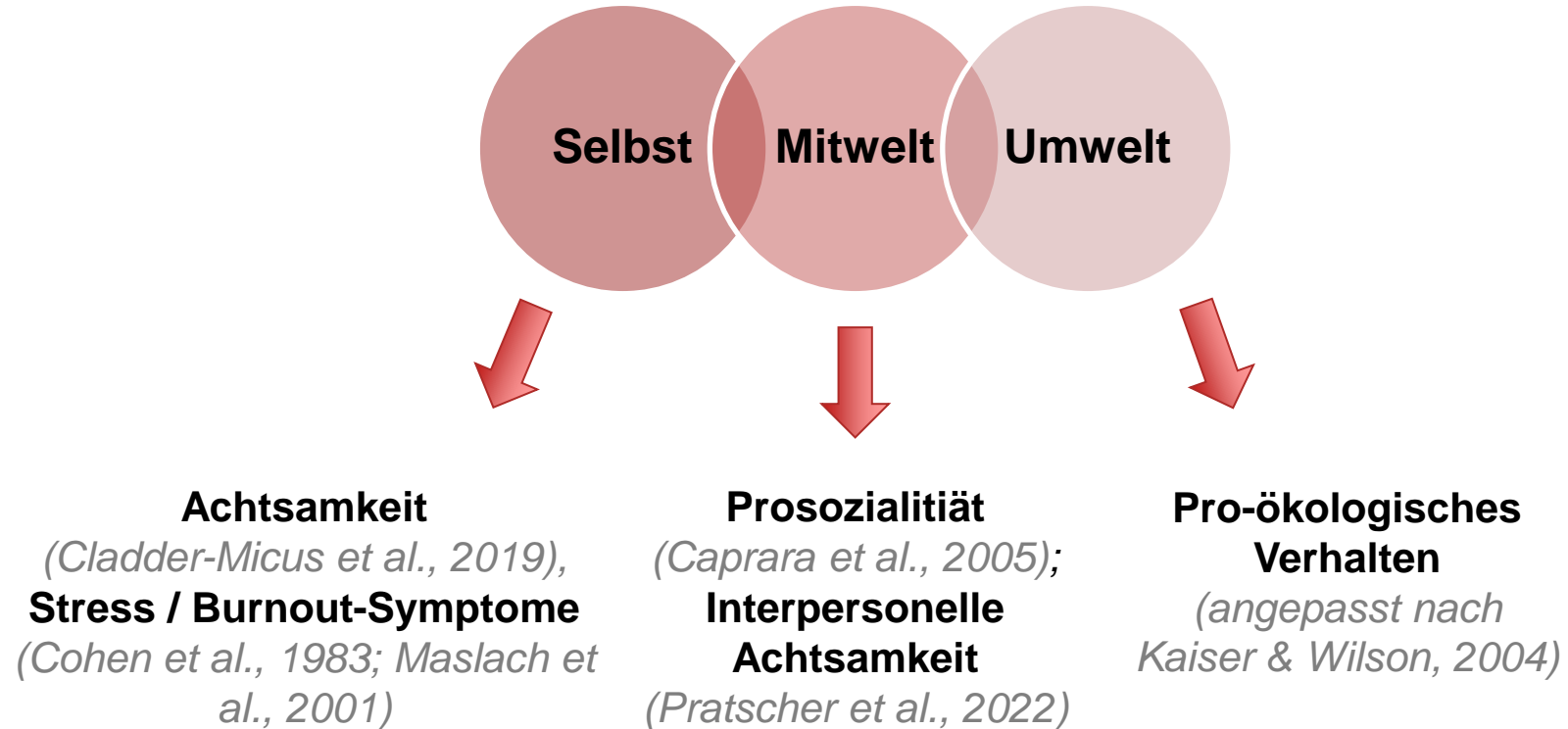


Illustration von Ergebnisse der Studierenden

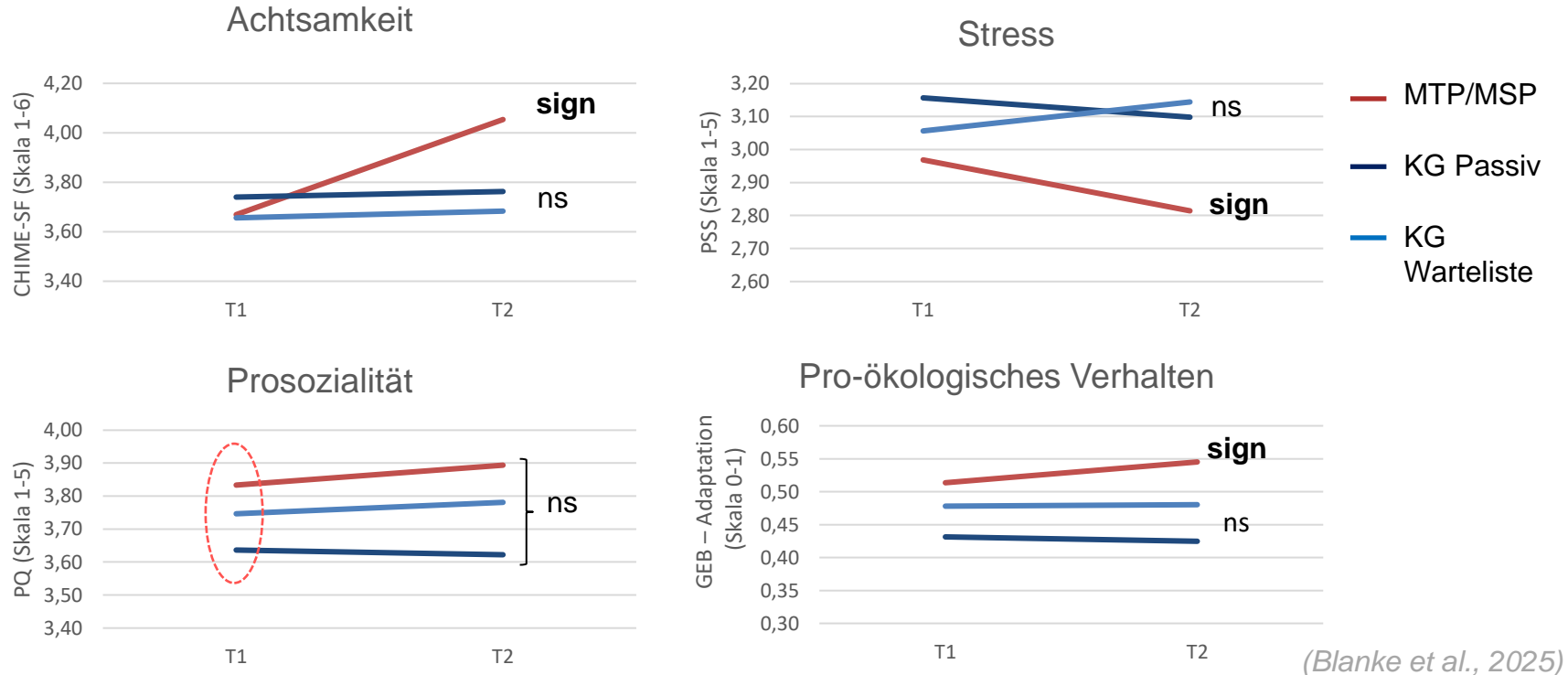
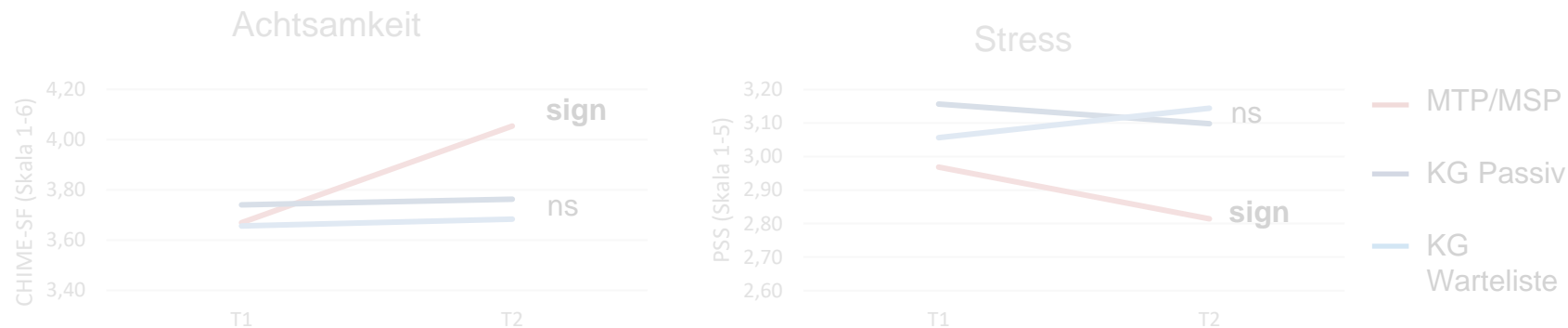


