



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Programmheft

Konferenz Achtsamkeit in der Bildung
"Gesellschaftliche Verantwortung und nachhaltige
Lebenswelten im Miteinander gestalten"

10.09.2026



INHALT

ERÖFFNUNG MIT PROF. DR. BRIGITTE LATZKO	2
KEYNOTE: DR. LAURA LOY	2
WORKSHOPS & WISSENSCHAFTLICHE VORTRÄGE SLOT I	3
EINZELVORTRÄGE: PANEL 1 (DIDAKTIK)	3
EINZELVORTRÄGE: PANEL 2 (BILDUNGSTHEORIE)	5
WORKSHOPS SCHWERPUNKT SCHULE	9
WORKSHOPS BEREICHSÜBERGREIFEND	14
WORKSHOPS & WISSENSCHAFTLICHE VORTRÄGE SLOT II	19
EINZELVORTRÄGE: PANEL 3 (EMPATHIE-EMOTIONSREGULATION)	19
EINZELVORTRÄGE: PANEL 4 (EMPIRIE ZU STUDIUM)	21
EINZELVORTRÄGE: PANEL 5 (IMPLEMENTIERUNG, FRIEDENSPÄDAGOGIK)	22
WORKSHOPS SCHWERPUNKTE HOCHSCHULE	23
WORKSHOPS SCHWERPUNKT SCHULE	26
WORKSHOPS BEREICHSÜBERGREIFEND	31
KEYNOTE: DR. BRITTA HÖLZEL	35



ERÖFFNUNG MIT PROF. DR. BRIGITTE LATZKO – 09:00 UHR

Zur Eröffnung der 2. Konferenz zu Achtsamkeit in der Bildung gibt es ein Grußwort von Prof. Dr. Brigitte Latzko, Prorektorin für Talententwicklung: Studium und Lehre.

Großer
Hörsaal
H0010,
Haus 1

KEYNOTE: DR. LAURA LOY – 09:30 UHR

Wie Achtsamkeit mit nachhaltigem Handeln zusammenhängt. Das Potenzial von Achtsamkeit für eine nachhaltige Entwicklung.

Dr. Laura Loy

Großer
Hörsaal
H0010,
Haus 1

Klimawandel, Biodiversitätsverlust und einige andere Umweltkrisen machen es erforderlich, ressourcenschonende, nachhaltigere Lebensstile zu etablieren. Achtsamkeit könnte ein Ansatzpunkt sein, um Menschen bei der Reflektion ihrer Werte und ihres Lebensstils zu unterstützen und sowohl eine Veränderung im Privaten als auch gesellschaftliches Engagement zu ermutigen. In meinem Vortrag stelle ich empirische Ergebnisse vor, die einen positiven Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Engagement für Nachhaltigkeit zeigen. Außerdem berichte ich von verschiedenen Forschungsprojekten, die evaluiert haben, ob achtsamkeitsbasierte Ansätze Engagement motivieren können - beispielsweise im Format eines Kurses für Studierende. Dabei gehe ich auf mögliche Wirkmechanismen ein, wie Naturverbundenheit oder globale Verbundenheit mit Menschen auf der ganzen Welt. Ich zeige aber auch auf, welche Limitationen die bisherige Forschung hat und auf welche Fragen es noch keine Antworten gibt.



WORKSHOPS & WISSENSCHAFTLICHE VORTRÄGE SLOT I – 11 UHR

Einzelvorträge: Panel 1 (Didaktik)

WB-1-01 – A Lesson on Noticing: Mindful Repositioning for English Language Learners Raum n.n.

Anna LeFevre

What do you notice? In a world where everything seems to be getting faster and becoming more efficient, learning to slow down, lean into that which we are trying to understand and really see what's there is a critical skill needed now more than ever. Mindful repositioning is an original design and describes a critical and creative approach to engagement with visual multimodal texts for English language teachers and learners. The approach is informed by Ellen Langer's socio-cognitive concept of mindfulness. Initially, participants will be mindfully repositioned via illustrated explanations and activities to personally and practically understand this concept by experiencing it. Building on this revelation, participants will be shown how to implement this perspective shift in their own teaching context. A description of my research project will illustrate how mindful repositioning can be learned and taught and what its potential benefits are in an English language teaching context. This mindful approach will be used by participants in activities supported by curated questions which encourage looking into visual multimodal texts such as picturebooks, making inconspicuous connections, seeing beyond the image, considering other physical, temporal and mental points of view and ultimately resisting the urge to quickly categorise, judge and find shortcuts to meaning. Mindful repositioning is a powerful tool which facilitates critical approaches, generates more ideas, allows for play, experimentation and aberrant responses, and supports learner engagement.

WB-1-02 – Zur Implementierung von Aufmerksamkeitsförderung durch Achtsamkeit im Sprachunterricht: Eine theoretisch fundierte Herangehensweise Raum n.n.

Ingrid Busch

Dieser interdisziplinär ausgerichtete Forschungsbeitrag präsentiert einen konkreten Argumentationsstrang, der die Implementierung von Achtsamkeit im Sprachunterricht und in der Lehrpersonenbildung theoretisch legitimieren kann. Dazu werden Aspekte einer literaturbasierten Qualifikationsarbeit vorgestellt, die Erkenntnisse aus zwei Masterstudiengängen verbindet und daraus bildungsrelevante Konsequenzen herleitet. Es handelt sich um den Master in Mindfulness Based Approaches an der Universität Bangor in Wales und den Master in Fachdidaktik Deutsch an der Universität Basel. Im Mittelpunkt steht das kognitionspsychologische Konstrukt Aufmerksamkeit, das in beiden Disziplinen ähnlich konzeptualisiert, jedoch unterschiedlich gewichtet wird. In der Achtsamkeitsforschung wird diesem mehrdimensionalen Konstrukt ein zentraler



Stellenwert zuerkannt. Es wird davon ausgegangen, dass alle kognitiven Prozesse Aufmerksamkeitsfähigkeiten voraussetzen. Darüber hinaus liegen empirisch robuste Studienergebnisse vor, die aufzeigen, dass Aufmerksamkeitsfähigkeiten durch Achtsamkeitsmeditation verbessert werden können. In der Sprachdidaktik wird Aufmerksamkeit ebenfalls häufig erwähnt und in theoretischen Modellen abgebildet, zum Beispiel in den Domänen Lesen, Schreiben und Zuhören. Doch bislang fehlen aufmerksamkeitsbezogene, evidenzbasierte Förderangebote in dieser Disziplin. Es zeigt sich also, dass ein fachtheoretisch anerkannter Aspekt des sprachlichen Lernens von empirisch evaluierten Achtsamkeitsinterventionen profitieren kann. Da das sprachliche Lernen Gegenstand des Deutschunterrichts ist, kann die Integration von Achtsamkeitssequenzen in diesem Schulfach sprachdidaktisch fundiert begründet werden, was auch für bildungspolitische Entscheidungen auf Schulebene und Hochschulebene bedeutsam ist. Ungeachtet dieser Potenziale müssen bei der Diskussion des Beitrags auch einige Limitierungen berücksichtigt werden. Sie betreffen beispielsweise die aufmerksamkeitsbezogenen Studienergebnisse, die sich mehrheitlich auf Laboruntersuchungen mit Erwachsenen beziehen, da die Forschungslage von Achtsamkeitsinterventionen mit Kindern und Jugendlichen noch dünn ist. Weitere Forschungsdesiderate ergeben sich aus den Fragen, inwiefern sich Laborergebnisse auf Aufmerksamkeitsleistungen im (Schul-) Alltag übertragen lassen und wie diese operationalisiert werden können.

WB-1-03 – Sustainable Artizenship als Haltung der sozialen Künste
Veronika Hofer

Raum n.n.

Gesellschaftliche Verantwortung und nachhaltige Lebenswelten im Miteinander sind die Grundpfeiler des Konzepts der Sustainable Artizenship. Artizenship ist eine Amalgamation von Artistic Citizenship, was auf Deutsch am ehesten mit künstlerischer Gesellschaftsverantwortung beschrieben werden kann. Sustainable Artizenship wiederum verschmilzt künstlerische Gesellschaftsverantwortung als Haltung mit Nachhaltigkeitsthemen, ausgedrückt durch die Big 3: Verantwortung, Care und Hoffnung. Beide Begriffsbestandteile betonen unabhängig voneinander die Notwendigkeit, in der Gegenwart verantwortungsbewusst zum Wohle künftiger Generationen zu handeln. Ebenso werden kreative Methoden, Transdisziplinarität und Ganzheitlichkeit als Vermittlungsansatz beschrieben. Kunstschaffende (u.a. im Musik-, Theater-, Museums-, Bildende-Kunst-Bereich etc.) wirken durch und mit ihren Möglichkeiten – unabhängig von Disziplin oder Genre – für ein Wohlergehen mit und für die Gesellschaft. Als kunstschaffend werden nicht nur Menschen verstanden, die einen formalen Abschluss erworben haben. Ferner ist das Pädagogische im Künstlerischen inhärent, da das Anleiten oder Vermitteln in Sustainable Artizenship als Performing Art (Sarason, 1999) verstanden wird. Ziel dieses Beitrags ist die allgemeine Vorstellung des Konzepts mit besonderem Schwerpunkt auf Ethics of Care für die Mitwelt als einer Form der Achtsamkeit. Ferner wird erläutert, welche individuelle und institutionelle Verantwortung dem Konzept innewohnt. Außerdem sollen die Inner Development Goals zur Sustainable Artizenship in Beziehung gesetzt werden. Laut Scharmer (2025) können die sozialen Künste als Übungsräume für ästhetische Erfahrungen und Achtsamkeit dienen, um „grundlegende Fähigkeiten zur sozialen Transformation zu entwickeln“ (ebd., S. 411). Sustainable Artizenship ist als Konzept somit unabgeschlossen, rhizomatisch, fluide und permeabel; eine Haltung und Zukunftskunst (Schneidewind, 2019), die Kunstschaffende als Agents of Change und Makers in Society (Gaunt et al., 2021) betrachtet.



Einzelvorträge: Panel 2 (Bildungstheorie)

WB-1-04 – Die Achtsamkeitsübung als Bildungspraxis – Überlegungen zu einem bildungstheoretischen Rahmen

Dr. Dominik Weghaupt

Raum n.n.

Das Achtsamkeitskonzept wird im Spannungsfeld von Intervention (mindfulness in education) und Pädagogik (mindfulness as education) diskutiert (Brito et al., 2021b; Ergas, 2019b; Soares et al., 2024). Während eine outputorientierte Logik (z. B. Stressreduktion, Kompetenzentwicklung) den Diskurs dominiert (Ergas & Hadar, 2019), existieren auch bildungstheoretische Ansätze (Brito et al., 2021a; Crawford et al., 2020; Ergas, 2019a; Harant, 2022), die Achtsamkeit als Bildungspraxis begreifen. Der Begriff mindfulness as education hat sich etabliert – doch nicht restlos geklärt ist die Frage: Was macht die Achtsamkeitsübung pädagogisch relevant? Auf der Basis einer phänomenologischen Studie (Weghaupt, 2024) und bildungstheoretischen Überlegungen (Weghaupt, 2025) werden vier Merkmale der Achtsamkeitsübung benannt und ihre pädagogische Bedeutung diskutiert: Meta-Aufmerksamkeit, Spüren, Scheitern/Nicht-Gelingen und Medio-passive/medio-aktive Relationalität. Im Kontext der Achtsamkeitsübung kommt das Subjekt in Kontakt mit seinen Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsprozessen (Meta-Aufmerksamkeit). Es wird sich der Instanz (Body-Mind) bewusst, aus der phänomenales Erleben entsteht (Ergas, 2017b; Harant, 2023), und erlebt womöglich auch Autonomie gegenüber mentalen Prozessen, die das Selbst-Welt-Verhältnis prägen (Ergas, 2018; Metzinger, 2023). Im leiblichen Spüren rückt der gelebte Körper (Leib) vor den Körper-als-Objekt (Körper) (Ergas, 2017a; Francesconi, 2025). Lernende öffnen sich für Sicht-, Hör- und Spürbares, was Verstehen und Lernen mitunter erweitert und vertieft (Agostini et al., 2019). Momente des Scheiterns/Nicht-Gelingens sind ein wiederkehrendes Merkmal (Piron, 2020; Soloway, 2016). Da Nicht-Gelingen nie vollständig überwunden wird, zeigt sich eine Paradoxie zwischen Üben und Perfektion (Brinkmann & Giese, 2025) – das Üben selbst wird zum Ziel. Zuletzt ist die Achtsamkeitsübung ein Arrangement aus dem heraus ein mediopassives und medioaktives Verhältnis (Rosa, 2019) zu sich, zu anderen und zur Welt entstehen kann. In einem solchen Verhältnis (Medio-passive/medio-aktive Relationalität) bilden sich mitunter Resonanzachsen, über die es zu einer Resonanzerfahrung (Altnier et al., In Vorb.).

WB-1-05 – Weisheitsbildung: Über die Rolle von Achtsamkeit für Weisheit und von Weisheit für die Welt

PH Dr. Martin Weichold, Barbara E. Meyer & Dr. Friedrich Hausen

Raum n.n.

In diesem Vortrag argumentieren wir, dass Weisheit die zentrale Fähigkeit ist, um in einer Welt voller Unsicherheiten und Bedrohungen („VUCA-Welt“) souverän und gelingend zu agieren. An klassischen philosophischen Theorien anknüpfend, aber sie mittels aktueller kognitionswissenschaftlicher Ergebnisse erweiternd, verstehen wir weises Handeln so, dass man 1) die Welt aus einer weiten Perspektive heraus wahrnimmt und 2) balanciert darauf antwortet. Achtsamkeit ist diesem Ansatz zufolge zentral, um aus einem engen Fokus auf unmittelbare Handlungsimpulse heraus zu einer weiten Perspektive zu gelangen. Zugleich umfasst Weisheit aber Bestandteile, die über Achtsamkeit im engen Sinne hinausgehen, nämlich ein fundiertes ethisches Weltwissen und ein balanciertes Gleichgewicht innerer Einstellungen. Diesen Ansatz wollen wir im Vortrag



ausbuchstabieren und mit der Identitätsentwicklungstheorie von Jane Loevinger und Susanne Cook-Greuter verbinden. Demnach vollzieht sich Identitätsentwicklung stufenförmig, so dass die Frage, wie weit die eigene Perspektive jeweils geweitet werden kann, auch vom Entwicklungsstand der jeweiligen Person abhängt. Dies ist wichtig, um etwa Schulkinder individuell angepasst zu Persönlichkeiten zu bilden, denen weises Handeln und damit ein souveränes Umgehen mit einer unsicheren Welt immer besser gelingt. Zusammengefasst: Unser Thema ist Weisheit, unser Ziel die Entwicklung einer Achtsamkeits-basierten Konzeption von Weisheit, die in einer unsicherer werdenden Welt Orientierung leisten kann. Unsere Arbeitsweise ist eine interdisziplinäre, empirische informierte Neu-Entwicklung von Begriffen, und eine zentrale Herausforderung ist, sich nicht unreflektiert von eigenen Wertvorstellungen leiten zu lassen. Eine Limitation ist, dass unsere begriffliche Arbeit zunächst nur den Charakter eines begründeten Vorschlags hat, aber wir hoffen, dass er sich bei der Erprobung etwa in Bildungskontexten als fruchtbar erweisen wird.

