

## Werkstattprojekt: *Das Herz der Schule neu entdecken*

**Achtsamkeit und Mitgefühl** sind zu zentralen Themen der Schulpädagogik geworden, nachdem die Wissenschaft zeigen konnte, dass sie Aufmerksamkeit und Emotionsregulation sowie physische und psychische Gesundheit von Schüler\*innen und Lehrer\*innen entscheidend fördern. Im Mittelpunkt der Forschung standen dabei vor allem aktuelle Herausforderungen unserer Zeit, wie Stress und Depressionen im Jugendalter.

Es gibt darüber hinaus aber auch noch viele grundlegende **Themen der Pädagogik**, die durch Achtsamkeit und Mitgefühl in einem neuen Licht betrachtet werden können und die in der bisherigen Diskussion zu wenig angesprochen wurden.



Die **Veranstaltungsreihe *Das Herz der Schule neu entdecken*** greift diese Themen in praxisnaher Weise auf. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach dem, was in unseren jeweiligen Praxisfeldern das *Herz* und den *Sinn* von Schule in unserer Zeit ausmachen könnte. Der Prozess geht dabei von kurzen Inputs und Leittexten sowie von interaktiven Übungen und persönlichen Erfahrungen aus und nutzt achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Kontemplation zur Klärung pädagogischer Fragen und zur Förderung persönlicher Entwicklung.

Die Veranstaltungen finden von Oktober bis Juni **einmal monatlich** statt. Sie bauen inhaltlich nicht aufeinander auf und können einzeln besucht werden – wobei eine wiederholte Teilnahme persönlich sinnvoll und für die gemeinsame Arbeit förderlich ist.

**Der Ablauf** der einzelnen Treffen gliedert sich in:

- Beginn mit kurzer Achtsamkeitspraxis und Austauschrunde
- Input und Leittext zum jeweiligen Thema sowie Übungen in Dyaden und Kleingruppen
- Plenare Diskussion, mit Besprechung von Fallbeispielen und persönlichen Fragen
- Reflexionsrunde, Anregungen zur Praxisintegration und meditativer Abschluss

## Termine und Themen

15.12.2021	<b>Der Ahnung auf der Spur</b> – <i>Contemplative Teaching</i> und die didaktische Relevanz subjektiver Erfahrung
12.01.2022	<b>Normalfall Unterbrechung</b> – Achtsamer und mitfühlender Umgang mit Störungen
16.02.2022	<b>Wir sind Schule</b> – Kollegialität und Unterstützung im Lehrer*innenteam
16.03.2022	<b>Umgang mit schwierigen Gefühlen</b> – Engagement und emotionale Hygiene im Lehrberuf
27.04.2022	<b>Sein und professionelle Identität von Lehrpersonen</b> – <i>What we teach is who we are</i>
11.05.2022	<b>Schulkultur und Klassenklima</b> – Zwei prägende Faktoren des Lebensraums Schule
08.06.2022	<b>Förderung von Selbstregulation</b> – Allgemein und speziell bei der Nutzung digitaler Medien
05.10.2022	<b>Contemplative Inquiry</b> – Sich die tieferen Dimensionen der pädagogischen Erfahrung erschließen
22.11.2022	<b>Soziales, emotionales und ethisches Lernen</b> – Grundlegende Aufgaben der Schule vor, während und nach Corona
07.12.2022	<b>Pädagogische Beziehungen</b> – Der zentrale Wirkfaktor schulischen Lernens
11.01.2023	<b>Zuhören, Innehalten und Dialog</b> – Die Basis achtsamen Unterrichtens
22.02.2023	<b>Präsenz und Empathie</b> – Lehren als körperliche, emotionale und mentale Arbeit
15.03.2023	<b>Aufpassen will gelernt sein</b> – Aufmerksamkeitsregulation im Unterricht
12.04.2023	<b>Mitgefühl und Selbstmitgefühl</b> – Überleben im Lehrberuf als helfendem Beruf
17.05.2023	<b>Sein und professionelle Identität von Lehrpersonen</b> – <i>What we teach is who we are</i> : Ein Blick auf Berufsbiografie und <i>professional self</i>
14.06.2023	<b>Unser gemeinsamer Weg</b> – Die Entwicklung der Gruppe in diesem Schuljahr: Reflexion und Ausblick

Zielgruppe: **Lehrer\*innen** und angrenzende Berufsgruppen  
Leitung: **Dr. Karlheinz Valtl**, Leiter des Projekts ALBUS, Universität Wien  
Zeit: **jeweils Mittwoch, 17:00 h – 20:15 h**  
Ort: **Online** (den Link erhalten Sie nach Anmeldung)  
Teilnahmegebühr: **€ 40.-** (Ermäßigung auf Anfrage)  
Anmeldung: **Online:** <https://achtsamkeit.univie.ac.at/werkstattprojekt/anmeldung/>  
**Mail:** [nap.info@univie.ac.at](mailto:nap.info@univie.ac.at)