Illustration von Ergebnisse der Studierenden



Prosozialität

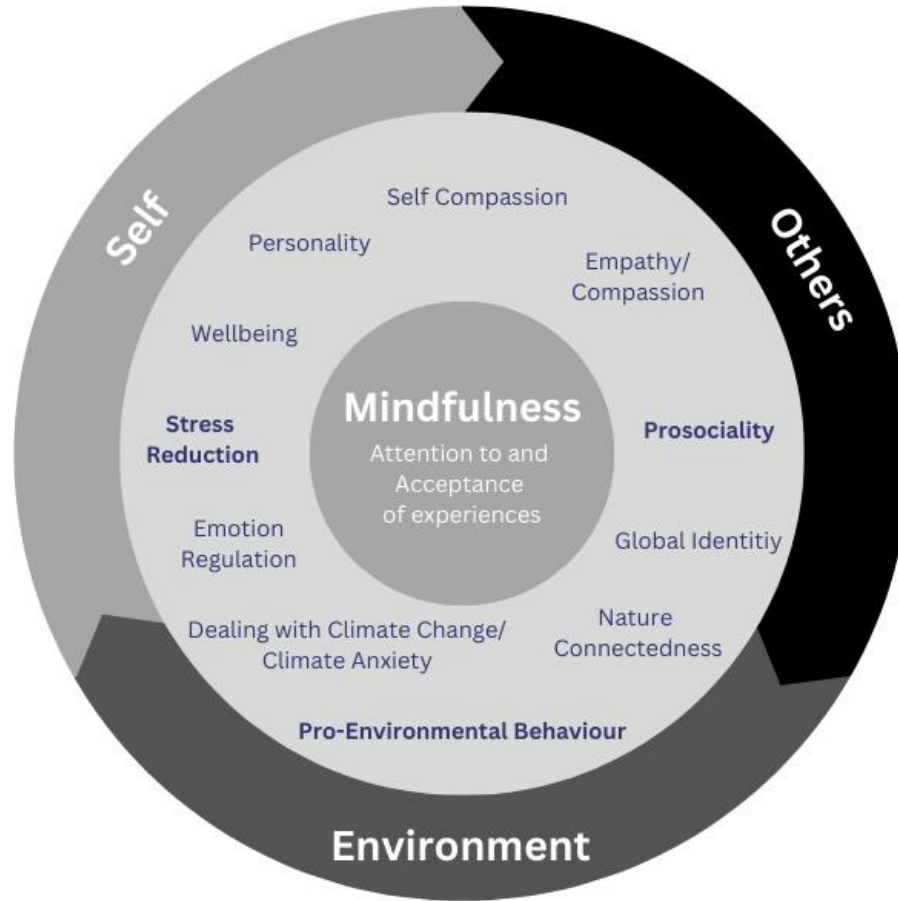
Pro-ökologisches Verhalten

Bisher unveröffentlichte Ergebnisse – in Vorbereitung (*Blanke et al., Loy et al.*)