WB-1-06 – Achtsamkeit als epistemische Praxis: Bildungsphilosophische Perspektiven und Herausforderungen

Raum n.n.

PH Dr. Dr. Martin Harant

Achtsamkeit – verstanden als nicht-identifizierendes Gewährwerden eigener mentaler Prozesse – wird seit rund zwei Jahrzehnten vor allem im Hinblick auf ihre potenziellen Effekte auf Gesundheit und Stressreduktion beforscht, auch im schulischen Kontext. Kritische Perspektiven wenden sich jedoch nicht nur gegen eine mitunter überzogene Wirkungserwartung, sondern fragen grundsätzlicher nach den epistemischen Problemstellungen und gesellschaftlichen Implikationen der Achtsamkeitspraxis im Bildungsbereich. Konkret wird kritisiert, dass sie fragwürdige epistemische Überzeugungen befördert und den Umgang mit strukturell-gesellschaftlichen Herausforderungen durch Stressreduktion privatisiert. Der vorliegende bildungsphilosophische Beitrag setzt genau hier an: Im ersten Schritt wird Achtsamkeit als potenziell epistemische Praxis analysiert. Dabei steht die Frage im Zentrum, ob und unter welchen Bedingungen sie als Bildungsform qualifiziert werden kann – im Sinne einer Praxis, die wahrheitsfähiges Wissen fördert und nicht hemmt, ohne vorschnell zu urteilen oder zu identifizieren. Im zweiten Schritt wird Achtsamkeit mit der in den Bildungswissenschaften und der Philosophiedidaktik verfolgten Tugendepistemologie zusammengeschaute, einem Ansatz, der auf epistemische Tugenden wie intellektuellen Mut, intellektuelle Bescheidenheit und epistemische Offenheit fokussiert. Diese Perspektive ermöglicht es, Achtsamkeit als Beitrag zur Ausbildung eben solcher Tugenden zu verstehen – gerade im Umgang mit epistemischer Tribalisierung, etwa in digitalen Landschaften (z. B. Filterblasen, Echokammern). Abschließend wird zusammenfassend aus der Perspektive analytischer Bildungsphilosophie argumentiert, unter welchen Bedingungen Achtsamkeit nicht mit epistemisch fragwürdigen Überzeugungen einhergeht und gesellschaftliche Problemstellungen privatisiert, sondern epistemische Urteilskraft befördert und einen strukturellen Beitrag zur gesellschaftlichen Herausforderung epistemischer Tribalisierung leisten kann.



Workshops Schwerpunkt Hochschule

WS-HS-1-01 – Co-Kreativität und achtsame Kommunikation. Ein bildnerischer Ansatz zur Förderung zukunftsfähiger Zusammenarbeit
Milena Slauson

Raum n.n.

Globale Krisen und eine zunehmende gesellschaftliche Spaltung prägen die aktuelle Zeit. Die Beantwortung der sich daraus ergebenden komplexen Problemstellungen erfordert wertebasierte und zukunftsorientierte Formen der Zusammenarbeit. Im Sinne der Inner Development Goals ist die Fähigkeit zu kreativer Kollaboration eine Schlüsselkompetenz. Eingebettet in die Förderung von Verbundenheit, Wertschätzung und Mitgefühl ist sie ein zentrales Anliegen von zukunftsfähiger universitärer und schulischer Bildung, die auf gesellschaftliche Verantwortungsübernahme vorbereitet.

Um nicht bei Vereinzelung, Konkurrenzdenken und individueller Überforderung stehen zu bleiben, braucht es Räume zur Mobilisierung kollaborativer Kräfte, in denen gemeinschaftliche Resilienz gestärkt und Zukunft gemeinsam gemeinwohlorientiert gestaltet werden kann. Solche Räume können durch interpersonelle Achtsamkeitspraxis geschaffen werden. Der Workshop führt praktisch-erfahrungsbasiert in einen Ansatz interpersoneller Achtsamkeitspraxis ein, bei dem mit bildnerischen Mitteln experimentell-explorativ kommunikative Aushandlungsprozesse vollzogen werden. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden durch die praktische Erfahrung zu einem tieferen Verständnis des Potentials dieser Praxis gelangen: Hier eröffnen sich Räume, den eigenen Standpunkt und Wege der kreativen Kollaboration achtsam auszuloten. An die Erprobung schließt sich eine gemeinsame Reflexion der praktischen Erfahrungen an. Beleuchtet wird vor allem die Frage, wie der Ansatz praktisch genutzt werden kann, um eine fruchtbare Basis zu schaffen für persönliche Weiterentwicklung und nachhaltige gesellschaftliche Transformationsprozesse. Implikationen für Wege der praktischen Implementierung des Ansatzes in der universitären oder schulischen Bildung werden abgeleitet und der Umgang mit damit verbundenen Herausforderungen diskutiert.

WS-HS-1-02 – Mindful Teaching Certificate – Achtsamkeit in die Lehre bringen
Prof. Dr. Antje Miksch, Prof. Dr. Carsten Zahout-Heil

Raum n.n.

Lehrende stehen vor der Herausforderung, Studierende in zunehmend komplexen, unsicheren und belastenden Kontexten zu begleiten. Achtsamkeit bietet hier nicht nur ein Instrument zur Stressbewältigung, sondern auch eine Haltung, die Lehr- und Lernkultur nachhaltig prägen kann. Mit dem Mindful Teaching Certificate wurde in Darmstadt ein innovatives Programm entwickelt, das Lehrenden praxisnah Methoden vermittelt, um Achtsamkeit in ihre Lehrpraxis zu integrieren. Dieses Programm wird derzeit in einem Piloten erprobt. Ziel ist es, Erfahrungen zu sammeln, wie Achtsamkeit als Querschnittskompetenz in die Hochschullehre eingebracht werden kann. Sowohl durch die persönliche Haltung der Lehrenden als auch durch konkrete didaktische Werkzeuge. Der Workshop gewährt Einblicke in dieses Pilotvorhaben und bietet Raum für Austausch über Chancen und Grenzen. Im Zentrum steht die Frage, wie Lehrende befähigt werden können, achtsamkeitsbasierte Elemente so einzusetzen, dass sie nicht nur ergänzend wirken, sondern Lehr-Lern-Prozesse nachhaltig vertiefen. Wir zeigen erste Erfahrungen, welche Formate und Übungen auf Akzeptanz stoßen, wie sich Widerstände abbauen lassen und welche organisatorischen Rahmenbedingungen unterstützend sind. Der



Workshop bietet Einblicke in das Konzept und die bisherigen Erfahrungen mit dem Mindful Teaching Certificate. Er stellt praktische Übungen vor, wie Achtsamkeit im eigenen Lehralltag eingesetzt werden kann und lädt zum Austausch zu Chancen, Herausforderungen und notwendigen Rahmenbedingungen für nachhaltige Integration. Abschließend findet eine gemeinsame Reflexion statt, welche Transfermöglichkeiten und Skalierungswege sich für andere Hochschulen ergeben.

WS-HS-1-03 – Projekt Im8sam - „Achtsamkeit leben und lernen in einer immersiven Lernwelt“

Raum n.n.

Sonja Morris, Prof. Dr. Sabine Brunner, Prof. Dr. Rolf Kruse, Simon Brunmayr, Susanne Karsten

Achtsamkeit ist ein wirksamer Ansatz zur Förderung psychischer Gesundheit. Alarmierende Zahlen unter Studierenden – 68 % berichten über Stress, 37 % über emotionale Erschöpfung, und die Verschreibung von Antidepressiva stieg seit 2019 um 30 % – verdeutlichen den Handlungsbedarf. Hochschulen können mit innovativen, ressourcenschonenden Angeboten aktiv gegensteuern. Das Projekt „Im8sam“ entwickelt hierfür präventive Achtsamkeitsformate in einer immersiven Lernwelt, die Studierende gemeinsam mit Expert:innen konzipieren und erproben. In einer Multiplayer-3D-Umgebung können sie Übungen zeit- und ortsunabhängig erleben, um Studium und Berufsalltag besser zu meistern. Der Workshop stellt das Projekt „Im8sam“ vor und bietet die Möglichkeit, Achtsamkeit in einer immersiven Lernwelt selbst zu erleben. Teilnehmende erhalten Einblicke in Entwicklung, erste Erprobungen mit Studierenden sowie in die virtuelle Achtsamkeitspraxis. Gemeinsam werden Eindrücke reflektiert und Chancen, Grenzen und Umsetzungsmöglichkeiten in der Hochschulpraxis diskutiert. Optional können ausgewählte Szenarien der Lernwelt ausprobiert werden. Gemeinsam sollen Herausforderungen, Akzeptanz, technologische Hürden und curriculare Einbindung reflektiert werden. Ziel ist es, Impulse für eigene Lehr- und Entwicklungsprojekte zu geben und gemeinsam Perspektiven für eine hochschulübergreifende Umsetzung zu reflektieren.

WS-HS-1-04 – Achtsamkeit in der Lernwerkstatt: Haltung entwickeln – Praxis gestalten

Raum n.n.

Dr. Katrin Lattner, Josua Werum, Carolin Lucke-Schurk

Lernwerkstätten sind Räume, in denen Studierende selbstbestimmt und forschend lernen, Materialien erproben und pädagogische Haltungen entwickeln. Der Workshop fragt, wie Achtsamkeit als innere Haltung und methodischer Ansatz in diesem Setting konzeptuell und strukturell als integraler Bestandteil der Lernkultur verankert werden kann. Ausgangspunkt ist ein Konzept, das wir entwickelt haben und im Workshop vorstellen. Es dient als Basis, um gemeinsam zentrale Fragen der Umsetzung zu reflektieren und weiterzudenken. Ziel ist es, eine Diskussion darüber anzuregen, wie Achtsamkeit als Haltung in Lernwerkstätten gelebt und von Studierenden in ihre spätere pädagogische Praxis getragen werden kann. Dabei werden Verknüpfungen zu Future Skills wie Kooperation, Ambiguitätstoleranz, Demokratiekompetenz und Resilienz sichtbar. Achtsamkeit wird in diesem Zusammenhang als Ressource verstanden, die individuelle Reflexionsfähigkeit stärkt und kollektive Lernprozesse unterstützt. Im Mittelpunkt steht die lösungsorientierte Auseinandersetzung mit Herausforderungen wie der strukturellen



Verankerung von Achtsamkeit in Curricula in Form von Lernwerkstättenarbeit, möglichen Spannungsfeldern zwischen Leistungsorientierung und achtsamer Haltung sowie Fragen nach der nachhaltigen Weitergabe dieser Haltung in pädagogische Kontexte (z.B. Praktikum, spätere Berufspraxis). Der Workshop möchte konkrete Ansätze sammeln, die sowohl für Lernwerkstätten als auch für die hochschulweite Implementierung von Achtsamkeit Impulse geben. Die Ergebnisse werden zur Weiterentwicklung des Konzepts beitragen und können in einer Round Table Session erneut aufgegriffen werden, um sie mit weiteren Perspektiven zu verknüpfen und Anregungen für die nachhaltige Integration von Achtsamkeit im Hochschulkontext als Basis einer zukunftsfähigen Bildungspraxis zu gewinnen.

Workshops Schwerpunkt Schule

WS-S-1-01 – Freundschaft mit mir selbst: Selbstmitgefühl als Superkraft für Teens

Raum n.n.

Jenny Rock

Die Jahre als Jugendliche:r sind eine Zeit der Veränderungen, des Um- und Aufbruchs, des Wachstums, der Selbstentdeckung und der Suche nach der eigenen Identität. Es ist eine Zeit voller Herausforderungen, die mit viel Unsicherheit, Verwirrung, Sorgen und oftmals auch mit schwierigen Gefühlen behaftet ist. Doch wie umgehen mit Gefühlen wie Traurigkeit, Einsamkeit, Orientierungslosigkeit und Scham? Wie der inneren kritischen Stimme begegnen? Wie in einem guten Kontakt mit sich selbst bleiben, verständnisvoll und freundlich? Viele Jugendliche gehen hart und verurteilend mit sich um, isolieren sich und vermeiden das In-Kontakt-Gehen mit dem eigenen Inneren aus Angst, überrollt zu werden. Hier setzt Selbstmitgefühl an. Es ist die Fähigkeit, sich dem eigenen Erleben bewusst und mit einer Haltung von Akzeptanz, Freundlichkeit und Fürsorge zuzuwenden. Selbstmitgefühl wird so zu einer entscheidenden Kompetenz, die die Jugendlichen stärkt, mit den Höhen und Tiefen der Pubertät und den Stürmen des Erwachsenwerdens umzugehen. Es lehrt junge Menschen, Misserfolge nicht als persönliches Versagen, sondern als Teil des menschlichen Wachstums zu begreifen und wirkt als Puffer gegen überhöhte Ansprüche. Selbstmitgefühl fördert den Aufbau eines gesunden Selbstbildes und emotionaler Widerstandskraft, unterstützt junge Menschen dabei, sich verbunden und handlungsfähig zu fühlen und stellt damit eine wertvolle Ressource dar, die möglichst vielen jungen Menschen bereits in der Schule zugänglich gemacht werden sollte. Basierend auf dem MSC-Teens-Programm und ergänzt um weitere Ideen, gibt der Workshop Einblicke in das Feld des Selbstmitgefühls und zeigt konkrete Möglichkeiten auf, Jugendlichen mithilfe geeigneter Übungen einen Zugang zu dieser in uns allen schlummernden Fähigkeit zu verschaffen.

WS-S-1-02 – CONNECTED Bewusst. Verbunden. Wirksam.

Raum n.n.

Julia Pruy

Wie können wir junge Menschen darin unterstützen, sich selbst, andere und die Welt mit Klarheit, Mitgefühl und Verantwortung wahrzunehmen und daraus nachhaltiges Handeln zu entwickeln? In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in das



Programm Connected with Others von Mind with Heart (www.mindwithheart.org). Es verbindet Achtsamkeit, Mitgefühl und Nachhaltigkeit zu einem ganzheitlichen Bildungsansatz und wurde bereits in über 60 Schulen in Europa und Australien umgesetzt. Der Workshop gibt einen Einblick in die fünf pädagogischen Eckpfeiler von Connected with Others: Achtsamkeit, emotionale Bildung, Mitgefühl, Selbstmitgefühl sowie das Erleben von Verbundenheit als Basis für soziales und ökologisches Bewusstsein. Ergänzend dazu erproben die Teilnehmenden ausgewählte Übungen aus der Toolbox des Programms und reflektieren gemeinsam, wie diese Ansätze die Rolle der Lehrkraft stärken und eine transformative Lernkultur unterstützen. Sie erhalten Impulse, wie Achtsamkeit und Mitgefühl im schulischen Alltag verankert werden können und so zu einer Lernkultur beitragen, die nachhaltiges Denken fördert. Eine Bildung, die Verbundenheit in den Mittelpunkt stellt, schafft schließlich jene Offenheit und Freude, aus der echter Wandel entstehen kann.

