



**KSG**

**KARL SCHLECHT  
STIFTUNG**



**West-Östliche Weisheit**  
WILLIGIS JÄGER STIFTUNG

# **Projektentwicklung und Fortführung der Projektförderung „Lernen mit Achtsamkeit und Stille“**

# Ergebnisse aus dem aktuellen Robert Bosch Schulbarometer

... Die Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit, **psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen nachhaltig zu fördern**, insbesondere bei jenen, deren Lebensbedingungen ein erhöhtes Risikopotenzial mit sich bringen. Neben der **Stärkung individueller Ressourcen und dem Ausbau niedrigschwelliger schulischer und außerschulischer Präventions- und Unterstützungsangebote** ist auch eine konsequente Verhältnisprävention erforderlich...

...Regressionsanalytisch betrachtet zeigen unsere Daten, dass die von den Schüler:innen wahrgenommene Unterstützung durch die Lehrkraft bei gleichzeitiger Betrachtung anderer Unterrichtsmerkmale den bedeutendsten Einfluss auf das schulische Wohlbefinden hat: **Je unterstützender und wertschätzender Lehrkräfte wahrgenommen werden, desto wohler fühlen sich Schüler:innen in der Schule.**

## Achtsamkeit und Stille im Schulkontext stärkt bei Schüler:innen

- > Psychische Gesundheit und Zugriff auf individuelle Ressourcen
- > Fähigkeiten der Selbstregulation
- > Werteorientiertes Handeln und Empathie

## bei Lehrkräften

- > Zugriff auf die eigenen Ressourcen
- > Wertschätzung & Achtsamkeit im Umgang mit Schüler:innen
- > Konfliktlösungsfähigkeit

Lernen mit  
Achtsamkeit &  
Stille  
Lehrkräfte-  
Weiterbildung

NEU! Stille &  
Engagement  
Camp für  
Lehrkräfte und  
Pädagog:innen

Stille erleben:  
Schulklassen am  
Benediktushof

NEU! Stille in der  
Schule  
Workshop-  
angebote in  
Schulen

# Stille stärkt Lehrkräfte!



# Wirkung auf Lehrkräfte

*„Mehr Gelassenheit, Klarheit, Präsenz“*

*„Weniger Vorverurteilung - mehr darauf schauen, was tatsächlich ist“*

*„Die Inhalte waren methodisch hervorragend aufgearbeitet und es war die richtige Mischung aus Theorie und Metaebene versus Selbsterfahrungsanteilen.“*

*„Ich konnte von den Inhalten der gewaltfreien Kommunikation und über den Umgang mit Bedürfnissen sehr viel profitieren und wende dies auch immer wieder im Unterricht an“*