- Steigerung pro-ökologisches Verhalten auch im Fremdbericht ($N = \text{ca. } 100$)
- Ergebnisse robust nach zwei Monaten (kleinere Stichprobe)
- Steigerung von Verbundenheit mit Mensch und Natur

(*Blanke et al., 2025*)

Gegenseitig verstärkende Outcomes



(Blanke et al., 2025)

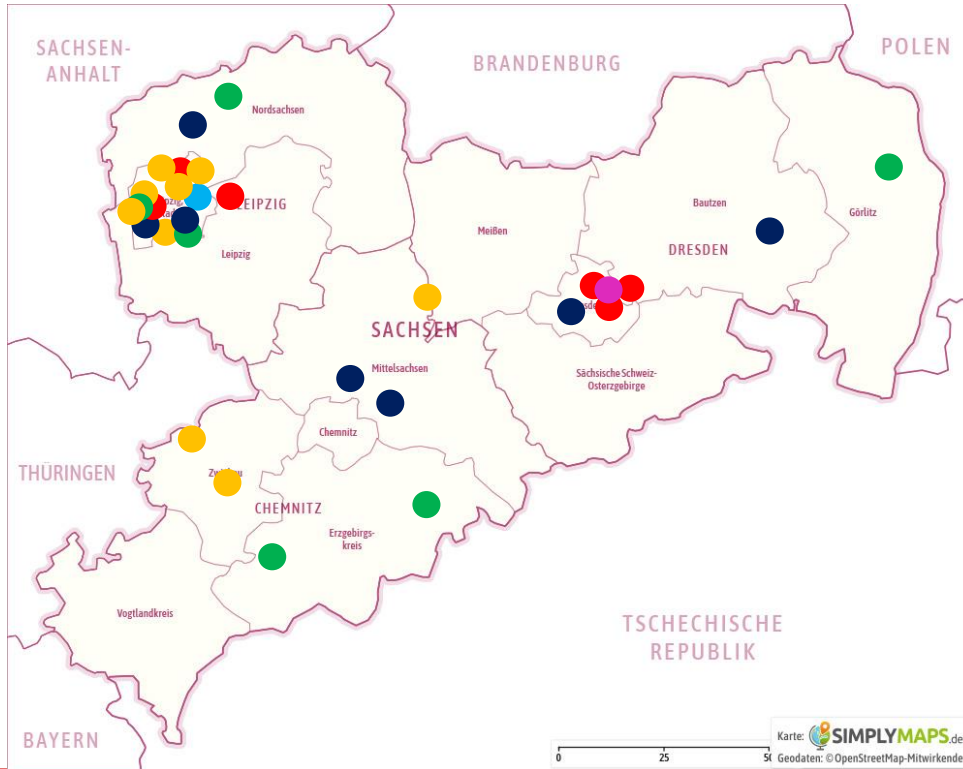
Was sagen unsere Studierenden?

„Alles in allem war dieses Seminar das bisher Beste, welches ich in 3 Jahren Studium hatte. Ich nehme mir viel mehr Akzeptanz mit. [...] Es war eine tolle Erfahrung und ich freue mich, dass die Uni solche Seminare anbietet [...].“

„Ich habe nicht nur Techniken zur Stressbewältigung und Achtsamkeit gelernt, sondern auch eine tiefere Verbindung zu mir selbst und meiner Umwelt entwickelt.“



Schulen im Pilotprojekt



30 Schulen

- 9 Grundschulen
- 6 Gymnasien
- 7 Oberschulen
- 6 Schulen mit Förderschwerpunkt
- 1 Berufsschule
- 1 Klinik- und Krankenhausschule

Zielgruppenspezifische Outcomes

Selbstwirksamkeit von Lehrkräften

(Schwarzer & Schmitz, 2002) – Beispiele:

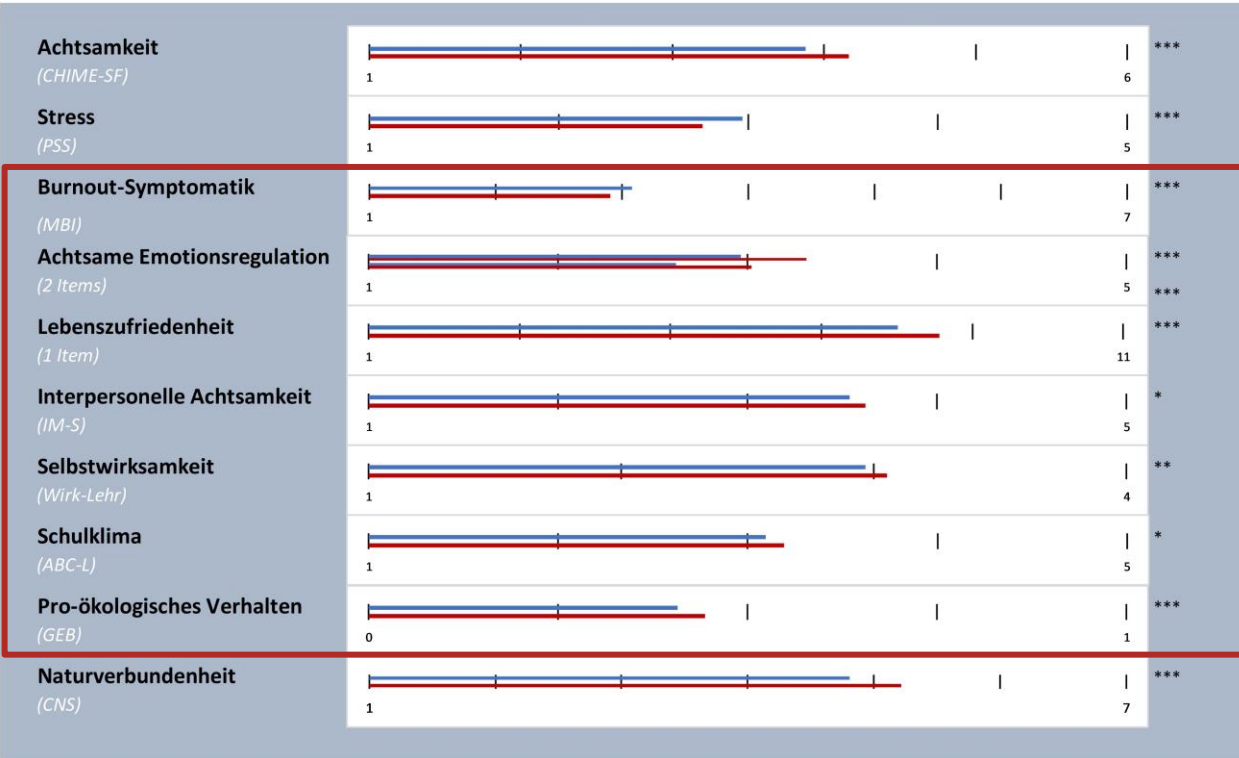
- Mit „schwierigen“ Schüler:innen umgehen können
- Auch bei Belastung auf Schüler:innen und Eltern eingehen können