**WS-S-1-03 – Innere Stimmen, äußere Wirkung: Demokratie beginnt mit dir.
Achtsamkeit als Schlüssel für Demokratiekompetenz im Bildungswesen**
Susanne Dannhorn, Elisabeth Sussiek

Raum n.n.

Wie kann die Fähigkeit, eigene Gefühle bewusst wahrzunehmen, zu reflektieren und konstruktiv zu regulieren, demokratische Prozesse im Bildungsbereich stärken? In diesem 90-minütigen erfahrungsorientierten Workshop steht die „innere Demokratisierung“ im Zentrum: Wer in achtsamem Kontakt mit den eigenen Gefühlen ist und ihnen freundlich wie neugierig begegnen kann, schafft die Basis für Dialogfähigkeit, Empathie und Resilienz – unverzichtbare Kompetenzen in pluralen Kollegien, heterogenen Klassen und einer diversen Gesellschaft. Ausgehend von den alltäglichen Herausforderungen im Schulkontext – etwa emotionale Überforderung, Zeitdruck oder strukturelle Grenzen – richten wir den Blick auf die damit verbundenen Gefühle und geben ihnen Raum. Phasen der Selbsterfahrung wechseln sich mit Dyaden- und Plenumsübungen sowie reflexiver Transferarbeit ab. Unsere gemeinsamen Erfahrungen dienen dabei als Ressource und Lernfeld. Ergänzend bieten Kurzimpulse zu psychologischen und neurowissenschaftlichen Grundlagen (z. B. Entstehung und Verlauf von Gefühlen, Rolle von Motivationssystemen) eine theoretische Rahmung. Ziel des Workshops ist es, für einen achtsamen und selbstfürsorglichen Umgang mit eigenen Emotionen zu sensibilisieren. Zugleich wird deutlich, wie nachhaltige innere Selbstführung eng mit dem Ausbau von Dialog- und Demokratiekompetenzen verbunden ist – Fähigkeiten, die es braucht, um gesellschaftliche Transformationsprozesse konstruktiv mitzugestalten.

**WS-S-1-04 – Atemübungen und Achtsamkeitsübungen für kleine Kinder,
inspiriert von „Happy Panda“**
Dr. Cécile Cayla

Raum n.n.

Dieser Workshop stellt Atemübungen und Achtsamkeitspraxis für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren in den Mittelpunkt. Inspiriert vom Happy-Panda-Programm, das seit 2011 in Schulen und Kindergärten eingesetzt wird, erfahren die Teilnehmenden, wie durch einfache, kindgerechte Atem- und Achtsamkeitsübungen Ruhe, Konzentration und innere Gelassenheit gefördert werden können. Die Teilnehmer*innen lernen spielerische Methoden kennen, um mit Kindern den Atem bewusst zu erforschen und kurze Achtsamkeitsmomente in den Alltag zu integrieren. Neben der praktischen Erfahrung wird



reflektiert, welche Chancen und Herausforderungen beim Einsatz von Achtsamkeit im pädagogischen Kontext entstehen können. Schule und Kindergarten können wunderbare Orte sein, um die mentale Gesundheit der Kinder zu stärken, ihre emotionale Intelligenz und mitfühlenden Fähigkeiten zu fördern und ihnen Wege zu Stressbewältigung und Gelassenheit zu eröffnen. Gemeinsam werden wir: die Grundlagen der Achtsamkeit mit Kindern kennenlernen, praktische Atemübungen ausprobieren, die im Klassenzimmer anwendbar sind, diskutieren, wie Achtsamkeit die Selbstwirksamkeit von Kindern stärken kann, Erfahrungen und mögliche Herausforderungen aus der Praxis austauschen und die Auswirkungen von Achtsamkeit auf die Struktur des Unterrichts und auf die Schul- bzw. Kitastruktur diskutieren.

Über Happy Panda: Das Achtsamkeitsprogramm Happy Panda bietet ein 12-wöchiges Curriculum, das von einer erfahrenen Lehrkraft angeleitet wird. Gemeinsam entdecken die Kinder den gegenwärtigen Moment, den Raum der Stille, Variationen des Atems, Herzensqualitäten und die Freude des Teilens. Durch Übung, Erfahrung, Wissenstransfer und Integration in den Alltag wird die Klasse bzw. Kita befähigt, Achtsamkeit auch über die Kursdauer hinaus zu praktizieren.

WS-S-1-05 – MindMatters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

Raum n.n.

Annekathrin Weber, Dr. Marleen Heid

Pädagogische Fachkräfte erleben im Schulalltag psychische Auffälligkeiten und daraus folgendes Verhalten (wie Ängste, Aggression, Rückzug, Depression, Suizidgedanken) bei den Lernenden sowie eine eigene, starke psychische Beanspruchung. Die Wissenschaft beschreibt die anhaltenden Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Kinder und Jugendliche. Zusätzliche Belastungen entstehen u. a. durch Klimakrise, Kriege und eine zunehmende Heterogenität. Dem Umgang mit Belastungen, Stress, Konflikten und Krisen kann mit dem Erlernen von Bewältigungsstrategien und hilfesuchendem Verhalten präventiv begegnet werden. Resilienzfähigkeit, Lebens – und Demokratiekompetenzen können erworben und trainiert werden. MindMatters lässt sich in bestehende Aktivitäten, Unterrichts-Strukturen und Konzepte der Schule einfügen und unterstützt eine gesundheitsförderliche Schulentwicklung sowie die Arbeit und den Aufbau multiprofessioneller Teams. Der Ansatz dient der Verbesserung von Lehren & Lernen sowie Steigerung der Bildungsqualität, dem Aufbau einer unterstützenden & fürsorglichen Schulkultur und leistet einen Beitrag zu mehr Respekt, Toleranz und Achtsamkeit. Weitere Ziele sind die Förderung von psychischer Gesundheit & Wohlbefinden an Schule sowie der Aufbau von Netzwerken und Partnerschaften inner- und außerhalb der Schule. In dem Workshop wird der Ansatz von MindMatters vorgestellt und einzelne, exemplarische Methoden aus den Unterrichtsmodulen, wie dem neuen Modul "Vielfalt gemeinsam gestalten - Mit psychischer Gesundheit Demokratiekompetenz stärken", mit den Teilnehmenden erprobt. Ein Schwerpunkt liegt auf Übungseinheiten, die den achtsamen Umgang mit sich selbst fördern und helfen, eigene Bewertungen zu reflektieren. Dabei wird die Gesundheit der Lehrenden und Lernenden in den Blick genommen.



WS-S-1-06 – Achtsamkeit zieht Kreise

Vera Kaltwasser, Antonia Reith

Raum n.n.

Achtsamkeit zieht Kreise - vom Ich, zum Du, zum Wir - ins System. Dieser Workshop lädt zum Erfahren, Experimentieren, Austauschen ein, möchte Mut machen und Know-How dafür vermitteln, wie die Haltung der Achtsamkeit in die Schulwirklichkeit und die Lehrerfortbildung integriert werden kann. Es ist an der Zeit, im Bildungswesen die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zum Body-Mind-Link und zu der zentralen Bedeutung von Körper- und Erfahrungsorientierung in konkrete Anwendungswege münden zu lassen. Embodied Presence, Achtsames Bewegen, Achtsamer Dialog - die enge Wechselwirkung zwischen Körper und Geist spielerisch ausloten und erfahrbar machen, mit zentralen Übungen, die einfach Freude wecken. Es ist für Kinder und Jugendliche lebensnotwendig, dass die Schulung von Selbstwahrnehmung und Beziehungsfähigkeit kontinuierlich von der Grundschule an eine Schlüsselposition im Bildungsprozess hat. Wir möchten inspirieren und gemeinsam entdecken: Wie können wir Schüler:innen motivieren, innezuhalten und sich selbst und das Gegenüber zu entdecken? Welche Übungswege haben sich bewährt? Wie kann systemisch nachhaltig der Persönlichkeitsentfaltung Raum gegeben werden? Wir möchten Sie teilhaben lassen an unserer jahrlangen Erfahrung mit konkreten Umsetzungswegen mit dem Curriculum "Achtsamkeit in der Schule".

WS-S-1-07 – Das AKiJu-Curriculum: Eine Achtsamkeitsfortbildung in 6 Modulen mit Praxiselementen für die eigene pädagogische Arbeit – ein Schnupperangebot

Jana Hudasch

Raum n.n.

In diesem 90-Minuten-Workshop erhalten Teilnehmende einen Einblick in das AKiJu-Curriculum „16 Stunden Achtsamkeit für pädagogische Fachkräfte“ – ein sechsteiliges Fortbildungskonzept mit Praxiselementen, das u.a. Stressbewältigung, Resilienzförderung, Selbstfürsorge und den Transfer achtsamer Übungen in pädagogische Settings zum Ziel hat. Das Curriculum wurde 2022 im Rahmen der bundesweiten Projektförderung "AUF!leben – Zukunft ist jetzt" nach der Corona-Pandemie entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. Wir beginnen mit Zielsetzungen und Aufbau des Curriculums: Welche Inhalte decken die sechs Module ab? Wie gestalten sich Theorie, Empirie und Praxis- bzw. Reflexionseinheiten? Danach geben wir einen kompakten Überblick zu Themen wie psychoedukative Basics (Stress & Umgang mit Stress), altersgerechte Übungen für Kinder und Jugendliche, Selbstfürsorge und achtsame Haltung im Alltag. Der Workshop ist interaktiv: Nach der Einführung werden erste niedrigschwellige Achtsamkeitsübungen vorgestellt und gemeinsam geübt. Teilnehmende sind eingeladen, Erfahrungen zu reflektieren und Impulse für die eigene pädagogische Praxis mitzunehmen. Kleine Aufgabenstellungen fokussieren Transfer in den Schul-/KiTa-Alltag. Als Methoden nutzen wir geführte Achtsamkeitsübungen, Kleingruppen-Reflexion, Impulsinput und kurze Diskussionen. Herausfordernd sind dabei oft: die Überwindung anfänglicher Skepsis gegenüber Meditation und nachhaltige Integration der Übungen in den pädagogischen und persönlichen Alltag. Am Ende des Workshops sollen die Teilnehmenden: 1. ein Verständnis vom AKiJu-Curriculum und seinen sechs Modulen haben; 2. mindestens zwei einfache Achtsamkeitsübungen selbst erlebt haben, die sie sofort einsetzen können; 3. erste Ideen zur Anwendung der achtsamen Praxis in ihrem Schulalltag mitnehmen; und 4. motiviert sein, tiefer einzusteigen.



WS-S-1-08 – Achtsamkeit und Wir. Achtsamkeit von und für Schüler:innen

Melanie Roling, Lara Vahrenkamp, Svea Breckoff, Emily Nolte, Laetitia Twillmann

Raum n.n.

In diesem Workshop wird ein Praxisprojekt vorgestellt, das zeigt, wie Achtsamkeit an weiterführenden Schulen nachhaltig verankert werden kann, indem (Oberstufen)Schüler:innen im Peer-Learning-Format einen Kurs für Fünftklässlerinnen entwickeln und leiten. Der hier vorgestellte sechsstündige Kurs kombiniert Einführung, Übungen, Reflexion und Anregungen zum Weiterüben. Inhalte sind u. a. Achtsamkeit im Alltag, Bewegung, Musik, Kunstgestaltung, Essen sowie Strategien zum Umgang mit Stress. Unterstützt wird er durch Materialien wie das Praxisbuch *The Toolbox is You*, eine selbst gestaltete Meditationsmappe. Begleitende Lehrkräfte sorgen für Kontinuität. Im Workshop werden auch ausgewählte Methoden exemplarisch erprobt und Testimonials, die Zeugnis über die Wirksamkeit des Kurses geben, präsentiert und reflektiert. Ziele des Projekts sind (1) Achtsamkeit im Schulalltag: Jüngere Schüler:innen lernen einfache Übungen zur Stressbewältigung, Gewahrsein, Reflexion, Konzentration und zum achtsamen Miteinander; (2) Verantwortung und Selbstwirksamkeit: Schüler:innen übernehmen Verantwortung in der Rolle als Lehrende, sammeln pädagogische Erfahrungen und gestalten Lernprozesse aktiv; (3) Nachhaltigkeit und Verstetigung: Lehrkräfte führen Methoden weiter. Durch die Weitergabe an und Ausgestaltung durch neue (Oberstufen)Schüler:innen entsteht eine tragfähige Struktur; (4) Gemeinschaft: Die Begegnung von Ober- und Unterstufe stärkt soziale Kompetenzen und schafft Verbundenheit; (5) Öffentlichkeitsarbeit: Der gleichnamige, aus dem Projekt entstandene Podcast *Achtsamkeit und Wir*, sowie Erfahrungsberichte auf Onlineplattformen machen das Projekt über die Schule hinaus sichtbar. Herausforderungen entstehen durch die begrenzten zeitlichen Gestaltungsräume der (Oberstufen)Schüler:innen sowie die notwendige Unterstützung durch Lehrkräfte der Jahrgangsstufe 5 und die Schulleitung. Das Projekt verdeutlicht, wie Jugendliche Verantwortung übernehmen, Achtsamkeit kreativ weiterentwickeln und sie nachhaltig im schulischen Alltag verankern, zum Nutzen der gesamten Schulgemeinschaft.

WS-S-1-09 – Zen und Bildung: Stille als Quelle von Präsenz, Resilienz und Dialogfähigkeit

Manfred Rosen, Alexandra Andersen

Raum n.n.

Dieser Workshop lädt dazu ein, Zen-Praxis als Ressource für eine transformative Bildung zu erleben. Gemeinsam mit Zen-Meister Manfred Rosen und der langjährigen Lehrkraft Alexandra Andersen erforschen die Teilnehmenden, wie die Praxis der Zen-Meditation individuelle Resilienz, Beziehungsqualität und demokratisches Miteinander stärken können. Zen zeichnet sich durch seine Einfachheit und den Fokus auf unmittelbare Erfahrung aus – ohne weltanschauliche Vorgaben. Diese Offenheit macht es besonders anschlussfähig für den pluralen Bildungsraum. Die Haltung des „Nicht-Wissens“ fördert eine Lernkultur, die Offenheit, Kreativität und kooperatives Denken stärkt – Kompetenzen, die für zukunftsfähige Bildung essenziell sind. Der Workshop kombiniert zwei Phasen stiller Meditation (je max. 10 Min.) mit einem kurzen Impuls zu Zen-Prinzipien (Präsenz, Einsicht, Nicht-Urteilen) und moderiertem Austausch. In Kleingruppen reflektieren die Teilnehmenden, welche Rolle ihre eigene Praxis für ihre berufliche Haltung spielt und wie Lernräume gestaltet werden müssen, um echte Präsenz, Dialogfähigkeit und Selbstregulation bei Lernenden zu fördern. Eine zentrale Frage wird sein, wie solche Praktiken in den schulischen Alltag integriert werden können, ohne in reine



Entspannungspädagogik oder spirituelle Belehrung zu verfallen. Gemeinsam werden Umsetzungsideen gesammelt und Herausforderungen diskutiert. Ziel ist es, die Teilnehmenden zu ermutigen, Zen-Praxis als Grundlage für eine achtsamere, demokratischere und nachhaltigere Bildungskultur zu nutzen – und so Impulse für eine systemische Transformation zu setzen.

WS-S-1-10 – Pedagogical Strategies to Promote Empathy and Mindfulness in the Classroom

Raum n.n.