# Wirkung auf Lehrkräfte



1: sehr schlecht – 5: sehr gut

**A** Ich habe durch den Kurs eine eigene Meditations- oder Achtsamkeitspraxis entwickelt.

**B** Ich gehe achtsamer mit mir selbst um.

**C** Ich gehe achtsamer mit meinen Schüler:innen um.

**D** Ich fühle mich im Unterricht präsenter.

**E** Ich kann mit stressigen oder herausfordernden Situationen besser umgehen.

**F** Ich habe einen besseren Zugriff auf meine eigenen Ressourcen (z. B. Ruhe, Klarheit).

# Stille stärkt Schüler:innen!



# Wirkung auf Schüler:innen

*Achtsamer im Umgang mit anderen Schüler:innen*

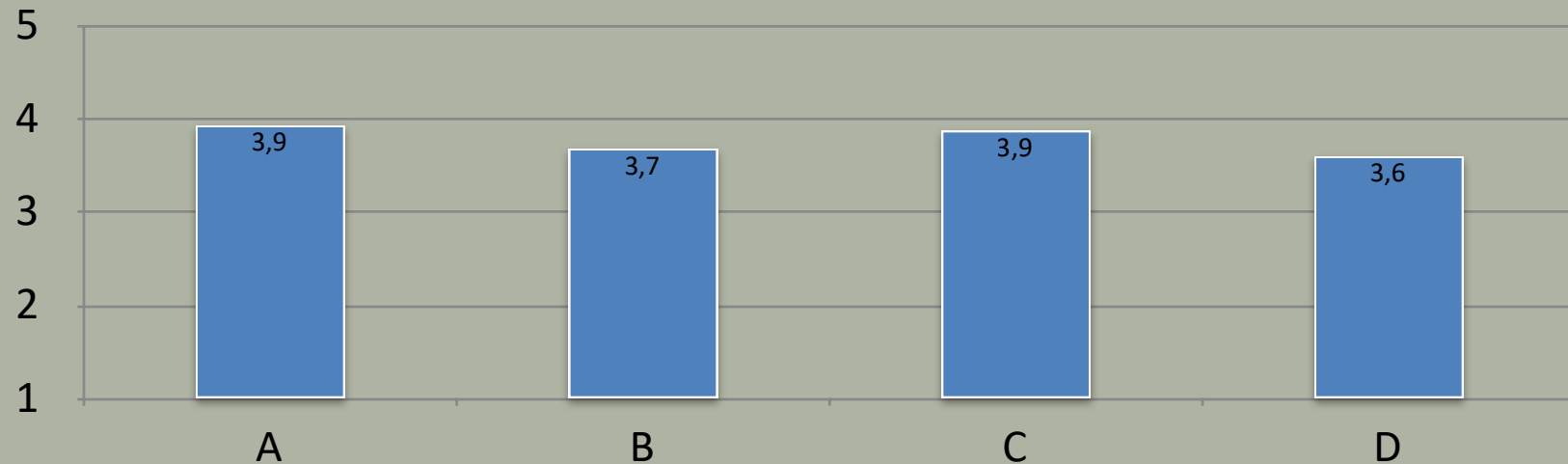
*„Konfliktlösung statt Eskalation, Augenhöhe zwischen Lehrkraft und Schüler:innen“*

*„Stille Minuten, Dankbarkeitsübungen“*

*„Ich habe ein Konzept zum Umgang mit Prüfungsängsten entwickelt, das sich aus der Fortbildung speist und großen Anklang gefunden hat.“*

*„Wir haben jetzt einen Meditationsraum und bieten 2 x wöchentlich Meditation für Schülerinnen an sowie unregelmäßig für Lehrkräfte“*

# Wirkung auf Schüler:innen



**1: keine Veränderung – 5: deutliche Veränderung**

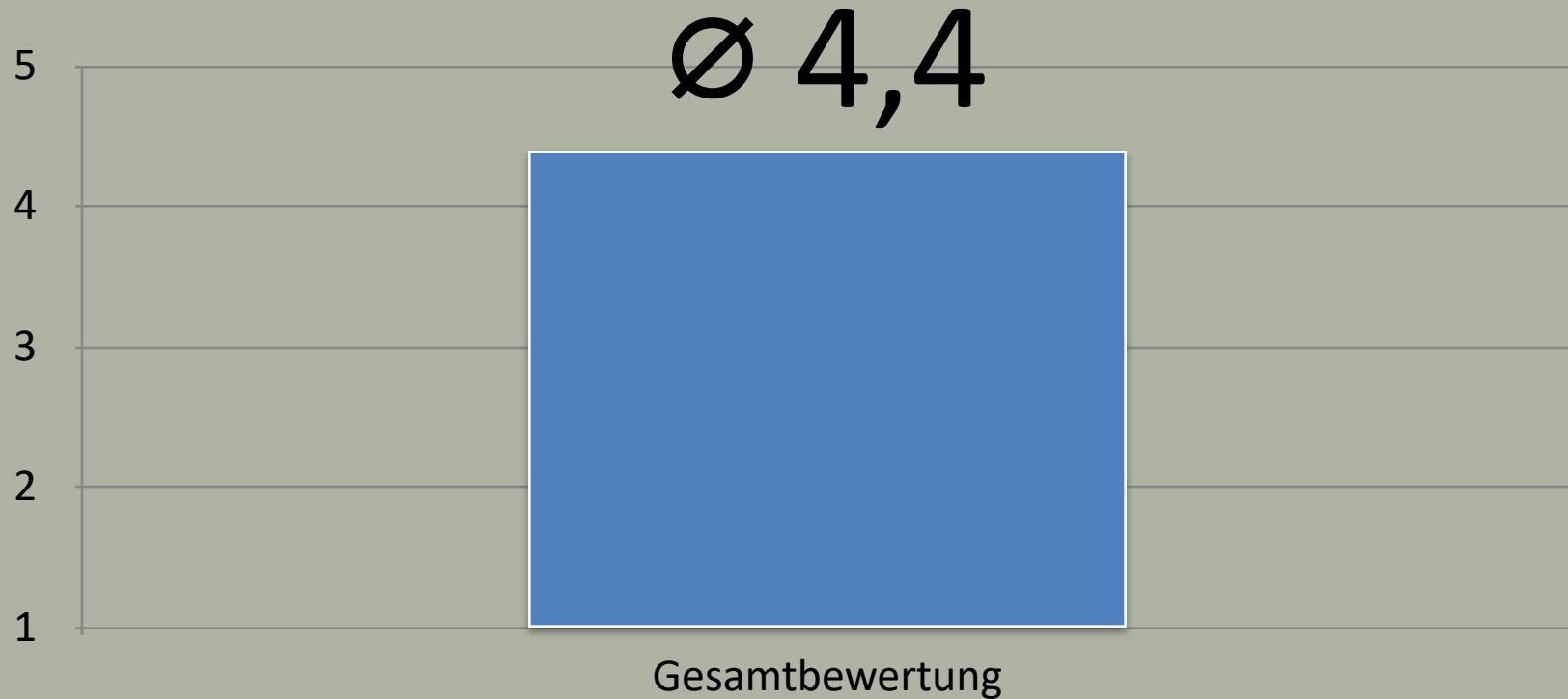
**A** Bessere Aufmerksamkeit und Konzentration

