

24.05.2024

FORUM 2.1

ACHTSAME FÜHRUNG UND GLÜCKLICHE SCHULEN MIT SEEL

17. Symposium Personalmanagement im Bildungsbereich, PHZH

Dr. Karma Lobsang

PHBern

ANKOMMEN



FÜHRUNG – HEUTE UND MORGEN



- zunehmende Komplexität
- zunehmend eingeschränkte Berechenbarkeit
- zunehmend grosse Wahrscheinlichkeit für Unerwartetes

Die Kündigungswelle an St.Galler Schulen irritiert und wirft viele Fragen auf

Gleich zwei Schulhäuser in der Stadt St.Gallen kämpfen mit einem Exodus von Lehrkräften: Im Schulhaus Grossacker haben gleich 16 Lehrerinnen und Lehrer gekündigt. Das wirft Fragen auf.



Jürg Ackermann

03.04.2023, 05.00 Uhr

3 Kommentare



Merken



Drucken



Teilen

ZOLLIKON ZH

Publiziert 6. April 2023, 13:22

Konflikt mit Schulleitung eskaliert – 25 Lehrpersonen kündigen

Aufgrund eines Konflikts mit der Schulleitung haben Ende März zwei Dutzend Lehrpersonen der Primarschule Rüterwis ihre Kündigung eingereicht.



von

Anna Ehrensberger



«Verlieren die Menschlichkeit»: Lehrerin spricht aus, was viele Kollegen denken (04:52)

Lehrerin Fiona B. packt aus
swissfamily.ch



Kinder wollen



Kinder bekommen



Kinder haben



ARTIKEL / THEMEN

Konflikte zwischen Schulen und Eltern

Mobbing an Berner Schulen: Gedeemtütigte Kinder, hilflose Eltern

Mirjam Comtesse

Mobbing in der Schulzeit prägt oft fürs Leben. Im Kanton Bern steigen die Fallzahlen – wie in der ganzen Schweiz. Woran liegt das?



Publiziert: 07.04.2023, 20:38



Kinder machen sich über ein Mädchen lustig. Wer in der Schule Mobbing erlebt, leidet häufig auch als Erwachsener unter den Folgen.

Symbolfoto: Getty Images

Pisa-Studie 2018 gaben **13 Prozent der befragten Schweizer Jugendlichen** an, im vergangenen Jahr mehrmals pro Monat gemobbt worden zu sein. Das heisst, **pro Klasse sind zwei bis drei Jugendliche** betroffen. Vergleichbare Länder wie Frankreich und Belgien weisen deutliche tiefere Werte aus. Am häufigsten passiert das Mobbing in Form von «sich lustig machen».

Beobachter

Suche

Menü | Startseite > Magazin > Arbeit & Bildung > Schule > Mobbing unter Kink

Jedes 10. Schulkind wird gemobbt

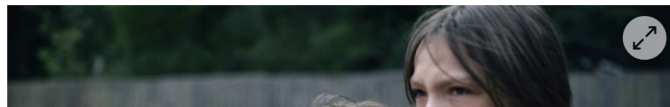
«Ohne Mitläufer und Zuschauerinnen gibt es kein Mobbing»

Nirgendwo in Europa wird so viel gemobbt wie in Schweizer Schulen. Expertin Christelle Schläpfer nimmt die Lehrerinnen und Lehrer in die Pflicht.



Peter Aeschlimann

Veröffentlicht am 28. April 2022 - 16:23 Uhr



GLÜCKLICHE SCHULEN – HAPPY SCHOOLS – WELL-BEING IN SCHULEN – WOHLBEFINDEN IN SCHULEN

Glückliche Schulen schaffen einen Entwicklungs- und Lebensraum, welche unterstützende, sichere und angenehme Lernumgebungen ermöglicht, die zum Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler beitragen.

(Hascher, T. et al., 2018)

Vgl. auch Konzept der UNESCO aus dem Jahr 2016 zu sogenannten «Happy schools» sowie PISA-Studie 2015 zu „well-being“ von Schülerinnen und Schülern (OECD 2017)



BILDUNG UND KERNKOMPETENZEN FÜR DAS 21. JAHRHUNDERT



Achtsamkeit

- Nach innen fokussieren und sich selbst verstehen.