AnnaLise Hoopes

In this workshop, participants will learn concrete skills and tools for promoting mindfulness and empathy in the classroom. The facilitator will share a brief introduction to the neuroscience of empathy, highlight the ways in which mindfulness practices can support empathic behavior, and then share curricular strategies gleaned from a cross-cultural study of empathy pedagogy in USA, Italy, Germany, and Ecuador. Participants will be invited to practice hands-on exercises and interactive activities in order to learn practical approaches for developing both mindfulness and empathy. Participants will walk away with a toolkit of empathy and mindfulness-promoting activities which can be used in a wide variety of settings, for both youth and adults, in order to foster a more positive and connected class community.

Workshops Bereichsübergreifend

WS-ÜG-1-01 – Achtsamkeit, Wohlwollen, Kunst und Naturerfahrung – synergetische Potentiale für Transformation und Nachhaltigkeit

Raum n.n.

Helga Luger-Schreiner

Dieser Workshop öffnet Einblicke in die Synergien von Achtsamkeitspraxis, künstlerischen Prozessen und Naturbegegnung und zeigt die Methodenvielfalt kunstbasierter Vermittlung von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl bzw. Selbstfürsorge. Meditation, Kunstschaffen und Kunstrezeption sowie Naturbegegnung sind nonverbale Erkenntniswege, die zu Transformation einladen, persönliche Prozesse ermöglichen und vorsprachliches Potenzial erschließen, das über einen rein kognitiven Zugang nicht erreichbar ist. Das Kombinieren von Achtsamkeitsübungen, künstlerischen Prozessen und Naturbegegnung fördert eine Geisteshaltung des Staunens und Forschens, Erkenntnisfähigkeit und Wandel. Der Workshop lädt zu Übungen und persönlichen Erfahrungen ein und bietet Einblick in kreativ-spielerische Körperwahrnehmung, achtsame, präverbale, künstlerische Kommunikation, Reflexionen und Inquiry in Form künstlerischer Gestaltung, prozessorientiertes Entstehen individueller und kollektiver meditationsbasierter künstlerischer Werke, Medientransfer zwischen Meditation, Performance, plastischem Gestalten, Tanz, Zeichnung, Malerei, Poesie, Dramaturgie, mit ihren jeweils individuellen Qualitäten von „Technik- und Materialresonanz“ sowie präverbales künstlerisch-meditatives Forschen. Ziel ist es, die Verschränkung meditations- und kunstbasierter Prozesse sowie der Naturbegegnung kennenzulernen und zu verstehen. Im experimentell-spielerischen Erforschen von Integrationsmöglichkeiten, Methoden, Techniken, Materialien und Methodentransfers werden Flexibilität sowie die Bedeutung



einer vorbereiteten Umgebung erfahrbar. Zugleich wird die Reflexionsfähigkeit auf der Meta-Ebene der Vermittlung sowie der eigenen persönlichen Prozesse gestärkt. Im Rahmen des Workshops werden Meditation und künstlerische Prozesse als präverbale Forschungsmethoden erfahrbar gemacht, Präsenz als natürlicher Katalysator von Kreativität und Beziehungsfähigkeit hervorgehoben, und die Entdeckung kreativer Körperintelligenz ermöglicht. Gemeinsam soll hinterfragt werden: Wie können wir eine achtsame, fürsorgliche und kreative Bewusstseinskultur fördern, die zu innerer Transformation, zu mehr Leichtigkeit, zu Wertschätzung von Natur und Lebenswelten sowie zu strukturellen Veränderungen und Wandel ermutigt?

WS-ÜG-1-02 – Achtsamkeit und gesellschaftliches Engagement – von der Haltung zum Handeln

Raum n.n.

Susanne Krämer, Dr. Elisabeth Blanke

In Zeiten von gesellschaftlichen Krisen und Disruption sind Qualitäten wie Ambiguitätstoleranz, Perspektivwechsel und Empathiefähigkeit besonders gefordert. Halt bietet die eigene Haltung, Achtsamkeit kann dazu einen wesentlichen Beitrag leisten. Denn es wird nicht nur die psychische und physische Selbstfürsorge gestärkt, sondern auch die Beziehungsqualität durch mehr Mitgefühl und Emotionsregulation (Creswell et al., 2017). Eigene Muster und Konditionierungen werden erkannt und können selbstwirksam verändert werden. Durch die Entschleunigung entsteht Raum zu Perspektivwechsel, situationsadäquaten, werteorientierten Entscheidungen, welche nur möglich sind, wenn wir in Kontakt bleiben und sich eine höhere Gelassenheit einstellt. Aber es muss nicht bei der Betrachtung individueller Muster bleiben, ebenso können wir gesellschaftliche Strukturen und Muster hinterfragen und sie mit unseren ethischen Werten abgleichen. So können neue Narrative entstehen, die auf die Herausforderungen unserer Zeit Antworten geben. Dazu trägt der systemische Blick entscheidend bei, sodass im Verständnis der Interdependenz, die eigene Eingebundenheit und Selbstwirksamkeit auf das System erfahrbar wird. Um dann in ein Handeln zu kommen, braucht es Hoffnung, die sich nicht an kurzfristigen Ergebnissen misst. Am Beispiel des Leipziger Modellprojekts „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ wird ein Einblick in die Programme aus Hochschule und Schule gegeben und Forschungsergebnisse werden vorgestellt. Der Workshop lädt ein, interaktive Achtsamkeitsübungen zur Werteorientierung kennen zu lernen, das Thema Interdependenz am Beispiel von ökologischen Systemen erfahrbar zu machen und durch achtsame Reflexion und Austausch ins Handeln zu kommen.

WS-ÜG-1-03 – Den inneren Kompass entdecken: Selbstwahrnehmung und Selbstführung stärken in Anlehnung an die Inner Development Goals

Raum n.n.

Yvonne Rausch, Ulrike Schreiner, Anne Klier

In einer Welt, die von stetigem Wandel und äußeren Anforderungen geprägt ist, gewinnt die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstführung zunehmend an Bedeutung. Der Workshop lädt dazu ein, den eigenen „inneren Kompass“ zu entdecken und zu stärken. Wie können wir aus unserem Inneren heraus eine neue (Führungs-) Kultur für nachhaltige Beziehungen gestalten? Diese Leitfrage steht im Zentrum des Workshops, der an das IDG-Framework in der Kategorie „SEIN“ anknüpft. Dabei verstehen wir Führung als ganzheitliche und werteorientierte Praxis, die in jedem Menschen beginnt. Denn Selbstwahrnehmung bildet die Basis für eine achtsame Beziehung zu uns selbst, um darauf aufbauend gesunde Verbindungen zu unseren Mitmenschen zu gestalten. Im



Workshop erkunden die Teilnehmenden auf erfahrungsorientierte Weise ihren eigenen inneren Kompass. Sie lernen, feine Signale von Körper, Intuition und innerem Wissen wahrzunehmen und diese als Ressource für klare Entscheidungen zu nutzen. Ziele sind die Stärkung der Selbstwahrnehmung, der Zugang zum inneren Wissen (intuitive Quellen, innere Stimmen, Körperintelligenz), das Erleben von Ansätzen zur Selbstführung (bewusste Entscheidungen, Orientierung am inneren Kompass) sowie der Transfer in den Alltag (Reflexion, konkrete Handlungsimpulse). Der Workshop erfordert keine Vorerfahrung – nur die Bereitschaft, sich neugierig einzulassen und gemeinsam neue Erkenntnisse zur Selbstführung zu gewinnen. Diese Erkenntnisse können sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Bildungskontext zur Gestaltung nachhaltiger und zukunftsfähiger Lebenswelten beitragen.

WS-ÜG-1-04 – Achtsamkeit, nachhaltige Entwicklung und transformatives Lernen in der Hochschullehre. Minor Nachhaltige Entwicklung und Soziale Arbeit

Raum n.n.

Prof. Bea Durrer, Annina Friz

Im Minor Nachhaltige Entwicklung und Soziale Arbeit (12 ECTS, 3 Module: Grundlagen Nachhaltige Entwicklung und Soziale Arbeit; Blockwoche Nachhaltige Entwicklung und Achtsamkeit: Perspektiven erweitern; Kreative Ansätze für Nachhaltige Entwicklung in der Sozialen Arbeit) an der Hochschule Luzern werden Studierende der Sozialen Arbeit in die grundlegenden Zusammenhänge nachhaltiger Entwicklung eingeführt und für Handlungsspielräume und Umsetzungsmöglichkeiten im Berufsfeld sensibilisiert. Ein Schwerpunktthema bildet dabei Achtsamkeit und nachhaltige Entwicklung, basierend auf den Inner Development Goals. Diese dienen als Brücke zwischen persönlicher Haltung, sozialer Verantwortung und globalen Nachhaltigkeitszielen (SDGs). Durch erfahrungsorientierte Übungen und Reflexionsformate eröffnen sich Lernräume, die kognitive, emotionale und handlungspraktische Dimensionen miteinander verbinden. Ergänzend wird das hochschulübergreifende Entwicklungsprojekt Nachhaltige Hochschulen – Campus Luzern Transformatives Lernen und Bildungslandschaften vorgestellt. Konkret geht es um die Gestaltung von Bildungslandschaften, die formales, non-formales und informelles Lernen verbinden sowie um die Rolle von Lehrenden, Studierenden und externen Partner:innen in transformativen Bildungsprozessen.

WS-ÜG-1-05 – Achtsamkeit als Future Skill in der Hochschullehre - Möglichkeiten und Grenzen curricularer Integration in fachfremden Studiengängen

Raum n.n.

Kathrin Müller (Dipl.-BW, M.Sc)

Achtsamkeit wird in der Hochschullehre häufig mit gesundheits- oder sozialwissenschaftlichen Disziplinen verbunden. Doch die zunehmende Bedeutung von Future Skills wie Resilienz, Selbstreflexion und verantwortungsbewusstem Handeln zeigt, dass achtsamkeitsbasierte Ansätze auch in fachfremden Studiengängen einen wichtigen Beitrag leisten können. Kompetenzen wie Kooperationsfähigkeit, Toleranz und ein kreativer, lösungsorientierter Umgang mit komplexen Herausforderungen sind zentral, um zu einer nachhaltigen gesellschaftlichen Transformation beizutragen. Der Workshop stellt ein curricular verankertes Achtsamkeitsmodul in einem wirtschaftswissenschaftlichen Studiengang vor und diskutiert dessen Potenziale und Herausforderungen. Im Fokus stehen praxisnahe Erfahrungen zu Konzeption, Implementierung und Evaluation sowie



die Frage, wie Achtsamkeit in Studien-kontexten didaktisch sinnvoll eingebettet werden kann. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in konkrete Lehrmethoden und Modulelemente, die unmittelbar auf andere Fachbereiche übertragbar sind. Interaktive Sequenzen und kurze Übungsphasen verdeutlichen, wie Achtsamkeit nicht nur als individuelles Gesundheitsförderungstool, sondern auch in Lern- und Lehrprozessen wirkt. Zugleich werden Grenzen sichtbar gemacht, beispielsweise hinsichtlich curriculärer Strukturen, Zeitressourcen oder Akzeptanz bei Studierenden und Lehrenden. Ziel des Workshops ist es, gemeinsam Wege zu erarbeiten, wie Achtsamkeit nachhaltig in verschiedenen Fachkulturen etabliert werden kann. Damit eröffnet er Lehrenden neue Perspektiven, Achtsamkeit über disziplinäre Grenzen hinweg als Ressource für eine zukunftsorientierte Hochschulbildung zu nutzen. Ziele des Workshops sind: (1.) Die Reflexion der Teilnehmenden über den Stellenwert von Achtsamkeit als Future Skill im Lehrangebot. (2.) Das Kennenlernen eines konkreten Modells zur curricularen Integration von Achtsamkeit in einem wirtschaftswissenschaftlichen Studiengang. (3.) Das Erproben praxisnaher Methoden und Übungen für die eigene Hochschullehre. (4.) Die Identifikation von Chancen und Grenzen der Implementierung und das Entwickeln erster Ansätze zur Adaption in den jeweiligen Fachkontexten.

WS-ÜG-1-06 – „Radikal sorgfältig planen“ – Der Kompass Transformative Bildung in der Praxis

Raum n.n.

Dr. Christine Kolbe

Wie können Bildungsakteure ihre Arbeit transformativ gestalten und dabei sowohl individuelle Resilienz als auch gesellschaftlichen Wandel fördern? Der Workshop stellt den "Kompass Transformative Bildung" vor und lädt zu Erprobung und Transfer auf die eigene Arbeitspraxis ein. Er beginnt mit einer Reflexion zu Dringlichkeit und persönlicher Motivation für transformative Bildungsarbeit. Anschließend werden die Kernbausteine des Kompass erlebbar gemacht: *Perspektivenvielfalt* - Achtsam auf die Welt schauen und eurozentrische Denkstrukturen verlassen; *Gerechtigkeitsreflexion* - Stille Kontemplation zu globalen Verflechtungen; *Emotionsraum* - Achtsamer Umgang mit Klimagefühlen und deren Transformation; *Visionspraxis* - Kollektive Entwicklung heilsamer Zukunftsbilder; *Handlungsbrücken* - Mapping transformativer Akteure im lokalen Umfeld; *Sorgfältige Methodik* - Integration von Achtsamkeitselementen in bestehende Formate; *Handabdruck statt Fußabdruck* - Übung zur Identifikation strukturverändernder Hebel im eigenen Arbeitskontext. Teilnehmende des Workshops erhalten einen praktischen Canvas zur Anwendung des Kompass in ihren Bildungskontexten. Der Workshop richtet sich an Lehrende aller Bildungsbereiche, Weiterbildner:innen und Multiplikator*innen, die ihre Arbeit transformativ ausrichten möchten.

WS-ÜG-1-07 – Persönlichkeitsbildung durch non-formales Lernen: Der Duke Award als Brücke zwischen Schule, Hochschule und zivilgesellschaftlichem Engagement

Raum n.n.

Laura Berndt

Der „Duke of Edinburgh’s International Award“ ist ein weltweit anerkanntes Programm zur Förderung von Persönlichkeitsentwicklung und Future Skills junger Menschen zwischen 14 und 24 Jahren. In vier Bereichen – soziales Engagement, Talent, Fitness und Expeditionen – ermutigt das Programm zu eigenverantwortlichem, reflektiertem Handeln



und unterstützt die Entwicklung von Resilienz, Selbstwirksamkeit und sozialer Verantwortung. Im Workshop werden zwei konkrete Praxisbeispiele vorgestellt: An der Ludwig-Maximilians-Universität München wurde der Award in ein erfahrungsorientiertes Seminar integriert. Studierende durchlaufen das Programm selbst, begleitet von Reflexionsphasen und wissenschaftlichen Diskussionen, die eine achtsame Haltung und innere Entwicklung fördern. An der Rosa-Parks-Oberschule Leipzig, einer Startchancenschule, wird der Duke Award seit Anfang 2024 als fester Bestandteil der Schulentwicklung genutzt. Trotz begrenzter Ressourcen stärkt das Programm hier die Persönlichkeitsbildung der Schüler:innen, fördert Achtsamkeit für sich und andere und unterstützt nachhaltiges Engagement im Schulalltag. Der Workshop bietet Raum für Austausch über Chancen, Herausforderungen und Transfermöglichkeiten in Schule und Hochschule. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei der Integration achtsamkeitsbasierter Reflexion, der Anerkennung non-formaler Lernleistungen und dem Umgang mit institutionellen Hürden. Zielgruppe sind Hochschuldozierende, Lehramtsstudierende, Lehrkräfte und Bildungsakteur:innen, die an der Schnittstelle von Schule, Hochschule und gesellschaftlichem Engagement arbeiten. Gemeinsam wollen wir Wege diskutieren, wie Persönlichkeitsbildung und Achtsamkeit als verbindende Bildungsziele gestärkt werden können.

