

## Achtsamkeit

Achtsamkeit fördert die Konzentration und hilft, mit Stress besser umzugehen.

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um darüber nachzudenken, was Achtsamkeit für Sie bedeutet und was Sie in Ihrem Unterricht tun, um die Achtsamkeit Ihrer SchülerInnen zu fördern:

1) Kreuzen Sie nun bei den folgenden Aussagen immer jene Antwort an, die auf Sie am meisten zutrifft.

1. In meiner Arbeit achte ich auch auf mich und nehme mir bewusst ein paar Minuten, um mit mir selbst in Kontakt zu bleiben.

Stimmt vollkommen       Stimmt eher       Stimmt teilweise       Stimmt eher nicht       Stimmt überhaupt nicht

2. Ich füge regelmäßig Achtsamkeitsübungen in meinen Unterricht ein, um die SchülerInnen dabei zu unterstützen, sich besser konzentrieren zu können.

Stimmt vollkommen       Stimmt eher       Stimmt teilweise       Stimmt eher nicht       Stimmt überhaupt nicht

3. Ich ermutige meine SchülerInnen, ihre Emotionen zu benennen.

Stimmt vollkommen       Stimmt eher       Stimmt teilweise       Stimmt eher nicht       Stimmt überhaupt nicht

4. In meinem Unterricht verwende ich Übungen, mit denen meine SchülerInnen lernen, ihre Gefühle zu regulieren.

Stimmt vollkommen       Stimmt eher       Stimmt teilweise       Stimmt eher nicht       Stimmt überhaupt nicht

5. In meinem Unterricht übe ich mit den SchülerInnen, in gutem Kontakt mit ihren eigenen Gefühlen zu sein und entsprechend zu handeln.

Stimmt vollkommen       Stimmt eher       Stimmt teilweise       Stimmt eher nicht       Stimmt überhaupt nicht

6. In meinem Unterricht übe ich mit den SchülerInnen, Mitgefühl mit anderen zu haben und entsprechend zu handeln.

Stimmt vollkommen       Stimmt eher       Stimmt teilweise       Stimmt eher nicht       Stimmt überhaupt nicht

2) Zählen Sie die Ergebnisse ihrer Antworten zusammen, indem sie die entsprechenden Punkte in die Spalte rechts neben den Aussagen eintragen und in der letzten Zeile (Gesamtergebnis) addieren.

<b>4 Punkte</b> Stimmt vollkommen	<b>3 Punkte</b> Stimmt eher	<b>2 Punkte</b> Stimmt teilweise	<b>1 Punkt</b> Stimmt eher nicht	<b>0 Punkte</b> Stimmt überhaupt nicht
--------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------------

Aussage	Punkte
1. In meiner Arbeit achte ich auch auf mich und nehme mir bewusst ein paar Minuten, um mit mir selbst in Kontakt zu bleiben.	
2. Ich füge regelmäßig Achtsamkeitsübungen in meinen Unterricht ein, um die SchülerInnen dabei zu unterstützen, sich besser konzentrieren zu können.	
3. Ich ermutige meine SchülerInnen, ihre Emotionen zu benennen.	
4. In meinem Unterricht verwende ich Übungen, mit denen meine SchülerInnen lernen, ihre Gefühle zu regulieren.	
5. In meinem Unterricht übe ich mit den SchülerInnen, in gutem Kontakt mit ihren eigenen Gefühlen zu sein und entsprechend zu handeln.	
6. In meinem Unterricht übe ich mit den SchülerInnen, Mitgefühl mit anderen zu haben und entsprechend zu handeln.	
<b>Gesamtergebnis:</b> _____	

### 3) Auswertung

#### 0 - 9 Punkte: In diesem Bereich gibt es für Sie noch viel Neues zu entdecken!

Sehen Sie sich Ihre Antworten nochmals an. Welchen ersten Schritt könnten Sie setzen, um die Achtsamkeit Ihrer SchülerInnen zu fördern oder Ihre eigene Achtsamkeit zu stärken?

Lassen Sie sich von den vielfältigen Methoden in unserer Datenbank inspirieren. Sie können in der Suchmaschine gezielt nach Methoden für Achtsamkeit suchen, indem Sie diesen Begriff in der Kategorie „Lernfelder“ auswählen.

#### 10 - 19 Punkte: Sie sind bereits auf dem Weg, ein Best Performer zu werden!

Stimmt diese Auswertung mit Ihrer Selbsteinschätzung überein? Sehen Sie sich Ihre Antworten nochmals an und überlegen Sie, mit welchen Bereichen Sie bereits zufrieden sind und welche Sie gerne ausbauen würden.

Lassen Sie sich von den vielfältigen Methoden in unserer Datenbank inspirieren. Sie können in der Suchmaschine gezielt nach Methoden für Achtsamkeit suchen, indem Sie diesen Begriff in der Kategorie „Lernfelder“ auswählen.

Sprechen Sie mit KollegInnen über das Thema und tauschen Sie Ihre Erfahrungen aus oder treffen Sie online KollegInnen und Best Performers in anderen Ländern in unserer Online-Community!

#### 20 - 24 Punkte: Gratulation! Sie sind eine Expertin oder ein Experte!

Offensichtlich haben Sie sich bereits ausführlich mit dem Thema auseinandergesetzt und viele wertvolle Erfahrungen gesammelt. Wollen Sie diese Erfahrungen anderen interessierten LehrerInnen und SchulleiterInnen zur Verfügung stellen? Besuchen Sie unsere Online-Community und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Best Performers!

Weitere interessante Infos und Methoden zum Thema finden Sie in unserem [Handbuch für Schulen](#).