Soziales und emotionales Lernen

- Sich in andere hineinfühlen und verstehen, wie verbundene Beziehungen aufgebaut werden können.

Systemdenken

- Nach aussen fokussieren mit dem Ziel, die grössere Welt zu verstehen und sich in diese zu integrieren.

(Senge und Goleman, 2014 sowie Hawkins, 2018)

ACHTSAMKEIT / MINDFULNESS – EIN GLOBALISIERUNGSGESCHENK



«The human heart is the curriculum.»

Jon Kabat-Zinn

ACHTSAMKEIT WIRKT



«Achtsamkeit ist die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt.»

(Kabat-Zinn, 2019, S. 23ff.)

Achtsamkeit - 7 Kriterien

1. Nicht-Urteilen
2. Geduld
3. Anfänger:innen-Geist
4. Vertrauen
5. Nicht-Erzwingen
6. Akzeptanz
7. Loslassen

(Kabat-Zinn, 2019, S. 23ff.)

KOPFKINO STOPPEN – SICH NICHT IDENTIFIZIEREN MIT NEGATIVEN GEDANKEN



- Wahrnehmen, wie Gedanken entstehen, sich verändern und sich verflüchtigen
- Fokus auf den Atemfluss richten
- Aufmerksamkeit wieder auf den gegenwärtigen Moment lenken – offenes Gewahrsein - sein mit dem, was sowieso schon da ist

❖ Übung: offenes Gewahrsein

PAUSE ZWISCHEN REIZ UND REAKTION ERMÖGLICHEN

STOP	LOOK	ACT
Innehalten Aufmerksamkeit auf - den Atem - und den Körper	Wahrnehmen, was ist. Annehmen, was ist. - Äussere Situation - Gedanken - Gefühle - Handlungsimpulse	Erst danach bewusst und achtsam entscheiden, ob und wenn ja, was zu tun ist.
<i>innehalten</i>	<i>hinschauen</i>	<i>handeln</i>

(Amberg, 2016, S. 42)



STOP

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem und auf die Körperempfindungen.

LOOK – wahrnehmen, annehmen

- Gedanken
- Gefühle
- Bedürfnisse
- Handlungsimpulse

ACT

Willst du etwas tun und falls ja, was? Ist es hilfreich?

SEEL-BILDUNGSPROGRAMM

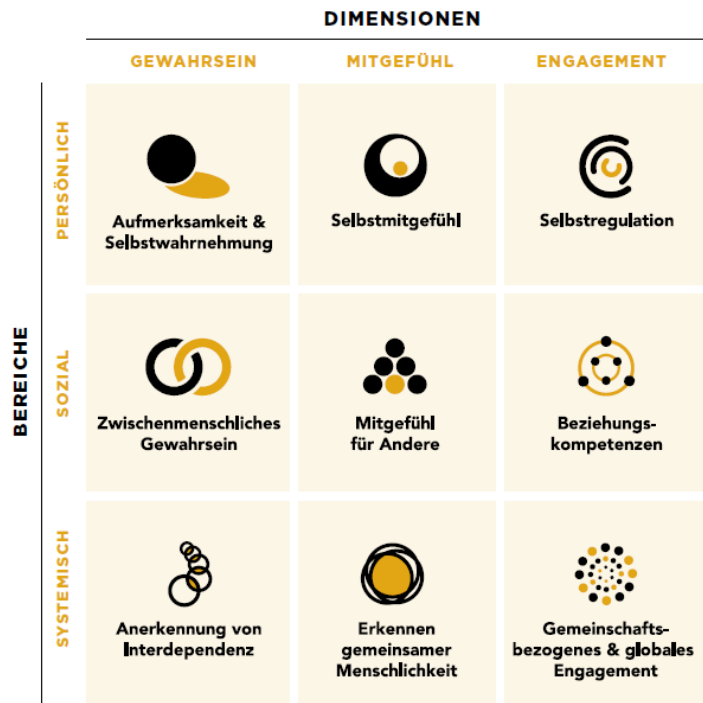


Abbildung 2: Die drei Dimensionen und drei Bereiche von SEE Learning lassen sich in einer Matrix zusammenfassen, aus der sich neun Komponenten ergeben.