Schulklima (*Entwicklung auf Basis v. Kieschke & Schaarschmidt, 2007*) – Beispiele:

- Innovation & Kreativität im Vordergrund
- Verfolgen gemeinsamer Ziele



Ergebnisse der Lehrkräfte im Überblick (N = 146)



■ T1
■ T2

Prä-Post Vergleich durch *t*-Tests für verbundene Stichproben



Statistisch signifikante Verbesserung auf allen Maßen

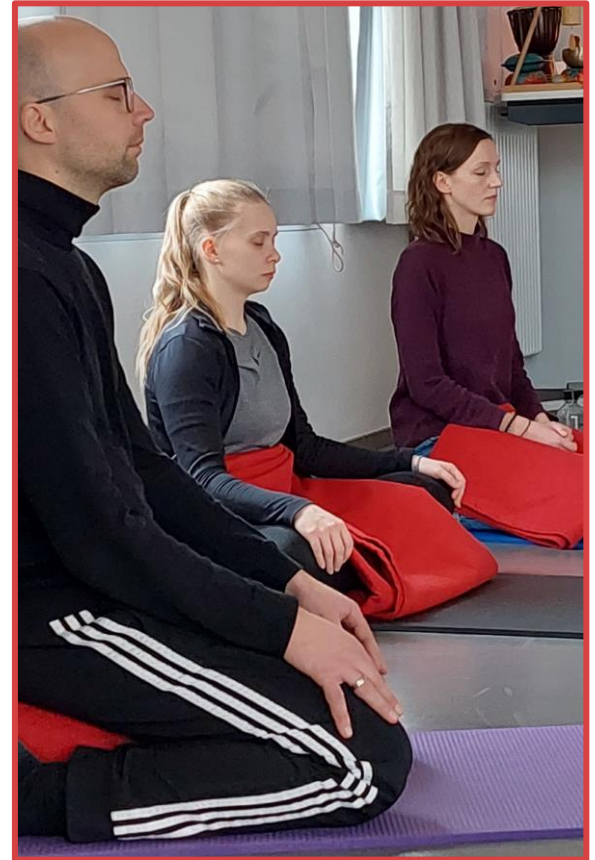
* = $p < .05$, ** = $p < .01$, *** = $p < .001$

Was sagen die Lehrkräfte?

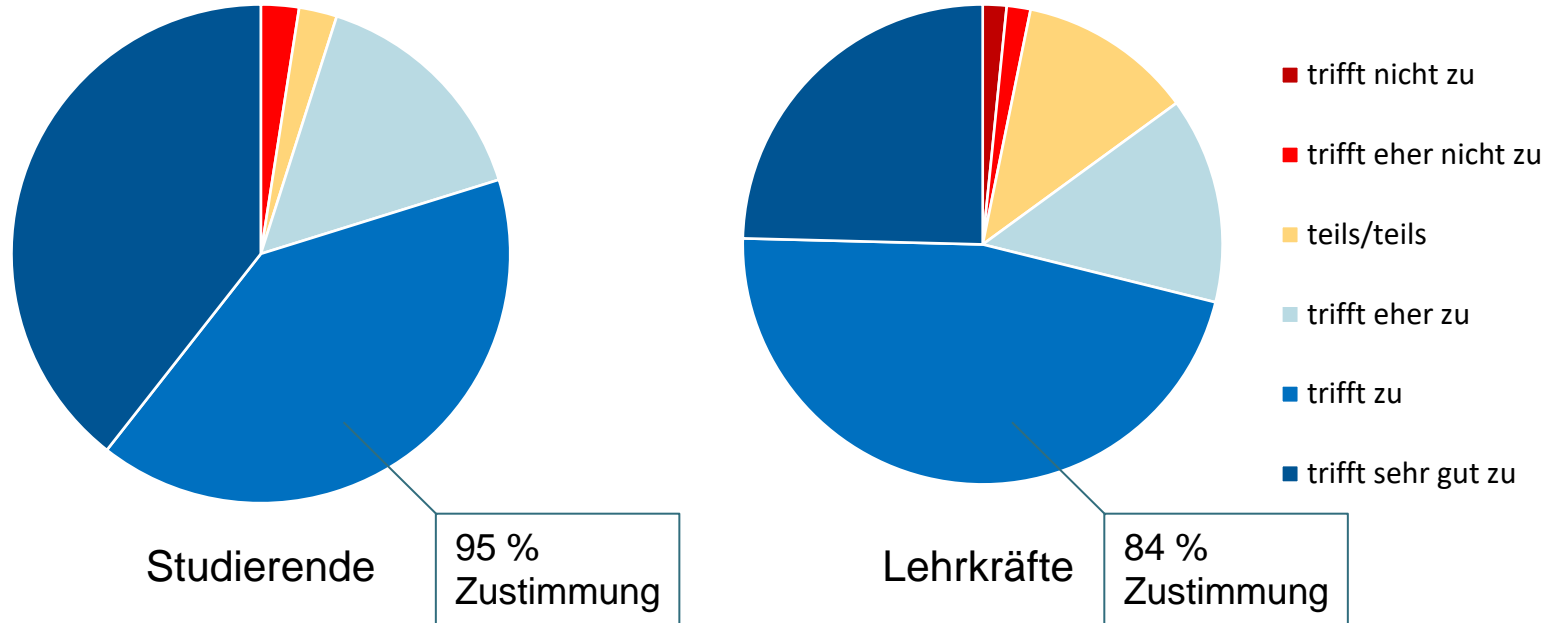
„Ich denke das Anliegen des Kurses ist für alle Lehrer wichtig.[...] Viele Erkrankungen [...] wären vielleicht vermeidbar, wenn man mehr auf sich selbst achtet.“