WORKSHOPS & WISSENSCHAFTLICHE VORTRÄGE

SLOT II - 14 UHR



Einzelvorträge: Panel 3 (Empathie-Emotionsregulation)

WB-2-07 – Wie kultivieren wir entwicklungsförderliche soziale Felder angesichts globaler Krisen? Impulse aus dem „Empathie macht Schule“ Projekt

Raum n.n.

Dr. Lukas Herrmann

Angesichts der gegenwärtigen Multikrise – geprägt von Klimawandel, gesellschaftlicher Spaltung und psychosozialen Stress – stehen Bildungssysteme vor neuen Anforderungen. Neben der Vermittlung kognitiver Kompetenzen rücken zunehmend Fähigkeiten in den Fokus, die Resilienz und gesellschaftliche Mitgestaltung fördern: emotionale Selbstregulation, Beziehungskompetenz und Achtsamkeit. Das Projekt Empathie macht Schule zielt darauf ab, Lern- und Arbeitsumfelder zu kultivieren, die diese Kompetenzen ebenso wie das Wohlbefinden und die Verbundenheit aller Beteiligten stärken. Im Rahmen eines Whole School Approach wurden schulweite Veränderungsprozesse im gesamten Schulkollegium angestoßen und durch spezifische Programme für Schulleitungen sowie weitere Akteure des Berliner Bildungssystems ergänzt. Die Prozesse waren Gegenstand der qualitativen Begleitforschung im Rahmen einer Mixed-Methods Evaluationsstudie. Die Ergebnisse zeigen deutliche Veränderungen in den Beziehungsfeldern zwischen Lehrpersonen, Schüler:innen und Eltern. Im Zentrum dieser Wandlungsprozesse steht eine veränderte Wahrnehmung und Nutzung des Aufforderungscharakters (Affordanz) im sozialen Feld: Situationen, die zuvor Rückzug, Ärger oder Kontrollverhalten nahelegten, eröffneten nun Räume für Mitgefühl, Selbstmitteilung und Ko-Regulation. Lehrkräfte übernahmen verstärkt Verantwortung für ihre eigenen Emotionen, setzten klare, zugleich empathische Grenzen und spiegelten die emotionalen Zustände der Schüler:innen – wodurch destruktive Interaktionsmuster sich zu vertrauensvolleren, sicheren und lernförderlichen Feldern wandelten. Auch auf organisationaler Ebene zeigten sich Veränderungen, etwa in der Schulkultur und in der Qualität der Zusammenarbeit im Kollegium. Gleichzeitig wurden strukturelle Grenzen sichtbar, etwa durch Zeitmangel oder institutionalisierte Routinen. Die Studie leistet einen Beitrag zur Frage, wie Achtsamkeit und Beziehungsarbeit als Hebel für systemischen Wandel im Bildungskontext genutzt werden können.

WB-2-08 – Cultivating Empathy, Mindfulness, and Inclusivity in Schools: A Cross-Cultural Analysis of Empathy Pedagogy in the USA, Italy, Germany, and Ecuador

Raum n.n.

AnnaLise Hoopes

In a world fraught with increasing ethnocentrism, white supremacy, xenophobia, oppression, and extremism, how might teachers foster greater empathy and mindfulness in the classroom in order to promote solidarity and global citizenship? This lecture refers to a paper that discusses the meaning of empathy, its social role, and the phenomenon of



empathic bias. It further explores the relationship between empathy and mindfulness, and the ways in which mindfulness practices can support empathic behavior, especially during conflicts. The author presents the results of a cross-cultural study exploring curricular strategies used by teachers around the world to foster empathy and mindfulness. Drawing upon a data corpus of over 150 interviews and observations conducted in the USA, Italy, Germany, and Ecuador, the author uplifts pedagogical exemplars and shares their stories of mindfulness and empathy cultivation in the classroom. In particular, the author shines a light on practices which promote inclusive empathy — that which includes outgroups on dimensions such as race, class, gender, religion, political ideology, ability, and even species (ecological empathy). This lecture offers concrete tools for implementing a pedagogy of empathy and mindfulness as a means to mitigate ethnocentrism and promote inclusivity, solidarity, and global citizenship in the next generation.

WB-2-09 – Akzeptieren und umgestalten: Emotionsregulation als Outcome and Mechanismus des Mindful Students Program

Raum n.n

Dr. Elisabeth S. Blanke, Susanne Krämer, Dr. Laura L. Loy, Christian Liebmann, Dr. Cornelia Wieck, Emma Walden, Prof. Dr. Steffen Nestler, Prof. Dr. Ute Kunzmann

Ein zentrales Outcome von achtsamkeitsbasierten Interventionen ist die Reduktion von Stress. Dies kann unter anderem durch die Regulation von Emotionen erreicht werden. Während bei klassischen Achtsamkeitsprogrammen oft achtsame Aufmerksamkeit und Akzeptanz (im Sinne einer Persönlichkeitseigenschaft) als emotionsregulierende Mechanismen im Vordergrund stehen, legt das Mindful Students Program (MSP) darüber hinaus einen expliziten Fokus auf Strategien zur Veränderung von Gefühlen und Verhaltensweisen. Das MSP zielt auf die Förderung ethischen und nachhaltigen Handelns ab. Es beinhaltet Elemente von etablierten achtsamkeitsbasierten Programmen wie Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL), sowie der Tiefenökologie. Im MSP werden Achtsamkeitspraktiken mit Übungen kombiniert, die Interdependenz erlebbar machen und systemisches Denken fördern. Zur Untersuchung der Wirkung des MSP auf Emotionsregulation haben wir die Daten einer quasi-experimentellen Prä-Post-Studie mit zwei Kontrollgruppen ausgewertet. In der Interventionsgruppe nahmen $n = 203$ Studierende an beiden Befragungen teil, in zwei Kontrollgruppen insgesamt 302 Studierende ($n = 182$, $n = 120$). Die Analysen erfolgen durch ANCOVAs mit Tukey-Tests für die post-hoc Vergleiche. Erste Ergebnisse zeigen Effekte des achtsamkeitsbasierten Programms sowohl auf Achtsamkeit als auch auf Strategien wie Neubewertung und Handlungsplanung, welche Veränderungen im Erleben und Handeln abbilden. Zusammenhänge zwischen Veränderungen in Achtsamkeit, Emotionsregulationsstrategien und Stresserleben nach dem Kurs werden beleuchtet und in ihrer Bedeutung eingeordnet. Zentrale Herausforderungen und Limitationen stellen dabei die inhaltliche Überschneidung der Konstrukte Achtsamkeit und Emotionsregulation, sowie das quasi-experimentelle Forschungsdesign dar. Die Ergebnisse werden im Kontext der Anpassung achtsamkeitsbasierter Programme im Sinne ethischen und nachhaltigen Handelns diskutiert.



Einzelvorträge: Panel 4 (Empirie zu Studium)

WB-2-10 – Mehr als eine Technik: Achtsamkeit als Haltung in der Soziale Arbeit

Raum n.n.

Steffi Heger

Die Soziale Arbeit steht zunehmend unter Druck durch komplexe gesellschaftliche Problemlagen. Achtsamkeit als transformative Praxis an Hochschulen schafft Potenziale, die über Selbstfürsorge hinausreichen und Studierenden Anregungen für die Arbeit mit Adressat:innen in helfenden Berufen bieten können. Es wurden Erfahrungen von ehemaligen Studierenden dreier deutscher Hochschulen erhoben, die Achtsamkeit im Studium erlernt haben und diese in ihrer beruflichen Tätigkeit nutzen. Die qualitative Studie basiert auf 24 verstehenden Interviews, ausgewertet mithilfe der aus der Grounded Theory weiterentwickelten Situationsanalyse. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass ein erfolgreicher Transfer von Achtsamkeit in die berufliche Praxis dann gelingen kann, wenn institutionelle Rahmenbedingungen, eine glaubwürdige Vermittlung und die individuelle Praxisentwicklung miteinander verzahnt sind. Anhand ausgewählter Fallbeispiele wird exemplarisch aufgezeigt, wie sich Achtsamkeit auf individueller Ebene, in der Arbeit mit Adressat:innen sowie auf institutioneller Ebene entfaltet. Die Studie zeigt, wie Achtsamkeit als ethische Haltung von Sozialarbeiter*innen einen gesellschaftlichen Beitrag leisten kann.

WB-2-11 – Förderung der mentalen Gesundheit von Lehramtsstudierenden der beruflichen Bildung durch Achtsamkeit

Raum n.n.

Prof. Dr. Kira Weber

Studierende berichten häufig von gesundheitlichen Belastungen wie Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen, Ängsten und körperlichen Beschwerden, die ihr Wohlbefinden und ihre Studienleistungen beeinträchtigen können. Besonders Lehramtsstudierende weisen oftmals ein problematisches Belastungsprofil auf. Da die Gesundheit von Lehrkräften langfristig auch die Qualität von Unterricht beeinflusst, ist es entscheidend, gesundheitsförderliche Kompetenzen bereits im Studium systematisch zu stärken. Vor diesem Hintergrund wurde an der Universität Hamburg das Seminar „Gesund bleiben im Studium durch Resilienz und Stressbewältigung“ für Lehramtsstudierende der beruflichen Bildung entwickelt. Es umfasst acht Sitzungen, die Themen wie Stressbewältigung, Resilienz, Selbstfürsorge, Arbeitsorganisation, Stärkenorientierung und insbesondere Achtsamkeit adressieren. Jede Sitzung begann und endete mit einer Achtsamkeitsübung, die im Laufe des Semesters zeitlich ausgeweitet wurde. Darüber hinaus wurden verschiedene Achtsamkeitspraktiken eingeführt, darunter Geh- und Sehmeditation, Bodyscan sowie informelle Achtsamkeitsübungen für den Studienalltag. Ergänzend arbeiteten die Studierenden mit Reflexionsaufgaben und einem Workbook und gestalteten im Selbststudium ein individuelles Vision Board, das im Rahmen eines Gallery Walks präsentiert wurde. Die Evaluation des Seminars erfolgte mit einem Mixed-Methods-Design: Prä-Post-Erhebungen mit standardisierten Instrumenten erfassten Veränderungen im subjektiven Wohlbefinden, in der Gesundheitskompetenz und im Umgang mit Stress, ergänzt durch leitfadengestützte Interviews. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Studierenden das Seminar als sehr hilfreich erleben und ihr Wissen im Bereich



Stressbewältigung und Achtsamkeit erweitern konnten. Viele der Studierenden hätten sich gewünscht, dass die Lehrveranstaltung bereits früher im Studium angeboten wird und dass die Teilnahme verpflichtend für alle Lehramtsstudierenden angeboten werden sollte. Auf der Konferenz sollen die zentralen Befunde vorgestellt und diskutiert werden, insbesondere mit Blick auf die Rolle von Achtsamkeit für die Gesundheitsförderung von Lehramtsstudierenden sowie auf Möglichkeiten, entsprechende Inhalte langfristig curricular zu verankern.

WB-2-12 – Achtsamkeitsorientierte Zugänge und ihr Einfluss auf Interaktion und Lernen

Raum n.n

Prof. Dr. Lydia Kater-Wettstädt, Helene Kraniotakes

Immer mehr Programme zur Implementierung von Achtsamkeit in schulischen Kontexten (z.B. Krämer 2019, Rechtschaffen 2018) stehen Lehrenden zur Verfügung. Empirische Studien weisen auf vielfältige positive Effekte einer Umsetzung hin (Vattl 2019). Gleichzeitig ist dabei eine Frage welche Erfahrung bzw. Ausbildung Lehrkräfte für die Umsetzung solcher Zugänge brauchen, da Studien auf unterschiedliche Effekte abhängig von der Art der Praxis hinweisen (Singer/ Engert 2019). Im Kern pädagogischen Handelns geht es um die Gestaltung sozialer Interaktion und die darin eingelagerten Lernerfahrungen (Reich 2008). Dieser Beitrag fokussiert diese Kernbereiche und stellt die Ergebnisse einer Evaluationsstudie eines Seminarkonzeptes vor. Die zentrale Fragestellung dabei ist, welchen Beitrag unterschiedliche achtsamkeitsorientierte Zugänge mit Blick auf die soziale Interaktion und die Lernerfahrung von Sachunterrichtsstudierenden leisten. Dazu wurden je sechs Sitzungen von insgesamt vier Seminargruppen (n=72) mit Reflexionsfragebögen begleitet. Die Ergebnisse der deskriptiv-statistischen Auswertung weisen auf sehr positive Effekte in der Summe hin und geben zugleich Aufschluss über eine unterschiedliche Wirksamkeit der jeweiligen Zugänge.

Einzelvorträge: Panel 5 (Implementierung, Friedenspädagogik)

WB-2-13 – Achtsamkeit in Bildungsorganisationen wirksam verankern – Gelingensfaktoren und Barrieren der Implementierung

Raum n.n.

Prof. Dr. Anna, Altmann, Janis Nold (M.Sc.), Rojbin Celik

Die Forschung zeigt inzwischen, dass Achtsamkeit in Bildungsorganisationen positive Effekte hat. Von der Stressreduktion über gesteigerte Resilienz bis hin zu besserer Lern- und Arbeitsfähigkeit. Weniger beforscht, aber mindestens ebenso wichtig, ist jedoch die Frage, welche Gelingensfaktoren und Barrieren auftreten, wenn es um die konkrete Implementierung solcher Angebote in Organisationen geht. Im Rahmen des Projekts Achtsame Hochschule haben wir diese Frage systematisch untersucht. Dafür wurden bestehende Angebote in Deutschland analysiert, ergänzt durch die Evaluation von Pilotprojekten. Ziel ist es, aus der Praxis heraus zu verstehen, was trägt und was verhindert, dass achtsamkeitsbasierte Maßnahmen erfolgreich implementiert werden. Der Beitrag vertieft diese Perspektive um folgende Aspekte: Identifikation zentraler



Gelingensfaktoren und Barrieren bei der Implementierung. Ergebnisse aus der Analyse deutscher Hochschul- und Weiterbildungsangebote. Einblicke aus Pilotprojekten und Evaluation. Ableitung von Handlungsempfehlungen für eine nachhaltige Verankerung von Achtsamkeit in Bildungsorganisationen.

WB-2-14 – Vom Stressmanagement zur friedenspädagogischen Transformation: Exekutive Funktionen als Motor für Future Skills

Raum n.n.