Auf persönlicher Ebene:

- **Selbstwahrnehmung** (Wahrnehmen von Körper, Empfindungen und Emotionen)
- **Selbstmitgefühl** (einschliesslich Selbstakzeptanz)
- **Selbstregulation** (von Impulsen und Emotionen)

Auf sozialer Ebene:

- **zwischenmenschliches Gewahrsein** (Vielfalt und Unterschiedlichkeit schätzen)
- **Mitgefühl für andere** (Gefühle und Bedürfnisse anderer verstehen, Geduld und Kooperation pflegen).
- **Beziehungskompetenzen** (Zuhören, mitfühlend kommunizieren, Hilfe anbieten, Konflikttransformation)

Auf systemischer Ebene:

- **Anerkennung von Interdependenz** (globale Zusammenhänge erkennen und systemisches Denken verstehen)
- **Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit** (grundlegende Gleichheit im Bedürfnis nach Glück aller erkennen).
- **Gemeinschaftsbezogenes & globales Engagement** (eigenes Potenzial erkennen, um positive Veränderungen in der Gesellschaft und in der Welt zu bewirken)

(SEEL, 2019)

BEGLEITHEFT, LEHRMITTEL (BEZIEHBAR BEI WWW.SEE-LEARNING.CH)

Begleitheft mit dem
Framework/Hintergrund
zu SEE Learning
Euro 30 / CHF 32 plus
Versandkosten



Frühe Grundschule
ca. 5 - 7 Jahre
Euro 35 / CHF 38 plus
Versandkosten



PDF Version
Euro 17 / CHF 19

Späte Grundschule
ca. 8 - 10 Jahre
Euro 35 / CHF 38 plus
Versandkosten



PDF Version
Euro 17 / CHF 19

Mittelschule
ab 11 Jahren
Euro 38 / CHF 41 plus
Versandkosten

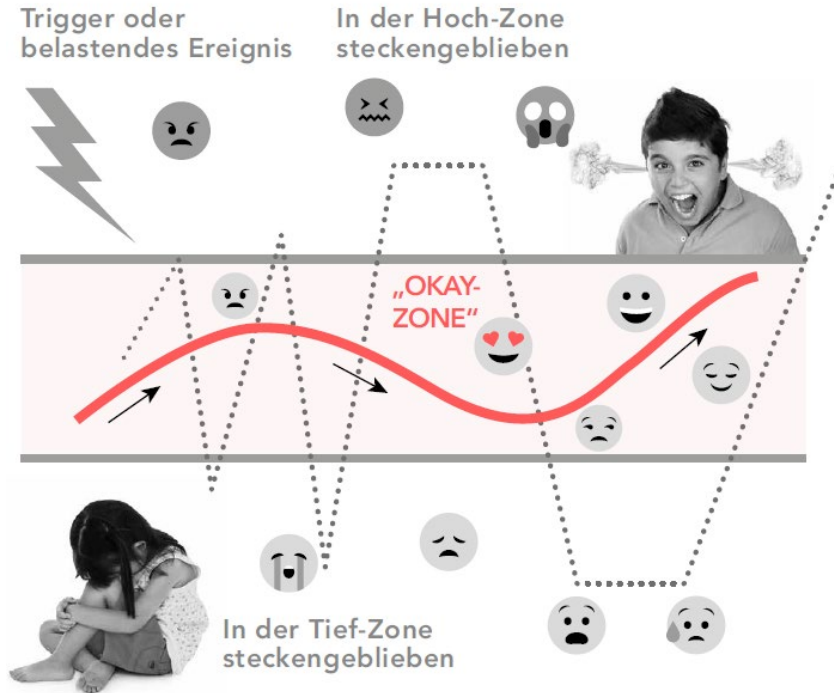


PDF Version
Euro 19 / CHF 21

INHALTE SEEL-LEHRMITTEL

- 1) Eine mitfühlende **Unterrichtsatmosphäre** schaffen
 - 2) **Resilienz** aufbauen und stärken
 - 3) Stärkung der **Aufmerksamkeit** und der Selbstwahrnehmung
 - 4) **Emotionen** steuern und regulieren
 - 5) Über- und voneinander lernen
 - 6) **Mitgefühl** für sich selbst und andere
 - 7) Wir sind alle im gleichen Boot
- Abschlussprojekt: **Engagement** im Schulhaus/ Quartier