„Vor allem, dass sich so viele aus dem Kollegium gemeinsam auf die Reise gemacht haben, gemeinsam sich diesen Themen, Übungen, der Stille gewidmet haben. Das begeistert mich total! Die Struktur, der Ablauf ist sehr stimmig, und gut gemacht! Die Authentizität der Kursleitung, der Humor, das Feingefühl.“

„Wir haben Arbeitsgruppen gebildet und bleiben dran. [...] Wir haben schon ein paar einfache der Ziele umsetzen können und Pläne für schwierigere Ziele vereinbart.“



Zufriedenheit: „Ich bin mit dem Seminar insgesamt zufrieden.“



Sichere Durchführung: Wenig unerwünschte Nebenwirkungen bei den Studierenden; keine unerwünschten Nebenwirkungen bei Lehrkräften berichtet



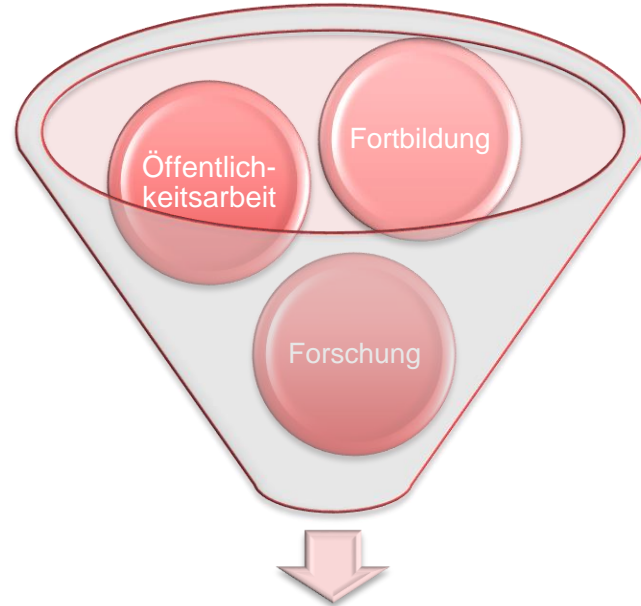
Fazit Evaluation: MBSL wirkt!

**Achtsamkeitsbasierte
Formate leisten einen
wichtigen Beitrag in der
Bildung
auf individueller und
gesellschaftlicher Ebene**



Ausblick

Beitrag zur Integration ins Bildungssystem



Bewusstseinsbildung als gelebte Kultur und fester Bestandteil des Bildungssystems

Nächste Schritte

Zertifikatskurs Lehrende/ Führungskräfte

„Achtsame Lehre und Hochschulkultur“ (ZALK)

Zielgruppe: Lehrende und Führungskräfte an Hochschulen

Ziel: Implementierung von Achtsamkeit in Lehre, Gremienarbeit, Teamstrukturen

Zeitraum: Oktober 2025 bis Juni 2026



2. Konferenz „Achtsamkeit in der Bildung“

Zielgruppe: Wissenschaftler:innen, Bildungsakteur:innen, -entscheider:innen

10./11.09. 2026

Call for Participation: <https://www.zls.uni-leipzig.de/konferenz-abik>

Trainer:innenschulungen

Zielgruppe: Dozierende mit MBSR o. ä. Ausbildung

Ziel: bundesweiter Transfer andere HS/ Lehrkräftefortbildung

Anmelden für Interessensbekundung, Website unter Kurse



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

„... Ich habe noch
nie in meinem Leben
so viel über mich
nachgedacht.“

Vielen Dank!