Carmen Deffner

Die gegenwärtigen und globalen Krisen fordern Bildungssettings facettenreich heraus: Fachkräftemangel, hohe Belastungen und krisenbedingte Verunsicherung können Wohlbefinden und pädagogische Qualität beeinträchtigen (OECD, 2021). Solche Belastungen gehen mit erhöhtem Stresserleben einher und können das pädagogische Handeln beeinflussen (Hamre & Pianta, 2004; Viernickel et al., 2013). Forschung weist darauf hin, dass exekutive Funktionen (EF) eine zentrale Rolle für adaptives Stressmanagement und Selbstregulation spielen (Williams et al., 2009; Zelazo, 2020). Vor diesem Hintergrund untersucht die Studie, wie Professionalisierungsmaßnahmen – unter Berücksichtigung der EF als Ressourcen der Bewältigung – gestaltet werden können, um den Umgang mit aktuellen Herausforderungen zu stärken. Zur Methode: 53 Studierende (52 w; 20–55 J.) einer dreijährigen dualen Qualifizierungsmaßnahme absolvierten ein EF-basiertes Modul zur Stressbewältigung. Zur Untersuchung möglicher Veränderungen wurde zu zwei Messzeitpunkten eingesetzt: standardisierte Erhebungen zu Stresserleben (Siegrist et al., 2004), Coping (Satow, 2012) und EF (Davidson et al., 2006; Pelegrina et al., 2015). 13 leitfadengestützte Interviews haben die Perspektive auf die Anwendbarkeit des Wissens vertieft. Die Interviews wurden mittels Inhaltsanalyse ausgewertet und mit den numerischen Ergebnissen aus den Tests trianguliert.

Workshops Schwerpunkte Hochschule

WS-HS-2-05 – LEHGU (LEHrkräfteGesUndheit) – achtsamkeitsbasierte Förderung von stimmlicher und mentaler Gesundheit in der Lehrkräftebildung

Raum n.n.

Thomas Müller, Anna Lena Schuppe, Dr. Nico Hutter, Nora Jander, Fiona Stritt, Prof. Dr. Bernhard Richter, Prof. Dr. Claudia Spahn

Lehrkräfte sind in ihrem Berufsalltag hohen psychosozialen und stimmlichen Belastungen ausgesetzt. Zahlreiche Studien zeigen, dass Stimmprobleme und mentale Beanspruchungen häufig gemeinsam auftreten. Diese Befunde verdeutlichen den hohen Bedarf an Fort- und Weiterbildungsangeboten, die einen positiven Umgang mit den Beanspruchungen des Lehrkraftberufs in allen Berufsphasen (Studium, Referendariat und Beruf) fördern und eine nachhaltig gesunde Ausübung des Berufs ermöglichen. Vor diesem Hintergrund wurde das Blended-Learning Angebot (LEHGU) entwickelt. Es kombiniert achtsamkeitsbasierte Elemente mit praxisnahen Übungen zur Stimmwahrnehmung, Stimmhygiene, Stressbewältigung und Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung. Ziel ist es, Lehrkräfte darin zu unterstützen, ihre Ressourcen bewusst wahrzunehmen, ihre Selbstregulation zu fördern und die eigenen stimmlichen und mentalen Fähigkeiten gesundheitsförderlich einzusetzen.



Evaluationsergebnisse zeigen signifikante Verbesserungen in stimmlichem Selbstkonzept, Wohlbefinden und psychischer Leistungsfähigkeit. In diesem Workshop werden didaktische Überlegungen des LEHGU-Angebots vorgestellt sowie exemplarisch zentrale Elemente erlebbar gemacht (wie z.B. Übungen zur achtsamen Selbstwahrnehmung der eigenen Stimme und dem persönlichen Stressempfinden). Anschließend werden die Erfahrungen auf Metaebene gemeinsam reflektiert: Welche Belastungen und Bedürfnisse sind je nach Zielgruppe besonders relevant? Welche Anpassungen oder Erweiterungen könnten sinnvoll sein? So verbindet der Workshop praktische Erprobung, wissenschaftliche Erkenntnisse und kollegialen Austausch und bietet Impulse für die nachhaltige Entwicklung wirksamer achtsamkeitsbasierter Unterstützungsangebote. Als Ausblick wird ein Multiplikator:innenprogramm „Trainer:in für stimmliche und mentale Gesundheit von Lehrkräften“ vorgestellt und diskutiert, das die Verbreitung der stimmlichen und mentalen Gesundheitsförderung nachhaltig verbessern soll.

**WS-HS-2-06 – Achtsame Schreibgruppen als demokratisches Lernfeld:
Kreativität, Resilienz und Zusammenhalt stärken**

Raum n.n.

Mirela Husić

Studierende sind in besonderem Maße von den Folgen der Multikrise betroffen, schließlich sind sie auch diejenigen, denen die Bewältigung und Aufarbeitung politischen Versagens zukommen wird. Ökonomische Unsicherheit, chronische und psychische Erkrankungen sowie soziale Isolation nehmen weiter zu und spiegeln sich in Lernprozessen wider. Beim Erlernen des wissenschaftlichen Schreibens, das Studierende aller Fachbereiche vor Herausforderungen stellt, erscheint der Einsatz von Large Language Models als willkommene Entlastung, doch deuten Studien bereits auf den Verlust von Kompetenzen und die weitere Vereinzelung von Studierenden hin, was auch Folgen für demokratische Strukturen hat. Zudem wird das Schreiben als eins der wirksamsten Lern- und Denkinstrumente verkannt, das daher oftmals lediglich als Prüfungsinstrument dient und in vielen Studiengängen nicht ausreichend curricular verankert ist. In der Schreibforschung wiederum wird der Schreibprozess vor allem als kognitive Leistung untersucht, während emotionale Prozesse und die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche eine untergeordnete Rolle spielen. Eine erprobte Form, um das Schreiben als kognitiven sowie emotionalen Prozess sichtbar zu machen und zugleich soziale Eingebundenheit zu ermöglichen, sind Schreibgruppen. In Achtsamen Schreibgruppen können Studierende durch eine Kombination aus Schreib- und Achtsamkeitstechniken tiefere Einsichten in ihre Gedanken- und Gefühlswelt erlangen, können Akzeptanz und Selbstregulation kultivieren und sich als Teil einer Gemeinschaft erleben, in der das konzentrierte individuelle Schreiben ebenso relevant ist wie der Austausch über Erfahrungen und Vorgehensweisen oder das konstruktive Feedback auf Textentwürfe. Hier kann also die notwendige Brücke geschlagen werden zwischen kreativ-autobiographischem und wissenschaftlichem Schreiben ebenso wie zwischen persönlichen Erfahrungen und gesellschaftlich relevanten Fragestellungen. In diesem Workshop werden Schreibtechniken mit (somatischen) Achtsamkeitspraktiken in Einzel- und Gruppenarbeit produktiv zusammengeführt und deren mögliche Übertragung auf verschiedene Lehr- und Lernkontexte im Plenum diskutiert.



WS-HS-2-07 – Achtsamkeitsbasierte Reflexionsinstrumente im Service Learning

Frauke Godat

Raum n.n.

In diesem Workshop steht die Frage im Zentrum, wie achtsamkeitsbasierte Reflexionsinstrumente in Service-Learning-Kontexten zur inneren Entwicklung, demokratischer Teilhabe und Resilienzförderung beitragen können. Service Learning gilt als wirkungsstarke Verbindung von Lernen und gemeinwohlorientiertem Engagement – doch um das transformative Potenzial zu erschließen, bedarf es einer begleiteten Reflexion der Studierenden. Die Teilnehmenden werden in Kleingruppen durch mehrere interaktive Stationen geführt, in denen bewährte Reflexionsübungen aus einem Service Learning Seminar der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (Sommersemester 2025) praktisch erlebbar sind. Die Praxispartner dieses Seminars sind ArbeiterKind.de und das Green Office – das studentische Nachhaltigkeitsbüro. Besonderes Augenmerk liegt darauf, wie Reflexionsprozesse Lernende unterstützen, ihre persönlichen Stärken bewusst in das Engagement einzubringen, und zugleich resilient mit Herausforderungen wie Erschöpfung, Frustration oder Resignation in Studium und Engagement umzugehen. Zu den Stationen gehören Übungen aus der Positiven Psychologie (inspiriert u. a. durch www.permateach.at), Methoden achtsamer Hochschullehre sowie agile Lerncoaching-Ansätze. Diese Werkzeuge ermöglichen es, sowohl innere Entwicklungsschritte als auch die Reflexion von Haltung und Motivation im Engagementprozess zu fördern. Im Anschluss diskutieren wir gemeinsam im Plenum: Welche Hürden traten in der Anwendung dieser Instrumente im Seminar auf? Welche Erkenntnisse und Einsichten ergaben sich? Und vor allem: Wie lassen sich solche Reflexionsformate in die eigene Lehre, in andere Engagementprojekte oder ins persönliche Studium transferieren? Ziel des Workshops ist es, Lehrende und Engagierte mit praxisnahen, achtsamkeitsorientierten Reflexionsformaten vertraut zu machen, ihre Wirksamkeit kritisch zu reflektieren und gemeinsam erste Bausteine für den Transfer in verschiedene Bildungs- und Engagementkontexte zu entwickeln.

WS-HS-2-08 – Werte leben – Gemeinschaft gestalten: Hochschullehre auf Basis des Frankl'schen Menschenbildes

Prof. Dr. Bernd Ahrendt

Raum n.n.

Werte werden in Leitbildern von Hochschulen häufig hervorgehoben. Doch wie können sie in der alltäglichen Lehre erfahrbar werden – und wie kann daraus eine Gemeinschaft entstehen, die nicht nur auf Modulziele, sondern zugleich auf eine Kultur des Miteinanders ausgerichtet ist? Ausgehend vom Menschenbild Viktor E. Frankls, das den Menschen als freiheits- und verantwortungsfähige Person begreift, zeigt der Workshop, auf welche Weise Werte durch gemeinsames Handeln lebendig werden können. Frankl, österreichischer Neurologe und Psychiater (1905–1997), begründete die Logotherapie und Existenzanalyse, die auf drei Axiomen basiert: Freiheit des Willens, Wille zum Sinn und Sinn des Lebens. Daraus ergibt sich für Hochschullehre ein spezifischer Zugang: Lehrende und Studierende begegnen sich nicht nur als Wissensvermittler und Wissensempfänger, sondern als freie Personen, die situativ Sinnmöglichkeiten verwirklichen können. Werte bilden dabei konkrete Möglichkeiten der Sinnrealisierung. Sie fungieren als Spielregeln des Miteinanders, die Orientierung geben und zugleich den Rahmen für die Erreichung von Modulzielen schaffen. Entscheidend ist, dass sie nicht abstrakt bleiben, sondern im Verhalten aller Beteiligten sichtbar werden. Im Lichte Frankls



lässt sich Hochschullehre als ein Lernraum begreifen, in welchem nicht nur fachliche, sondern zugleich personale und soziale Kompetenzen entwickelt werden, die für das akademische wie berufliche Leben prägend sind. Im Dialog mit den Teilnehmenden wird erarbeitet, wie Hochschuldozierende Werte wie Wertschätzung, Mitgestaltung, Integrität oder Vielfalt in der didaktischen Praxis verankern können. Ziel ist es, Hochschullehre als „Möglichkeitsraum“ zu verstehen, in dem fachliche, personale und soziale Kompetenzen gleichermaßen wachsen – und in welchem Werte nicht nur Orientierung bieten, sondern den Boden für Gemeinschaft und Sinnorientierung bereiten.

Workshops Schwerpunkt Schule

WS-S-2-11 – Vom Konflikt zum friedlichen Miteinander: Das „Knopflöser“-Programm – ein achtsamkeitsbasiertes Mediationskonzept für den Grundschul – und Primarbereich

Raum n.n.

Ruth Monstein

Ein friedliches soziales Miteinander ist ein zentrales Bedürfnis im schulischen Alltag, steht jedoch zunehmend unter Druck. Gerade im Primarbereich zeigen sich Konflikte nicht nur als alltägliche Herausforderung, sondern auch als Lernchance. Das «Knopflöser»-Programm, seit 2018 an Deutschschweizer Schulen erprobt, adressiert diese Herausforderung mit einem achtsamkeitsbasierten Mediationsansatz. Das Programm führt Kinder und Lehrpersonen systematisch durch die emotionalen Dynamiken von Konflikten: von der Selbstwahrnehmung über achtsames Zuhören und das Formulieren eigener Bedürfnisse bis hin zur Entwicklung gemeinsamer Lösungen. Ein besonderer Fokus liegt auf der Selbstregulation, die in bestehenden Mediationsmodellen häufig vernachlässigt wird, jedoch eine grundlegende Voraussetzung für eine nachhaltige Konfliktbewältigung darstellt. Theoretisch basiert das Konzept auf Erkenntnissen der Traumapädagogik, insbesondere zu Mechanismen von Erregung und Stabilisierungsmöglichkeiten. Durch die Verknüpfung mit der Achtsamkeitspraxis werden Kinder befähigt, ihre emotionalen Prozesse zu reflektieren und konstruktiv zu steuern. Demokratisch gewählte «Knopflöser» übernehmen dabei eine moderierende Rolle im schulischen Alltag, unterstützt durch kontinuierliches Coaching einer verantwortlichen Lehrperson. Der Tagungsbeitrag stellt Aufbau, Umsetzung und Rahmenbedingungen des Programms vor. Neben den fachlichen Grundlagen werden Möglichkeiten und Grenzen der Implementierung diskutiert. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Bedeutung einer achtsamen Haltung seitens der Lehrpersonen und des Kollegiums. Es werden Herausforderungen reflektiert, die eine tragfähige Konfliktkultur durch gemeinsames Einüben und Vorleben ermöglichen kann.

WS-S-2-12 – GLÜCKSRAUSCHEN-KIDS – ein interaktives methodisches Angebot zur Lebenskompetenzförderung

Raum n.n.

Luise Kahlenbach

In diesem Workshop wird das von der Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen | Bereich universelle Suchtprävention entwickelte methodische Spielset GLÜCKSRAUSCHEN-KIDS vorgestellt, erprobt und reflektiert. Das ausleihbare Spiel GLÜCKSRAUSCHEN-KIDS fördert spielerisch und interaktiv die Auseinandersetzung mit



den Themenbereichen Achtsamkeit, Mut, Glück und Individualität. Hintergrund des Spielsets bilden die Lebenskompetenzförderung, positive Psychologie und Glücksforschung, die in unterschiedlichen erlebnispädagogischen sowie ressourcenorientierten Methoden und Aufgaben im Spiel erlebbar sind. Ziel des Spieles ist die interaktive Auseinandersetzung mit den eigenen Glücksverständnis sowie die Förderung der Selbstwirksamkeitserfahrung im Grundschulalter.

WS-S-2-13 – Bildnerische Praxis und Achtsamkeit. Wie kunstpädagogische Räume durch Achtsamkeit vielschichtig bereichert werden: Einen sicheren, fruchtbaren Boden schaffen für Kreativitätseinfaltung und Persönlichkeitsentwicklung. Erfahrungsbasierter Workshop auf Basis des Seminars Achtsamkeit und bildnerische Praxis an der Universität Leipzig.
Milena Slauson

Raum n.n.