RESILIENZ STÄRKEN (SEEL 2019)



Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung kultivieren

- Bei einem Zustand der Unruhe im Nervensystem mit einfachen Aktivitäten die Aufmerksamkeit auf Empfindungen lenken und Körper umgehend beruhigen.

Selbstregulation aktivieren

- Eigene Ressourcen finden und bei Unruhe sich vergegenwärtigen.
- Kognitive- und Impulskontrolle durch Aufmerksamkeit auf ein Objekt/eine Aufgabe richten und dort ruhen lassen, Ablenkung vermeiden.
- Fähigkeit entwickeln, mithilfe des Gebrauchs von Ressourcen bzw. sich Erden in die resiliente Zone zurückzukehren.

ÜBUNG ZU DEN ZONEN

3 Zonen



• Ich habe im August ein Tanz-
auftritt gehabt, und war
mega nervös.

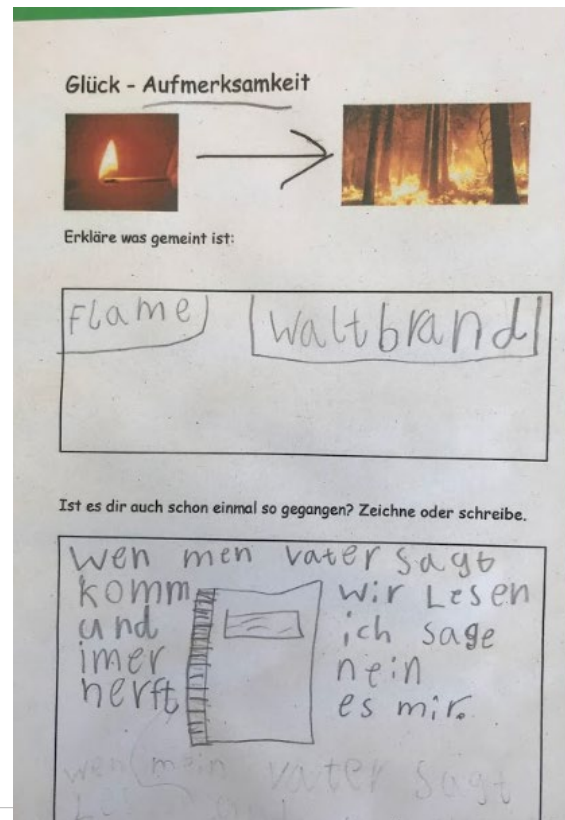
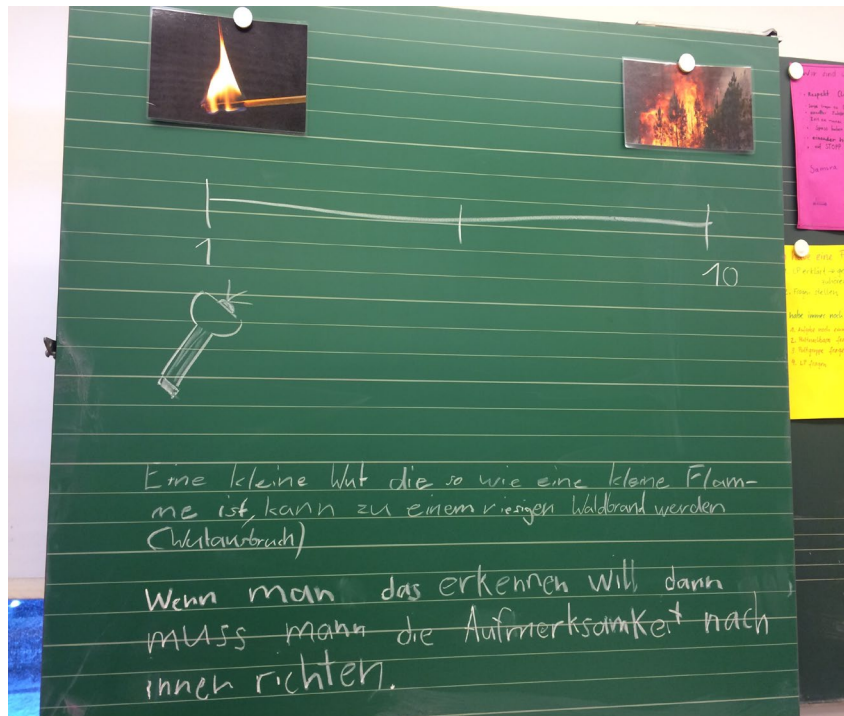