**B** Mehr Ruhe im Umgang mit schwierigen Situationen

**C** Stärkere Selbstwahrnehmung

**D** Mehr Selbstbewusstsein

# Weiterempfehlung



**Weiterempfehlung: 1 gar nicht bis 5 starke Weiterempfehlung**

# Herausforderung

Erreichbarkeit von Schulen und Lehrkräften,  
insgesamt und speziell in BW

- 2024/25 —> 19%
- 2025/26 —> 27%
- 2026 -> 33 % (Grundschulen)

Erreichte Schüler:innen (geschätzt):

640 in BW

Plus 2 Schülergruppen aus BW am Benediktushof

# Reichweite im Fördergebiet BW

## Inhalte:

- Hohe Qualität und Wirkung der bestehenden Formate
- Positive Rückmeldungen von Teilnehmenden

## Zentrale Herausforderung:

→ Gewinnung von Schulen in Baden-Württemberg

## Erkenntnis aus der bisherigen Projektphase:

- Die Herausforderung liegt nicht im Angebot, sondern im Zugang zu Schulen.

# Lernprozess aus der bisherigen Förderung

- Breite Ansprache (Newsletter, Social Media, Einzelkontakte) zeigt begrenzte Wirkung
- Hoher Aufwand bei gleichzeitig geringer Conversion
- Institutionelle Zugänge (z. B. Plattformen) schwer erreichbar

## Schlussfolgerung:

- Breite Streuung ist nicht zielführend – entscheidend sind gezielte Zugänge und persönliche Ansprache.

# Ressourcenorientierter und fokussierter Ansatz

Ziel ist zunächst nicht maximale Reichweite, sondern der Aufbau tragfähiger Schulkooperationen in Baden-Württemberg.

## Strategische Leitlinien:

- gezielte Ansprache ausgewählter Schulen
- Aufbau von Beziehungen statt Verteilerstrukturen
- Nutzung bestehender Kontakte und Netzwerke
- punktuelle Aktivierung von Multiplikatoren (statt dauerhafter Kampagnen)

# Direkte Gewinnung von Schulen in BW

## 1. Identifikation geeigneter Schulen

- ca. 40 Schulen mit realistischer Passung
- Auswahl über bestehende Kontakte und Erfahrungswerte

## 2. Persönliche Ansprache

- direkte Kontaktaufnahme (Mail / Telefon)
- Einladung zu einem kompakten Online-Format

## 3. Aufbau erster Kooperationen

- Gewinnung von 5–8 Schulen
- schrittweiser Ausbau der Zusammenarbeit

# Online Impulse für Schulleitungen

## Format:

- 60-minütige Online-Workshops
- 2–3 Termine pro Jahr
- Zen-Meister und Lehrkraft

## Inhaltlicher Fokus:

- Handlungsfähigkeit unter Belastung
- Selbstregulation als Führungsressource
- Wirkung auf Kollegium und Schüler:innen

## Ziel:

- Vertrauen aufbauen
- Relevanz erfahrbar machen
- Einstieg in weiterführende Formate ermöglichen

# Zielsetzung BW

## Geplante Ergebnisse:

- Ansprache von ca. 40 Schulen
- Gewinnung von 5–8 kooperierenden Schulen

## Daraus resultierend:

- ca. 10-12 Lehrkräfte in Weiterbildung
- 5 Schulworkshops
- 3 Schülergruppen am Benediktushof

## Mögliche Unterstützung:

- punktuelle Sichtbarkeit und Legitimation
- Nutzung bestehender Netzwerke
- ggf. Unterstützung bei gezielten Einladungen

## Wirkung:

- → erhöhte Vertrauensbasis bei Schulleitungen
- → erleichterter Zugang zu Schulen im Fördergebiet

# Umsetzungsformate – Stille stärkt!

- Die bestehenden Programme ermöglichen einen modularen Einstieg und eine nachhaltige Verankerung in Schulen.