Das Üben von Achtsamkeit ermöglicht die Wahrnehmung eigener Haltungs- und Handlungsmuster. Im Rahmen bildnerischer Prozesse findet eine starke Konfrontation mit eigenen gedanklichen Mustern und psychischen Strukturen statt. Vor diesem Hintergrund wird bildnerische Praxis im Sinne ihres kompensatorischen Potentials für die Auseinandersetzung mit der eigenen Psyche und das Einüben einer achtsamen Haltung im Umgang mit ihr genutzt. So können etwa Stress-Resilienz, Kreativität, Impulsdistanz, Reflexionsfähigkeit, Authentizität und Empathie gefördert werden. Aus kunstpädagogischer Perspektive betrachtet, beeinflusst die psychische Komponente bildnerische Rezeption, Produktion und Reflexion grundlegend. Herausforderungen sind z.B. der Umgang mit destruktiven Gedanken, Erwartungen und Blockaden oder die Anregung von kreativem Fluss. Bildnerische Praxis ist entsprechend immer auch Arbeit mit der eigenen Psyche. Darin zu unterstützen, ist Teil der kunstpädagogischen Lehrtätigkeit. So stellt die Förderung individueller Persönlichkeitsentwicklung ein zentrales Bildungspotential achtsamkeitsbasierter Kunstpädagogik dar. Darüber hinaus kommt sowohl achtsamkeits- als auch kunstpädagogischen Ansätzen eine große Bedeutung im Hinblick auf gesellschaftliche Transformationsprozesse zu. Ausgehend von einem erweiterten Kunstbegriff lässt sich Kunstpädagogik verstehen als transformative Praxis, die Menschen zur Teilhabe an gesellschaftlichen Prozessen befähigt. Das gezielte Kultivieren von Achtsamkeit in der kunstpädagogischen Praxis trägt dazu bei, das transformative Potenzial von Kunst zu entfalten und zu vertiefen. Der Workshop ermöglicht den Teilnehmenden, durch eine praktisch-erfahrungsbasierte Herangehensweise die vielschichtige Bedeutsamkeit von Achtsamkeit in der kunstpädagogischen Praxis zu verstehen. Durch eigene Erprobungen erhalten die Teilnehmenden außerdem praktische Gestaltungsimpulse für die Integration von Achtsamkeit in die eigene kunstpädagogische Praxis. Im gemeinsamen reflexiven Austausch bietet sich Raum für die Diskussion von Herausforderungen bei der Umsetzung im Berufsalltag, insbesondere hinsichtlich Traumasensitivität.



WS-S-2-14 – Achtsamkeit trifft Democracy Fitness - Kompetenzen trainieren, Wandel gestalten. Ein Trainingsfeld für Empathie, Mut und nachhaltige Beteiligung in Schule und pädagogischer Praxis

Susanne Dannhorn

Raum n.n.

Demokratische Kompetenzen sind keine angeborenen Talente, sondern Fähigkeiten, die durch achtsamen Austausch, die Begegnung mit unterschiedlichen Perspektiven sowie durch gezielte Selbstreflexion aktiv eingeübt und nachhaltig verankert werden können. Das ursprünglich in Dänemark entwickelte Trainingskonzept Democracy Fitness versteht Demokratiefähigkeit als Zusammenspiel von zehn „Demokratiemuskel“, die – ähnlich wie körperliche Muskeln – durch Übung wachsen und gestärkt werden. In diesem 90-minütigen Workshop lernen wir das Konzept kennen und wenden uns exemplarisch den Muskeln „Empathie“ und „Mut“ zu – zwei Grundpfeilern einer lebendigen demokratischen Kultur. Nach einem kurzen Impuls zu Ursprung und Ansatz von Democracy Fitness tauchen wir direkt in praktische Erfahrungsräume ein. Das Training verbindet achtsame Selbsterfahrung mit interaktiven Übungen und fördert so Selbstwahrnehmung, Resonanzfähigkeit und neugierige Begegnung – zentrale Grundlagen demokratischen Handelns. Anschließend reflektieren wir die gemachten Erfahrungen und entwickeln gemeinsam Ideen zur Übertragung in den Bildungsalltag. Der Workshop richtet sich an Lehrkräfte, pädagogische Multiplikator:innen und Studierende, die Demokratie aktiv gestalten und dabei sowohl professionell als auch persönlich wachsen möchten.

WS-S-2-15 - Achtsamkeitstraining als Basis für Selbstreguliertes Lernen im Offenen Unterricht nach dem Churer Modell

Dr. Selma Polat-Menke

Raum n.n.

Viele Lehrkräfte und Schulen machen sich auf den Weg, Lernen und Lehren neu zu denken und zu gestalten. Wissenserwerb bleibt dabei wichtig – jedoch nicht mehr in frontaler Gleichschrittvermittlung, sondern zunehmend selbstgesteuert, individualisiert/personalisiert und kooperativ. Somit steht der Mensch mit seiner Persönlichkeit im Fokus. In meinem Workshop stelle ich mein Pilotprojekt vor, das Achtsamkeitspraxis mit Kindern einer 5. Klasse am Gymnasium in der offenen Lernform nach dem Churer Modell einbezieht. Der Raum ist zur Lernlandschaft mit unterschiedlichen Sitzangeboten umgewandelt, denn: „Im Raum passiert immer das, was der Raum anbietet.“ (Peter Fratton). Die Lernlandschaft und der Ablauf der Stunde fördern selbstverantwortetes, selbstorganisiertes wie auch kooperatives Lernen und Gemeinschaftssinn sowie Gesundheit u.a. durch Bewegung zwischen den Phasen. Das Achtsamkeitstraining gibt die Basis dafür: Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Verbundenheit. Im Zusammenspiel mit den Strukturen des Churer Modells lernen die Kinder, selbstbestimmt zu arbeiten, mit Frustrationen umzugehen und ihre Lernprozesse zunehmend eigenständig zu steuern. Neben Erfolgen werden auch Herausforderungen, Hindernisse und Grenzen im Workshop reflektiert, sodass Teilnehmende praxisnahe Einblicke und Transfermöglichkeiten für ihre eigenen Kontexte gewinnen können. Zielgruppe sind Lehrkräfte, Schulleitungen, pädagogische Mitarbeiter:innen - alle Bildungsakteur:innen, die sich für die Verbindung von Achtsamkeit, innovativen Unterrichtsmodellen und schulischer Transformation interessieren. Der Workshop bietet Raum für Erfahrungsaustausch und Diskussion über die Potenziale einer achtsamkeitsbasierten Schulentwicklung.



Raum n.n.

WS-S-2-16 – Achtsamkeit trifft Gewaltfreie Kommunikation – Wege für mehr Verbindung im Bildungsalltag

Doris Meißner

Schulen stehen heute vor der Aufgabe, Lernräume zu schaffen, in denen nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch Beziehungskompetenzen gestärkt werden. Eine Kultur der Achtsamkeit und mitfühlenden Kommunikation kann Lernende darin unterstützen, Verantwortung zu übernehmen und Gesellschaft aktiv mitzugestalten. Der Workshop verbindet Achtsamkeitspraxis mit der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg. Beide Ansätze fördern Selbstwahrnehmung, Mitgefühl und Verbundenheit als zentrale Kompetenzen für gelingendes Lernen und Miteinander. Achtsamkeit schult die Fähigkeit, eigene Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und gesunde Selbstfürsorge zu entwickeln. Die GfK erweitert diese Haltung, indem sie Wege eröffnet, auch in Konflikten respektvoll und konstruktiv in Verbindung zu bleiben. So entstehen Verständnis, Kooperation und eine Kultur des Gesehen- und Gehörtwerdens. Im Workshop wird ein praxisnahes Modell vorgestellt, das die Überschneidungen und komplementären Beiträge beider Ansätze sichtbar macht. Die Teilnehmenden erhalten durch kurze Übungen zu Selbstwahrnehmung, Perspektivwechsel und wertschätzender Kommunikation konkrete Erfahrungen, die im Schulalltag anwendbar sind. In Kleingruppen reflektieren wir diese Erfahrungen im eigenen Kontext und sammeln Ideen für die Weiterentwicklung des Modells. Der Beitrag lädt ein, Schule als lebendigen Entwicklungsraum zu verstehen, in dem Achtsamkeit und Gewaltfreie Kommunikation integrativ wirken. Ziel ist es, gemeinsam Wege zu erarbeiten, die Lehrkräfte wie Schüler:innen stärken und eine nachhaltige Kultur von Verbindung und Verbundenheit fördern.

WS-S-2-17 – Ungewissheit in pädagogischen Handlungsfeldern. Den fruchtbaren Momenten des Lernens auf der Spur

Tatini Petra Schmidt, Dr. Dominik Weghaupt

Raum n.n.

Ungewissheit ist ein strukturelles Merkmal pädagogischer Prozesse. Lehrer:innen treffen Entscheidungen in Situationen, die weder vollständig planbar noch eindeutig lösbar sind – etwa im Klassenzimmer, in Beziehungskonstellationen oder in schulischer Teamarbeit. Diese Ungewissheit ist kein Defizit, denn gerade in solchen Momenten öffnet sich ein Raum für Entwicklung: Die fruchtbaren Momente des Lernens entstehen oft dort, wo Gewissheit fehlt. An dieser Stelle setzt der Workshop an. Wir fragen: Was verändert sich in meinem pädagogischen Handeln, wenn ich Ungewissheit und meine Reaktion bewusst wahrnehme – statt ihr automatisch auszuweichen oder sie kontrollieren zu wollen? In welchen Situationen nehme ich Ungewissheit wahr? Das in der Achtsamkeitspraxis kultivierte Nicht-Wissen – im Sinne absichtsloser, gegenwärtiger Offenheit – fördert die Fähigkeit, Impulse, Bewertungen und Reaktionsmuster wahrzunehmen, ohne ihnen vorschnell zu folgen. So werden innere Räume des Innehaltens geschaffen, in denen sich neue Perspektiven und Entscheidungen entfalten können. Die Achtsamkeitsübung fördert eine professionelle Präsenz, die Ungewissheit nicht abwehrt, sondern als kreativen Möglichkeitsraum des Lernens begreift. Diese Praxis steht in enger Verbindung zu pädagogischen Situationen, in denen Lehrpersonen mit Mehrdeutigkeit, Dynamik und emotionalen Spannungen konfrontiert sind. Achtsamkeit und pädagogische Ungewissheit ergänzen sich (Weghaupt 2024). Zur Vertiefung betrachten wir verschiedene Ausprägungen von Ungewissheit: Ungewissheitsangst führt zu Abwehr und



Kontrollbedürfnis, Ungewissheitstoleranz bedeutet das Aushalten von Ambivalenz, Ungewissheitsbewusstsein beschreibt ein reflektiertes Anerkennen von Nichtwissen als Bedingung professionellen Handelns, Ungewissheitsfreude schließlich sieht im Offenen ein schöpferisches Potenzial. Im Workshop verbinden wir theoretische Impulse, Achtsamkeitsübungen und Reflexionsphasen, um die fruchtbaren Momente der Ungewissheit zu erforschen.

WS-S-2-18 – Kulturpraxis für Vertrauensräume – IDG-(Inner Development Goals) basiert

Raum n.n.

Dr. Vivien Mast, Bettina Rabe

Das Workshop-Format „IDG basierte Kulturpraxis für Vertrauensräume“ wurde am Rande des ersten Inner Development Goals (IDG)-Tags am Landesinstitut für Schule Bremen entwickelt und zielt auf vertrauensorientierte Team- und Gemeinschafts-prozesse im Bildungskontext ab. Vertrauen wird als gelebte kollektive Praktik verstanden, die nicht durch die Abwesenheit von Unsicherheit, sondern durch die Fähigkeit einer Gruppe geprägt ist, temporäre Zustände von Unsicherheit, Angst und Zweifeln zu benennen und zu integrieren. Dieses Verständnis von Vertrauen ist entscheidend für einen demokratischen Dialog, da es den Raum schafft, konträre Sichtweisen in einer verbundenen und nicht trennenden Weise einzubringen. Unser Ansatz wird als Implementierungsweg der IDG-Säule „Zusammenarbeit“ betrachtet und ermöglicht verkörperte Erfahrungen von Sicherheit und Unsicherheit. Durch eine Kombination von Methoden aus Somatic Experiencing und Social Presencing Theater werden diese Erfahrungen im sozialen Feld integriert. Durch eine Mischung aus Dialogen in Zweier- und Gruppensettings wird der vertrauensvolle Dialog über das Erleben von Unsicherheit und Misstrauen ermöglicht und kulturell etabliert. Die Gruppe fungiert als Anker und Ausgangspunkt, um Individuen zu stärken und zu ermutigen, in ihren persönlichen und beruflichen Lebensbereichen durch eigenes Vorleben, Räume mit größerer psychologischer Sicherheit zu ermöglichen. Auf diese Weise trägt der Workshop zur Förderung von Selbstwirksamkeit von Bildungsakteur:innen, multiprofessioneller Teamarbeit und gemeinschaftlicher Schulentwicklung im Kontext einer Bildung nachhaltiger Entwicklung (BNE) bei.

WS-S-2-19 – Beziehung wirkt. Achtsamkeit und beziehungsorientierter Umgang mit auffälligem Verhalten in Kita und Schule

Raum n.n.

Detlev Vogel

Auffälliges und störendes Verhalten erzeugt Stress bei Lehr- und pädagogischen Fachkräften. Gerade unter Stress neigen wir dazu in reaktive und strafende Verhaltensmuster zu verfallen, die letztlich nicht zielführend sind. Die betroffenen Schülerinnen und Schüler brauchen jedoch zur besseren Regulierung ihres Verhaltens verlässliche Beziehungen, so dass sie sich sicher und unterstützt fühlen. Achtsamkeitspraxis kann uns helfen, besser mit Stress umzugehen, und sie ist unterstützend, um in schwierigen Situationen die Ruhe zu behalten und beziehungsorientiert mit auffälligem Verhalten umzugehen. Sie lernen im Workshop das achtsamkeitsbasierte „Dreidimensionale Beziehungsmodell“ (Vogel & Rüst, 2023) sowie die „Integrierte Beziehungsförderung (IBF)“ (Vogel & Tschopp, 2025) kennen. IBF ist eine leicht handhabbare Möglichkeit, erfolgversprechend auf auffälliges Verhalten zu reagieren und zu allen Schüler*innen konstruktive Beziehungen aufzubauen. Neben



konkreten Hinweisen und Strategien für Pädagog*innen im Umgang mit schwierigem Verhalten wird auch thematisiert, wie diese sozio-emotionalen Kompetenzen in der Aus- und Weiterbildung von Lehr- und Fachkräften vermittelt werden können.

WS-S-2-20 - #youmatter – Achtsamkeit & Resilienz an Schulen etablieren: Vom Präventionstag zu kontinuierlichen Klassenbegleitung

Atakul Tigli, Kristin Detzner

Raum n.n.