Susanne Krämer

Projektleitung

Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung

Prager Straße 38-40, Raum 412

04317 Leipzig

T: +49 341 97-30483

susanne.kraemer@uni-leipzig.de

www.zls.uni-leipzig.de/abik

Dr. Elisabeth Blanke

Leitung Evaluation

Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung

Wilhelm-Wundt-Institut für Psychologie,

Neumarkt 9-19, Raum 3013, 04109 Leipzig

T: +49 341 97-35945

elisabeth.blanke@uni-leipzig.de

www.zls.uni-leipzig.de/abik



ABiK

Achtsamkeit in der Bildung
und Hoch-/schulkultur

LANDESAMT FÜR
SCHULE UND BILDUNG



AOK PLUS

SACHSEN
LEHRT GESUND





UNIVERSITÄT
LEIPZIG

- ANHANG -

Literatur

- Alisat, S., & Riemer, M. (2015). The environmental action scale: Development and psychometric evaluation. *Journal of Environmental Psychology*, 43, 13-23. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.05.006>
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2014). Konstruktion und erste Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Erfassung von Achtsamkeit: Das Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences. *Diagnostica*, 60(3), 111–125. <https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000109>
- Blanke, E. S., Krämer, S., Loy, L. S., Liebmann, C., Nestler, S., & Kunzmann, U. (2025). Beyond individual stress reduction - The Mindful Students Program benefits university students and their environment. *Mindfulness*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02529-4>
- Blanke, E. S., Krämer, S., Loy, L. S., Liebmann, C., Nestler, S., & Kunzmann, U. (in Vorbereitung). Longer-term effects of the Mindful Students Program.
- Cladder-Micus, M. B., Verweij, H., van Ravesteijn, H., Van der Gucht, K., Raes, F., & Speckens, A. E. (2019). Validation of the Dutch Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME) and development of a short form (CHIME-SF). *Mindfulness*, 10(9), 1893-1904. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01125-7>
- Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 77–89. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.77>
- Clayton, S., Karazsia, B.T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

Literatur

- Geiger, S. M., Fischer, D., Schrader, U., & Grossman, P. (2020). Meditating for the planet: Effects of a mindfulness-based intervention on sustainable consumption behaviors. *Environment and Behavior*, 52(9), 1012-1042. <https://doi.org/10.1177/0013916519880897>
- Kaiser, F. G., & Wilson, M. (2004). Goal-directed conservation behavior: The specific composition of a general performance. *Personality and Individual Differences*, 36(7), 1531–1544. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.06.003>
- Kieschke, U. & Schaarschmidt, U. (2007). Arbeits-Bewertungs-Check für Lehrkräfte – Ein Instrument für schulische Gestaltungsmaßnahmen. In U. Schaarschmidt & U. Kieschke (Eds.), *Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer* (S. 45–62). Beltz.
- Loy, L.S., Blanke, E.S., Krämer, S., Liebmann, C., Nestler, S., & Kunzmann, U. (in Vorbereitung). Effects of the Mindful Students Program on changes in global identity, nature connectedness, and pro-environmental behavior.
- Loy, L. S., & Reese, G. (2019). Hype and hope? Mind-body practice predicts pro-environmental engagement through global identity. *Journal of Environmental Psychology*, 66, 101340. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101340>
- Krämer, S. (2019). *Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*. Junfermann Verlag GmbH.
- Kunzmann, U., Nestler, S., Katzorreck-Gierden, M., Krämer, S., Wieck, S., & Blanke, E. S. (unter Begutachtung). Mindfulness and Emotion Regulation.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Lieter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397– 422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503-515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- Pratscher, S. D., Oyler, D. L., Bettencourt, B. A., & Medvedev, O. N. (2022). Interpersonal mindfulness scale-short form development using Rasch analyses. *Mindfulness*, 13(8), 2007-2021. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01937-0>

Literatur

- Robert Bosch Stiftung (2024). *Deutsches Schulbarometer: Befragung Schüler:innen. Ergebnisse von 8- bis 17-Jährigen und ihren Erziehungsberechtigten zu Wohlbefinden, Unterrichtsqualität und Hilfesuchverhalten*. https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/publications/pdf/2024-11/Deutsches%20Schulbarometer_Sch%C3%BCler_2024.pdf
- Schimmack, U. (2009). Well-being: Measuring wellbeing in the SOEP. *Schmollers Jahrbuch - Zeitschrift für Wirtschafts- und Sozialwissenschaften*, 129 (3), 1-9. <https://doi.org/10.3790/schm.129.2.241>
- Schwarzer, R., & Schmitz, G. S. (2002). WirkLehr. Skala Lehrer-Selbstwirksamkeit [Verfahrensdokumentation, Autorenbeschreibung und Fragebogen]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), *Open Test Archive*. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.4600>

Bildquellen

- ABiK: F4, F7, F14, F20, F33
- Christian Hüller: F4, F11, F23
- Christian Schneider-Bröcker: F13, F15, F18, F19, F29, F34, F35, F46, F50, F51, F52, F54, F55, F58, F60
- Bastian Steinbach: F10, F20, F22, F36
- Thomas Victor: F5, F9, F12, F16
- Pixabay: F20
- CANVA: F2, F3, F4, F20, F59
- Br.de: F2
- Deutschlandfunk.de: F2
- Aerzteblatt.de: F2
- Greenpeace.de: F2
- Lvz.de: F2

Primary Outcomes Studierendenbefragung – Items & Reliabilitäten

- (1) Mindfulness: Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences short form (CHIME-SF) (*Bergmonni et al., 2014; Cladder-Micus et al., 2019*), Skala: 1 – *fast nie* bis 6 – *fast immer*, 24 items, z. B. „*Wenn sich meine Stimmung verändert, nehme ich das sofort wahr.*“ ; $\alpha = .83/.86$
- (2) Stress: Perceived Stress Scale (PSS) (*Cohen et al., 1983*), Skala: 1 – *nie* bis 5 – *sehr oft*, 10 items; z. B. „*Wie oft hatten Sie sich in den letzten vier Wochen darüber aufgeregt, dass etwas völlig Unerwartetes eingetreten ist?*“ ; $\alpha = .87/ .88$
- (3) Prosociality: Prosocialness Scale for Adults (*Caprara et al., 2005*), Skala: 1 – (*fast*) *nie* bis 5 – (*fast*) *immer*, 16 items; z. B. „*Ich versuche anderen zu helfen.*“ ; $\alpha = .88/ .88$

Primary Outcomes Studierendenbefragung – Items & Reliabilitäten

(4) Pro-environmental behavior (*PEB based on Kaiser & Wilson, 2004 / Alisat & Riemer, 2015 / Geiger et al., 2020; adapted with Loy*); scale dichotomisiert, 32 Items ($R_p = 0.80$), z. B.