• Ich habe mich sicher, wohl,
ruhig und gut gefühlt, wenn
ich zum ersten Mal ohne
hilfe den Aufzug im Turner
gemacht habe.



• Ich fühlte mich alleine wenn
ich das erste Mal ins tanzen
ging, weil ich keine kollege
oder kolleginnen hatte und
weil ich niemand gekannt
habe.

EMOTIONEN ERKENNEN, SICH SELBST REGULIEREN



STRATEGIEN, UM SICH ZU BERUHIGEN (SEEL 2019)

- Resourcing – Persönliche Ressourcen
- Grounding – Sich erden
- Tracking – Spüren und Verfolgen
- Shift and Stay – Verlagern und Bleiben
- 9 Sofort-Hilfe-Strategien

DEN GEIST ERKUNDEN

in Gruppen:

- jede Person beschreibt kurz ihre aktuelle Befindlichkeit (ca. 2 Min)
- gleichzeitig füllen sie das Glitzerglas entsprechend

Sand: neutral

Steine: unangenehm

Glitzer: angenehm

Zum Schluss:

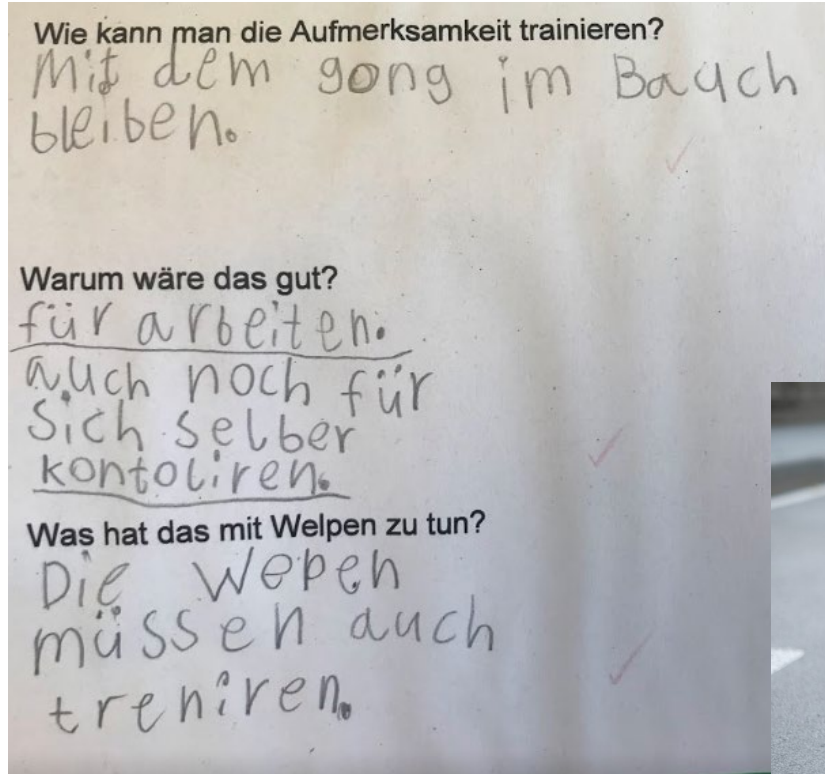
- alle Gruppen rühren gleichzeitig und legen den Stab danach weg
- lassen alles sich setzen.