# Gemeinsame Grundlage aller Formate

Alle Angebote basieren darauf innere und äußere Räume der **Stille und Achtsamkeitspraxis im Schulkontext zu schaffen und zugänglich zu machen**

- Vor dem Hintergrund,
  - Konzentration & Aufmerksamkeit zu schulen,
  - Selbstregulation zu erlernen,
  - Stille als Ressource für wertebasiertes Handeln zu entdecken,
  - Lehrkräfte in ihrer Vorbildrolle und in einem unterstützenden Umgang zu stärken

# Achtsamkeit und Stille im Schulkontext: Junge Menschen für die Zukunft stärken

- Zugang zu Meditation und Bewusstheit
- Selbstregulation
- Werteorientiertes Handeln fördern

Lernen mit  
Achtsamkeit &  
Stille  
Lehrkräfte-  
Weiterbildung

NEU! Stille &  
Engagement  
Camp für  
Lehrkräfte und  
Pädagog:innen

Stille erleben:  
Schulklassen am  
Benediktushof

NEU! Stille in der  
Schule  
Workshop-  
angebote in  
Schulen

**Stille stärkt!**

# Stille stärkt – Lehrkräfte Weiterbildung

- Lernen mit Achtsamkeit & Stille
- Neu: Geringere Präsenzzeiten am Kursort und weniger Gesamtaufwand für die Lehrkräfte
  - 3 Module in Präsenz
  - 1 Modul Online
  - Grund- und weiterführende Schulen in einer Weiterbildung, Differenzierung im Online Modul

# Stille stärkt – Neu! Camp für Lehrkräfte aus BW



## Stille & Engagement

- 1,5 Tage am Benediktushof
- Einführung in Zen und/oder Kontemplation
- Workshopangebote zu Achtsamkeit in der Schule
- In Kooperation mit weiteren Projekten und Akteuren der KSG (Jugend Stiftung, Stiftung Lernen durch Engagement, Helga Breuninger Stiftung)
- **Ziel:** Ressourcen stärken: Stille – Vernetzung – Austausch

# Stille stärkt - Schülergruppen aus BW am Benediktushof

## Stille erleben

- 1,5 Tage Stille & Meditation
- Altersgerechte Einführung in die Meditation
- Unter Einbindung von Natur- und Walderfahrung
- Optional als digital detox
- Eigene Ressourcen zur Selbstregulation wahrnehmen und entwickeln (z.B. Stille Minuten, Dankbarkeits-Tagebuch, Atemübungen)
- **Ziel:** Verstärkt durch das Erleben von äußerer Stille den Zugang zu innerer Stille öffnen und Methoden vermitteln, die dann im Alltag angewendet werden

# Stille stärkt – Neu! Schulworkshops

## Stille stärkt

- dreistündiger Schulworkshop
- Individuelles Briefing und Abstimmung auf die Bedürfnisse der jeweiligen Schule/Klasse bezogen
- Basis: Stille und Achtsamkeitsformate
- Optional: Körperarbeit, Natur beobachten, Dankbarkeitstagebuch,
- **Ziel:** erstes Kennenlernen von Achtsamkeitsformaten, Selbst-Vertrauen stärken, Stille als Ressource entdecken, Methoden zur Selbstregulation kennenlernen

# Achtsamkeit und Stille im Schulkontext: Junge Menschen für die Zukunft stärken

- Zugang zu Meditation und Bewusstheit
- Selbstregulation
- Werteorientiertes Handeln fördern

Lernen mit  
Achtsamkeit &  
Stille  
Lehrkräfte-  
Weiterbildung

NEU! Stille &  
Engagement  
Camp für  
Lehrkräfte und  
Pädagog:innen

Stille erleben:  
Schulklassen am  
Benediktushof

NEU! Stille in der  
Schule  
Workshop-  
angebote in  
Schulen

**Stille stärkt!**