- *Konsum: „Ich kaufe Getränke in Wegwerfbechern (z. B. Coffee-to-go).“ (recoded)*
- *Energienutzung: „Beim Verlassen des Zimmers schalte ich das Licht aus.“*
- *Mobilität: „Für alltägliche Wege nutze ich ein Auto (z. B. zur Arbeit, zur Uni, zum Einkaufen).“, (recoded)*
- *Soziales Engagement: „Ich engagiere mich in einer Umweltschutzgruppe.“*

Studienüberblick über 3 Semester - Studierendenbefragung

	T1	Vorlesungszeit	T2 Primärer Endpunkt	ca. 10 Wochen	T3 Semester- ende
MSP	326	Intervention	203 (62%)		95 (29%)
Passive Kontrollgruppe (Panel)	422		182 (43%)		/
Warteliste Kontrollgruppe (Online)	156		120 (77%)		87 (56%) Online Intervention

Studiendesign Lehrkräfte

Prä-Post Design:

- Freiwillige Teilnahme an Studie
- Mind. 8 Einheiten MTP besucht
- Kursbeginn (T1): $N = 291$ (28 Schulen)
- Vollständige Datensätze (T1+T2):
 - **$N = 146$ (28 Schulen)**
 - ♀ 91.1%
 - Alter: $M = 44$, $SD = 11$, 22-63 J



Erhobene Maße – Pilotstudie Schule (Studie Studierende*)

Konstrukte mit Referenzen

***Achtsamkeit** - Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences short form (CHIME-SF) (*Cladder-Micus et al., 2019*)

***Stress** - Perceived Stress Scale (PSS) (*Cohen et al., 1983*)

Burnout - Maslach Burnout Inventory (*Maslach et al., 2001*)

Emotionregulation - 2 Items (*Kunzmann et al., unter Begutachtung*)

Lebenszufriedenheit (s. *Schimmack, 2009*)

Interpersonelle Achtsamkeit - Interpersonal mindfulness scale - short form (*Pratscher et al., 2022*)

Selbstwirksamkeit für Lehrkräfte (*Schwarzer & Schmitz, 2002*)

Schulklima (*angelehnt an Kieschke & Schaarschmidt, 2007*)

***Naturverbundenheit** - Connectedness to Nature Scale (*Mayer & Frantz, 2004*)

***Pro-ökologisches Verhalten** – Adaptation der *General Ecological Behaviour Scale* (GEB) (*angepasst nach Kaiser & Wilson, 2004, Alisat & Riemer, 2015; Geiger, 2020; s. a. Loy & Reese, 2019*)

Ergebnisse Pilotstudie Lehrkräfte

Mittelwerte (*M*), Standardabweichungen (*SD*) und Ergebnisse:

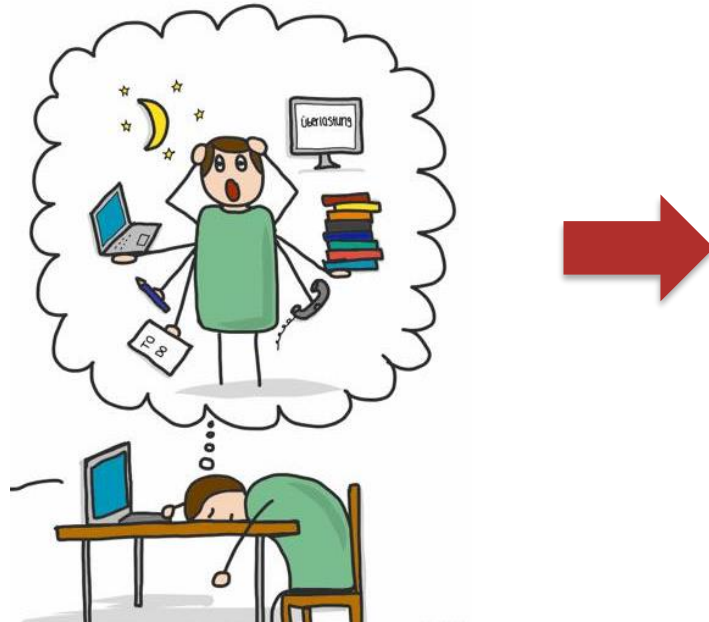
Bereich und Konstrukt	T1 (Prä) <i>M</i> (<i>SD</i>)	T2 (Post) <i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>t</i> -Wert	<i>p</i> -Wert	Effektstärke $ d $
(1) Achtsamkeit	3.88 (0.56)	4.16 (0.51)	-6.59	<.001	0.55
(2) Stress	2.97 (0.78)	2.76 (0.74)	3.41	.001	0.28
(3) Burnout-Symptomatik	3.08 (0.68)	2.91 (0.69)	3.64	<.001	0.30
(4a) Emotionsregulation: Innehalten	Achtsames 2.61 (1.05)	3.02 (1.00)	-4.47	<.001	0.37
(4b) Emotionsregulation: Gefühlen zuwenden	2.98 (1.10)	3.31 (0.98)	-3.43	.001	0.29
(5) Lebenszufriedenheit	8.02 (1.74)	8.57 (1.60)	-4.45	<.001	0.37
(6) Interpersonelle Achtsamkeit	3.54 (0.55)	3.62 (0.57)	-2.14	.034	0.18
(7) Selbstwirksamkeit	2.96 (0.41)	3.05 (0.36)	-3.07	.003	0.25
(8) Schulklima	3.09 (0.65)	3.19 (0.58)	-2.19	.030	0.18
(9) Pro-ökologisches Verhalten	0.41 (0.15)	0.44 (0.16)	-3.86	<.001	0.32
(10) Naturverbundenheit	4.81 (1.31)	5.22 (1.09)	-5.48	<.001	0.45



Weitere Formate: Zukunftswerkstatt

Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention

Integration in die Schulkultur



Zukunftswerkstatt ABiK

Zukunftswerkstatt

Optionales Format zur Schulentwicklung:

- Für gesamtes Kollegium, Schulleitung, ggf. SuS und Elternschaft
- Themen der jeweiligen Schule werden aufgegriffen
- Moderation strukturiert den Prozess
- Ziele und konkrete Schritte erarbeiten



Themen der Zukunftswerkstatt?