Wie lässt sich mentale Gesundheitsförderung nachhaltig an Schulen verankern? Das Pilotprojekt #youmatter, initiiert von der BAHN-BKK und der mindscool gGmbH, entwickelt und erprobt seit 2025 ein mehrstufiges Format zur Förderung von Achtsamkeit, Resilienz und Selbstwirksamkeit bei Schüler:innen der Sekundarstufe I. Zum Einstieg dienen Präventionstage, in denen Themen wie Stressbewältigung, Emotionsregulation und achtsames Miteinander interaktiv vermittelt werden. Aufbauend darauf entsteht an interessierten Schulen ein kontinuierliches Begleitprogramm: als Schulfach oder als wöchentliche AG über ein halbes oder ganzes Schuljahr hinweg, mit 18 didaktisch aufeinander aufbauenden Workshops. Beide Formate wurden und werden aktuell an mehreren Schulen im Raum Frankfurt (Hessen) sowie in Sachsen pilotiert. Das Ziel: Prävention als festen Bestandteil im Schuljahr zu etablieren – orientiert an realen Bedürfnissen von Schüler:innen und Lehrkräften. Der Beitrag beleuchtet das Gesamtkonzept, zentrale Wirkprinzipien (z. B. Erfahrungslernen, Selbstreflexion, Vertrauensaufbau), sowie Herausforderungen wie Ressourcenengpässe, Integration in Stundenpläne und Schulentwicklungsprozesse. Im Workshop erleben Teilnehmer:innen ausgewählte Übungen selbst und diskutieren über Implementierungsstrategien, Gelingensbedingungen und Partizipationsansätze (u. a. Multiplikation durch Lehrkräfte und Schüler:innen). Adressiert werden Akteur:innen aus Schule, Hochschule, Krankenkassen und Bildungsverwaltung, die sich für strukturelle Prävention interessieren – als Beitrag zu einer schulischen Kultur der Achtsamkeit und psychischen Gesundheit.

Workshops Bereichsübergreifend

Raum n.n.

WS-ÜG-2-08 – Verkörperungs-ästhetische Zugänge zur tiefendemokratischen Bildung – Ergebnisse eines NRW-Landes-Modell-Projekts

Tini Krings, Yelda Balkuv, Prof. Dr. Nils Altner

„Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“ Gemäß dieses Gedankens von Friedrich Hölderlin haben wir im Auftrag des NRW-Kultur- und Wissenschaftsministeriums vier Jahre lang nach Wegen der Förderung von Demokratie in Bildungssettings gesucht. Wie kann es gelingen, in Schulen und Hochschulen die Lust auf demokratische Beteiligung und sozialökologisch nachhaltige Co-Kreation zu stärken? Und wie können Achtsamkeits- und Mitgefühlsmethoden Lehrkräfte dabei unterstützen? Ziel des Workshops ist die Vorstellung und Diskussion der theoretischen und v.a. auch praktischen Ergebnisse unserer gemeinsamen Arbeit im Projekt "FRIDA-Friedensfähigkeit, Innere Demokratisierung & Achtsamkeit". Unsere Forschungsergebnisse zu Wirkzusammenhängen zeigen, dass körper- und sinnenbezogene Präsenzangebote in als sicher und vertrauensvoll erlebten Räumen pro-demokratische Haltungen und Verhaltensweisen bei (angehenden) Pädagog:innen fördern. Dabei hat sich die Verbindung von Gewaltfreier



Kommunikation mit Achtsamkeits- und Embodiment-Aspekten als besonders fruchtbar erwiesen. Wir gehen exemplarisch auf Herausforderungen ein, die für uns im Kontext des hierarchisch strukturierten Bildungssystems entstanden sind und diskutieren Lösungsansätze. Unsere mixed-methods Evaluation (N=3.400) deutet darauf hin, dass Demokratiefähigkeiten in Bildungskontexten gefördert werden, wenn v.a. die Akteur:innen in Machtpositionen leibhaftig demokratische Haltungen verkörpern und gleichwürdige Beziehungen kultivieren. Dann, so zeigen unsere quantitativen und qualitativen Forschungsergebnisse, werden im Unterricht pro-demokratische Werte wirklich gelebt, erfahren und vermittelt. Zusammenhänge zwischen der Fähigkeit zur demokratischen Partizipation und dem Engagement für ökologisch wirksame Nachhaltigkeit untersuchen wir aktuell. Der co-kreative Workshop macht theoriebasiert die praktische Vorgehensweise sowie die achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierten Methoden und Herausforderungen interaktiv und co-kreativ.

WS-ÜG-2-09 – Innehalten und Zuhören

Prof. Dr. Andrea Welte

Raum n.n.

Wir leben in einer schnelllebigen und reizüberfluteten Welt. Um mit den Herausforderungen und Belastungen unserer Zeit umgehen zu können brauchen Kinder und Jugendliche bestimmte Fähigkeiten und Haltungen- sogenannte Lebenskompetenzen. Diese können nicht durch den Verstand geschult werden, sondern erfordern die Schulung des Geistes, des Körpers und des Herzens. Das MoMento Achtsamkeitslehrmittel für die Grundschule hat zur Absicht diese Lebenskompetenzen zu fördern. Im Workshop geht es vor allem um die Kompetenz der Selbstwahrnehmung und die Emotionsregulation. Gefühle und Gedanken bestimmen einen Grossteil unserer täglichen inneren und äusseren Erfahrungen. Der Umgang mit ihnen ist jedoch oft schwierig. Kinder sind darauf angewiesen, dass wir sie beim Umgang mit ihren Gefühlen und Gedanken unterstützen. Die «Glitzerflasche» und die «Emojis» bieten einen idealen Zugang, um Kindern die Erfahrung zu ermöglichen, ihre eigene Innenwelt wahrzunehmen, einzuordnen und besser zu verstehen. Diese Elemente eignen sich auch für die Arbeit im Einzelsetting oder für den Gebrauch in der Familie. Die Grundschullehrerin Anna Baumann hat das MoMento Lehrmittel bereits mit vielen Klassen angewendet. Sie ist immer wieder berührt, wie offen und neugierig Kinder ihren Gefühlen und Gedanken begegnen. Zudem erlebt sie oft, dass durch den regen Austausch und die vielen Gespräche über das eigene Innenleben, die Kinder das Gefühl erleben, dass wir wirklich an ihnen interessiert sind. Dies hat auch einen grossen Einfluss auf die Beziehungsqualität und die Lernmotivation. Im Workshop lernen die Teilnehmer:innen Übungen und Ideen für den Unterricht kennen, aber auch Haltungen und Arbeitsweisen. Besonders wichtig ist der gemeinsame Austausch während des Workshops.

WS-ÜG-2-10 - Der Bachelor of Being – Orientierungszeit für junge Erwachsene

Dr. Imke-Marie Badur und Team

Raum n.n.

Wie lässt sich Achtsamkeit mit jungen Erwachsenen einüben? Wie gelingt es, dass Meditation zu einer beliebten und stärkenden alltäglichen Routine wird? Welche Wirkungen hat dies auf junge Menschen? – Diese Fragen bewegen das Team des „Bachelor of Being“ und sollen auch in diesem Workshop bewegt werden. Der „Bachelor of Being“ (kurz liebevoll „BoB“ genannt) wurde 2021 als private Initiative gegründet. Er ist ein persönliches Orientierungssemester für 18- bis 25-Jährige nach skandinavischem



Vorbild. Für fünf Monate leben 24 junge Menschen als Gemeinschaft auf einem Gutshof bei Kassel, um sich wesentlichen Fragen des Lebens zu widmen. Als eine Art „Raststätte am Rande der Bildungsautobahn“ verbindet der BoB die drei Ziele (1) Berufs- und Lebensorientierung, (2) Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz sowie (3) Kompetenzentwicklung für eine sozialökologische Transformation. Eine tägliche Achtsamkeitspraxis ist grundlegendes Element des BoBs, so z.B. als achtsamer Start in den Tag, beim Frühstück im Schweigen, in verschiedenen Meditationsangeboten oder auch im Innehalten im Alltag. In diesem Workshop geben wir Einblick in unser Bildungsprojekt und teilen, welche Achtsamkeitspraktiken sich über die Jahre bewährt haben und welche nicht – und welche Wirkungen wir bei unseren Teilnehmenden beobachtet haben. Ein oder zwei besonders beliebte Übungen werden wir gemeinsam ausprobieren.

WS-ÜG-2-11 – Embodied Visions – in Resonanz mit mir, mit dir, mit uns
Mira Susie Rosina Pochert

Raum n.n.

Wie wollen wir in diesen herausfordernden Zeiten und in Zukunft miteinander leben und lernen? Oft suchen wir Antworten im Kopf – doch was geschieht, wenn wir unseren Körper als Quelle von Weisheit und Kreativität einbeziehen? Ziel des Workshops ist es, innere Visionen zu teilen, durch Begegnung auf Herzesebene Verbundenheit zu schaffen und über den Körper und das Spüren in einen lebendigen, kreativen Dialog zu kommen – mit mir, mit dir, mit uns und auch im Dialog mit dem, was entstehen will. „Embodied Visions“ lädt dazu ein, Visionen nicht nur zu formulieren, sondern sie zu verkörpern, zu malen, zu bewegen und miteinander zu teilen. Durch Achtsamkeit, intuitives Malen, Musik und Tanz entsteht ein Resonanzraum, in dem innere Bilder sichtbar und spürbar werden. Hier geht es nicht um schnelle Lösungen oder fertige Konzepte. Stattdessen öffnet sich ein Raum für ein „Spürwissen“, das oft jenseits von Worten liegt – ein Wissen, das Menschen in Resonanz bringt und neue Perspektiven auf die Herausforderungen unserer Zeit eröffnet. Gerade im Bildungsbereich, wo Leistungsdruck und Wissensvermittlung oft dominieren, eröffnet dieser Workshop eine Erfahrung von Freiraum, Begegnung und Kreativität. Er lädt dazu ein, neue Qualitäten von Miteinander zu erproben und die eigenen Potenziale auf ungewohnte Weise zu entdecken. „Embodied Visions“ richtet sich an Lehrkräfte, Hochschuldozierende und Multiplikator:innen, die achtsamkeitsbasierte, kreative Ansätze nicht nur kennenlernen, sondern unmittelbar erleben möchten – als Erfahrung von Resonanz, Verbundenheit und gemeinsamer Gestaltungskraft.

WS-ÜG-2-12 – Achtsamkeitsbasierte Berufsorientierung für Abiturient:innen
Prof. Dr. Bianca Ksienzyk-Kreuziger

Raum n.n.

Trotz vielfältiger Beratungsangebote erleben viele Schulabgänger:innen die berufliche Orientierung als überfordernd. Knapp die Hälfte kann eigene Interessen nicht klar benennen und fühlt sich von der Informationsflut überfordert. Gängige Orientierungsverfahren fokussieren primär auf kognitive Prozesse. Aspekte wie Achtsamkeit, positive Emotionen und das Selbstverständnis, die berufliche Zukunft selbst konstruieren zu können, bleiben meist unberücksichtigt. Das „Career Decision Workbook“ für Abiturienten setzt hier an und verbindet Achtsamkeitspraxis mit positiv-psychologischen Ansätzen. Es ist in einem qualitativ ausgerichteten, ko-kreativen Prozess mit N=6 Bachelorstudierenden der Psychologie entstanden, die als Experten ihrer eigenen Studienwahl eingebunden waren. Zu Beginn ermöglicht eine Meditation das bewusste



Loslassen von Leistungsdruck und Zukunftsangst als Voraussetzung für eine authentische Selbsterkundung. Die Reflexion von biografischen Erfolgserlebnissen und gelungenen Entscheidungsprozessen aktiviert Selbstwirksamkeitserfahrungen. In diesem Bewusstsein werden anschließend positiv psychologisch ausgerichtete Übungen zu persönlichen Stärken und Interessen durchgeführt und reflektiert. Am Ende der Bearbeitung werden den Teilnehmenden KI-generierte Berufsvorschläge übermittelt. Dabei handelt es sich sowohl um klassische Berufsbilder als auch um unkonventionelle Vorschläge. Sie sollen als Denkanstöße fungieren und Neugier auslösen. Es ist Ziel, gewohnte Denkmuster zu durchbrechen und eine stärkenorientierte berufliche Persönlichkeitsentfaltung anzuregen. Im Workshop werden theoretische Grundlagen, zentrale Übungen aus dem Workbook sowie erste Erfahrungen aus der Anwendung vorgestellt. Die Teilnehmenden erproben exemplarische Übungen und diskutieren Potenziale für unterschiedliche Bildungskontexte.

WS-ÜG-2-13 – Dialogräume und Ressourcenorientierung in der Bildung

Raum n.n.

Ingrid Otepka (Mag.), Angelika Pohnitzer, Gabriele Preßlinger-Bukovica

Aktuell stehen wir vor der Herausforderung, wie Resilienz und demokratische Kompetenz auf gesellschaftlicher Ebene gefördert werden können. Forschung und Praxiserfahrungen zeigen, dass Räume, in denen persönliche Erfahrungen wertschätzend wahrgenommen werden, die Wahrnehmung eigener Ressourcen und die Fähigkeit zu sozialer Verbundenheit fördern können. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie solche ressourcenorientierten Ansätze systematisch in Bildungskontexte integriert werden können, um individuelle Stärken und Kompetenzen für demokratische Teilhabe sichtbar zu machen. Der Workshop verknüpft theoretische Impulse der Positiven Psychologie nach Martin Seligman, insbesondere das PERMA-Modell mit seinen fünf Säulen Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning und Accomplishment, mit dem Erzählcafé. Dieses Format basiert auf assoziativem Erzählen eigener Erfahrungen und achtsamem Zuhören – ohne Diskussion, Nachfragen oder Bewertung. Forschung aus der Positiven Psychologie und zu Erzählcafés legt nahe, dass solche ressourcenorientierten und reflexiven Settings Wohlbefinden, Perspektivenvielfalt und soziale Verbundenheit unterstützen. Ziel des Workshops ist es, die Potenziale von Erzählcafés in Verbindung mit ressourcenorientierten Ansätzen für Bildung sichtbar zu machen und ihre Wirkung auf Resilienz, Wohlbefinden und demokratische Kompetenzen fundiert einzuordnen.



Keynote: Dr. Britta Hölzel - 16:15 Uhr

Das Potenzial der Achtsamkeit im Bildungsbereich

Dr. Britta Hölzel

Großer
Hörsaal

Achtsamkeitspraxis erfährt im Bildungskontext in den letzten Jahren zunehmend Beachtung. Hier wird die Notwendigkeit deutlich, neben der Vermittlung von Wissensinhalten die Kinder auch dabei zu unterstützen, ihre Selbstregulationsfähigkeit auszubauen. Wissenschaftliche Studien belegen unter anderem positive Effekte auf die Konzentrationsfähigkeit, den Umgang mit Stress und Ängsten, sowie zum Teil positive Effekte auf das Sozialverhalten. Psychologische und neurowissenschaftliche Studien sind daher der Frage nachgegangen, über welche Wirkmechanismen die Achtsamkeitspraxis diese positiven Effekte entfaltet. Es wird vermutet, dass Achtsamkeitspraxis die Selbstregulationsfähigkeit stärkt, indem sie hilft, die Aufmerksamkeit zu regulieren, das Körpergewahrsein zu erhöhen, die Fähigkeit zur Emotionsregulation zu stärken und die Perspektivübernahme zu verbessern. Im Vortrag werden aktuelle Studien der letzten Jahre vorgestellt, die diese These stützen und zeigen, welche neuroplastischen Prozesse im Gehirn die Veränderungen begleiten.

H0010,
Haus 1