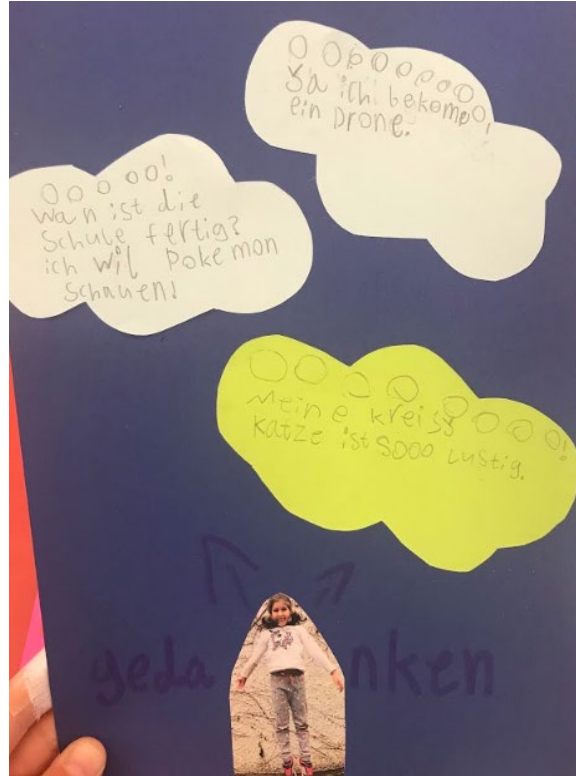
MITGEFÜHLSTAGEBUCH



DEN MUSKEL DER AUFMERKSAMKEIT TRAINIEREN



GEDANKEN / AUFMERKSAMKEIT NACH INNEN RICHTEN



ACHTSAME SCHÜLER:INNEN BRAUCHEN ACHTSAME LEHRPERSONEN

Stimmen von Studierenden der Lehrer:innen-Bildung:

«Die Achtsamkeitsübungen halfen mir sehr und meine Praxislehrperson meinte sogar, ich unterrichte nun mit einer ruhigen und fokussierten Art, was mich sehr freute.»

«Seitdem ich angefangen habe, die Achtsamkeitsübungen regelmässig durchzuführen, fühle ich mich gelassener und entspannter, ich schlafe besser und erledige Dinge gewissenhafter. Mir wurde klar, wie viel Lebensqualität ich durch dieses bewusstere Leben zurückgewonnen habe. Auch habe ich mich besser kennengelernt. All diese Erkenntnisse machen mich sehr glücklich.»

(Vogel et al. 2019, S. 255ff.)

ACHTSAME LEHRPERSONEN BRAUCHEN ACHTSAME SCHULLEITUNGEN



«Eine achtsame Führungskraft verkörpert Führungspräsenz, indem sie Konzentration, Klarheit, Kreativität und Mitgefühl zum Wohle anderer entwickelt.»

(Marturano 2015, S. 24)

MINDFUL LEADERSHIP



Selbstkompetenz:

Selbstwahrnehmung, Kontinuierliche Selbstreflexion, Zugang zu eigenen inneren Ressourcen, innere Stabilität, Selbststeuerung

Beziehungskompetenz:

Teamfähigkeit, Dialogfähigkeit, Präsenz, geistesgegenwärtiges Zuhören statt Top-down-Ansagen, Einfühlung in die Perspektive anderer, Bereitschaft, die Expertise anderer ernst zu nehmen

Veränderungskompetenz:

Mut zu ergebnisoffenen Prozessen, Intuition, Entscheidungsbereitschaft, Bereitschaft von der Zukunft her zu denken und zu handeln, Offenheit für Unerwartetes

(Amberg, 2016, S. 14)