- **Teambildung und Zusammenarbeit:** Maßnahmen zur Verbesserung der Kollegialität und des Austauschs; Team-Events; strukturelle Maßnahmen, um die Teamarbeit zu fördern; feste Teams innerhalb der Klassenstufen
- **Kommunikation und Austausch:** Verbesserung interner und externer Kommunikation; Einrichtung von Gesprächsräumen und einheitliche Strukturierung der Kommunikation (z. B. Konfliktmanagement)
- **Umgestaltung von Räumlichkeiten:** Planungen zur besseren Nutzung des verfügbaren Platzes und zur Verbesserung der Arbeitsumgebung; Umgestaltung des Lehrerzimmers und Schaffung von Ruheräumen, Arbeitsräumen oder Kommunikationsbereichen
- **Unterrichtsqualität und lebensnaher Unterricht:** Entlastung in der Unterrichtsorganisation; Organisation von Projekttagen/-wochen; Maßnahmen für lebensnahes Lernen
- **Lehrkräftegesundheit und Wohlbefinden:** Förderung der Lehrkräftegesundheit; Schaffung von Erholungs- und Ruhephasen, um das Schulklima zu stärken

Zukunftswerkstatt

- 7 Schulen
- Evaluation: 82 Lehrkräfte
- Auswahl Rückmeldungen (Skala 1-7):
 - **Relevante Themen wurden angesprochen**
 $M = 5.52$ ($SD = 1.23$)
 - **Relevante Prozesse wurden angestoßen**
 $M = 5.05$ ($SD = 1.34$)
 - **Wunsch Veranstaltung häufiger zu haben**
 $M = 5.20$ ($SD = 1.39$)





Teaching Mindfulness Program (TMP)

Aktuelle Situation Schülerinnen und Schüler

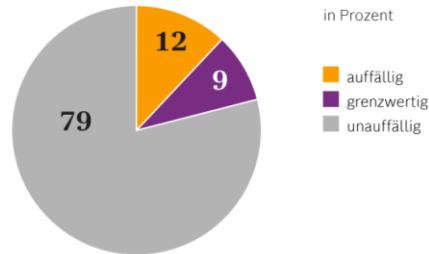
- Ein **Fünftel** der Schüler:innen (21%) beschreibt sich als psychisch belastet
- Ein **Fünftel** (20%) der Schüler:innen geben ein geringes schulisches Wohlbefinden an
- Ein **Viertel** (27%) zweifelt (eher) daran, dass jemand an der Schule ihnen helfen könne

Robert Bosch Stiftung (2024)



Aktuelle Belastungen – Gesellschaftliche Themen an erster Stelle

Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen



Quelle: Deutsches Schulbarometer Schüler:innen 2024

- 39% der Kinder und Jugendlichen sorgen sich um **Kriege** auf der Welt
- 25% der Kinder und Jugendlichen sorgen sich (sehr) oft um **Klima- und Umweltkrisen**, 20 % um **ihre Zukunft**
- 26 % der Kinder und Jugendlichen sorgen sich (sehr) oft, dass sie in der Schule **keine guten Leistungen** erbringen

Robert Bosch Stiftung (2024)

Teaching Mindfulness Program (TMP)

- Vertiefung und Weiterführung nach dem MTP
- Kompetenzen zum alters- und schulformadäquaten Vermitteln von Achtsamkeit an SuS im Rahmen des Unterrichts
- Grundlage „Wache Schule – Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz“ (Krämer, 2019)
- 4 x 1,5 Tage (Freitag/ Samstag)

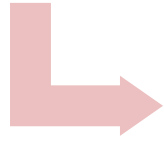


Teaching Mindfulness Program (TMP)



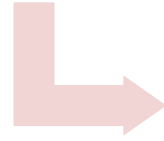
Didaktisches Vorgehen

- Struktur
- Aufbau und Anleitung schulform-/altersangemessen



Bausteine eines Achtsamkeitscurriculums

- Basisübungen
- Spezifische Themen
- Möglichkeiten der Reflexion



Implementierung an Schulen

- Gelingensbedingungen
- Umgang mit Schwierigkeiten
- Traumasensitivität, inklusive Settings

Praxisprojekt



Praxisprojekt vorstellen / reflektieren

- Kollegiale Beratung
- Supervision

Teaching Mindfulness Program (TMP)

- Erster Kurs: 23/24 Nov – Jun ($N = 13$)
- Laufender Kurs: 24/25 Nov – Jun ($N = 16$)

- Bisherige Rückmeldungen: $N = 10$ (Skala 1-7)
 - **Positive Auswirkung auf die Klasse**
 $M = 5.89$ ($SD = 0.78$)
 - **Fähigkeit, achtsame Haltung im Unterricht einzunehmen & aufrechtzuerhalten**
 $M = 5.89$ ($SD = 0.78$)
 - **Weiterempfehlung des Seminars**
 $M = 6.40$ ($SD = 0.84$)



Netzwerk Achtsamkeit in der Bildung in Sachsen (NABiS)

- Integrierung und Verankerung von Achtsamkeit an sächsischen Hoch-/Schulen
- Unterstützung bei
 - Förderung / Bekanntmachung der Thematik der Achtsamkeit an den jeweiligen Hoch-/Schulstandorten
 - Implementierung im Hoch-/Schulalltag
- Anmeldung unter nabis@uni-leipzig.de

Website: <https://www.zls.uni-leipzig.de/forschung-und-projekte/abik/nabis-netzwerk-achtsamkeit-in-der-bildung-in-sachsen>