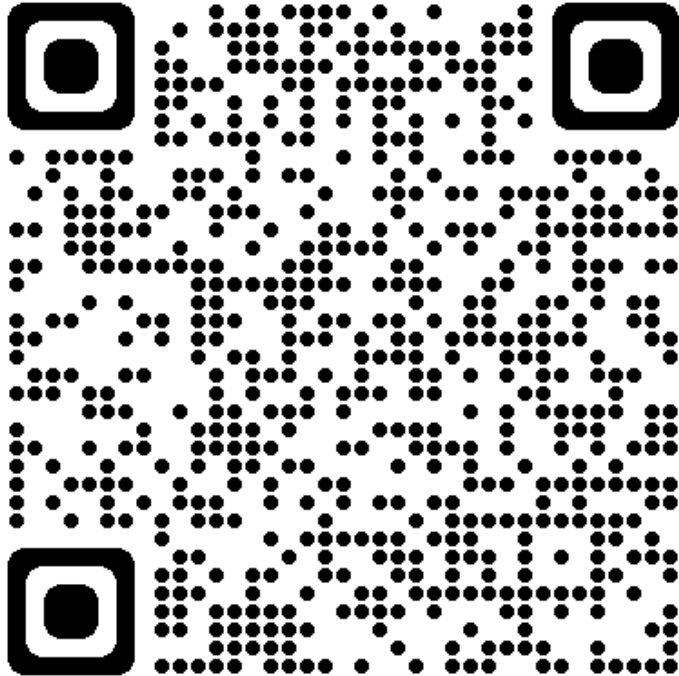
Q&A

.....und was bedeutet das jetzt für mich als Führungsperson?

- für mich persönlich?
- für das Personal?
- für das System?
-



PHBERN: ACHTSAMKEITSTRAININGS, SEEL-KURSE



Angebote für die Schulung von Achtsamkeit und SEEL für das Gesamtsystem Schule – im Dienst der Kinder und Jugendlichen:

- Lehrpersonen – achtsam sein
- Unterricht – achtsam unterrichten
- Führungspersonen – achtsam führen mit Mindful Leadership
- Implementierung im Gesamtsystem - Eltern und weitere Anspruchsgruppen miteinbeziehen

Kurzer Abschluss in Stille

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



QUELLEN

- Amberg, M. (2016). *Führungskompetenz Achtsamkeit*. Eine Einführung für Führungskräfte und Personalverantwortliche. Wiesbaden, Deutschland: Springer Fachmedien.
- Hascher, T., Morinaj, J., Waber, J. (2018). Schulisches Wohlbefinden. Eine Einführung in Konzept und Forschungsstand. In: Rathmann, Katharina; Hurrelmann, Klaus (Hg.) *Leistung und Wohlbefinden in der Schule: Herausforderung Inklusion* (S. 66-82). Weinheim: Beltz Juventa.
- Hawkins, K. (2018). *Achtsame Lehrer – achtsame Schule*. Ein Weg zu mehr Gelassenheit und Freude im Schulalltag. Freiburg im Breisgau, Deutschland: Arbor Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2019).). *Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München, Deutschland: Knaur Verlag.
- Marturano, J. (2015). *Mindful Leadership*. Ein Weg zu achtsamer Führungskompetenz. Freiburg im Breisgau, Deutschland: Arbor Verlag.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman M., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A. et al. (2012). *Integrating mindfulness training into K-12 education*. *Mindfulness*, 3(1), 1-17.
- Ott, U. (2010). *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München, Deutschland: O.W. Barth.
- SEEL (2019). *Soziales, emotionales und ethisches Lernen. Bildung von Herz und Verstand*. Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics der Emory Universität in Atlanta.
- Senge, P. & Goleman, D. (2014). *The Triple Focus. A New Approach to Education*. More Than Sound, LLC Florence, MA.
- Vogel, D. (2019), Achtsamkeit in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung? Ein Überblick zum Forschungsstand und Ergebnisse eigener Forschung. D. Vogel, U. Frischknecht-Tobler (Hrsg.). *Achtsamkeit in Schule und Bildung*. Bern: hep Verlag. S. 225 - 242.

SEEL-LINK

Link

- www.see-learning.ch