



MINDFULNESS IN SCHOOLS PROJECT

WWW.MINDFULNESSINSCHOOLS.ORG

6,000+ Lehrer geschult

618,000+ SuS geschult

dots

breathe

ob

1.b.begin

1 Foundations

Was .b
nicht
ist...

- ✖ Eine Reihe von Atemübungen
- ✖ Eine Entspannungstechnik
- ✖ Yoga

Was ist Achtsamkeits- training?

Mindfulness is:

MiSP

„ein Weg, seine Aufmerksamkeit willentlich in den gegenwärtigen Moment zu bringen ohne diesen zu bewerten und bewusste und

absichtsvolle

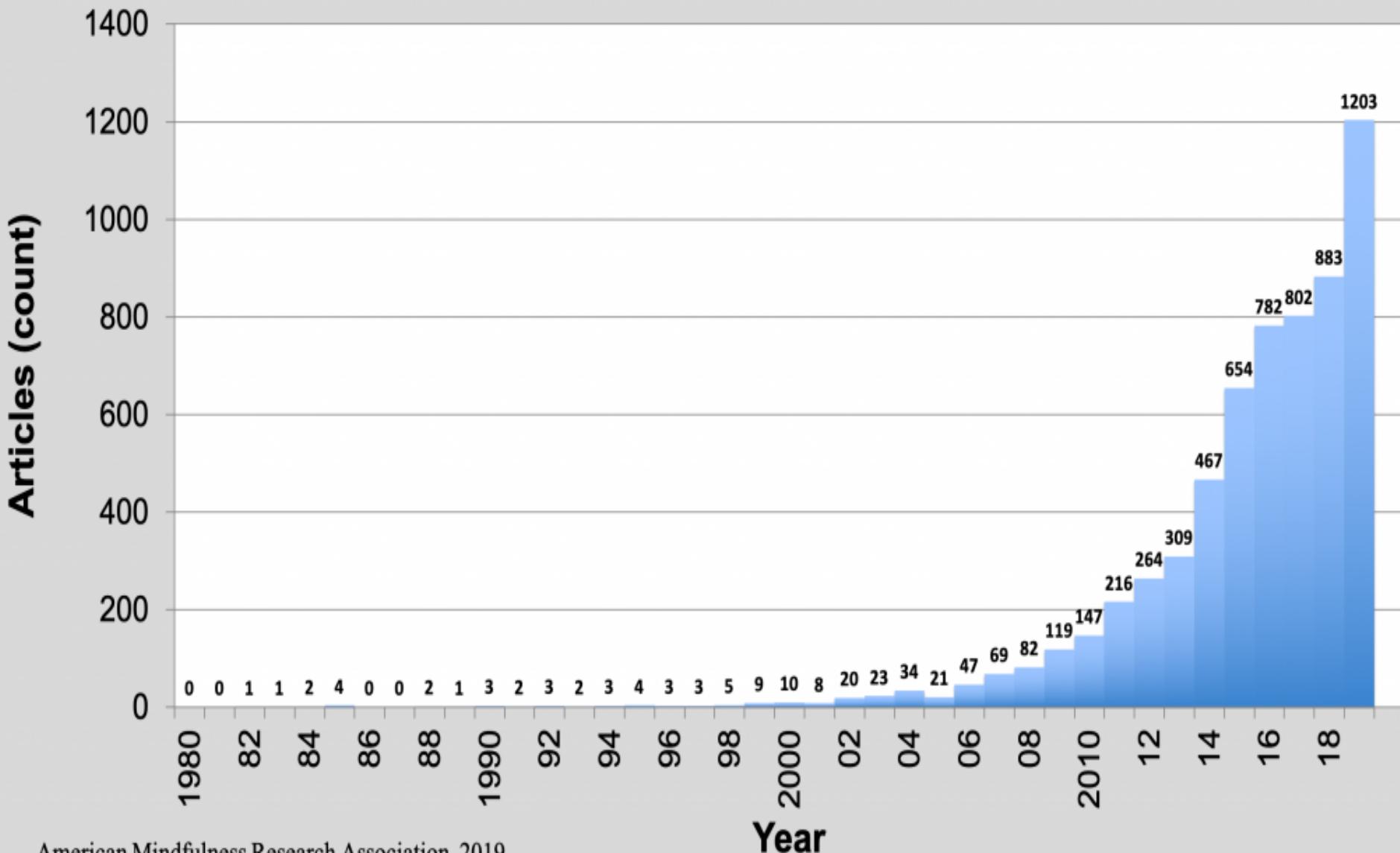
Entscheidungen zu treffen, anstatt nur

passiv und reaktiv zu agieren“

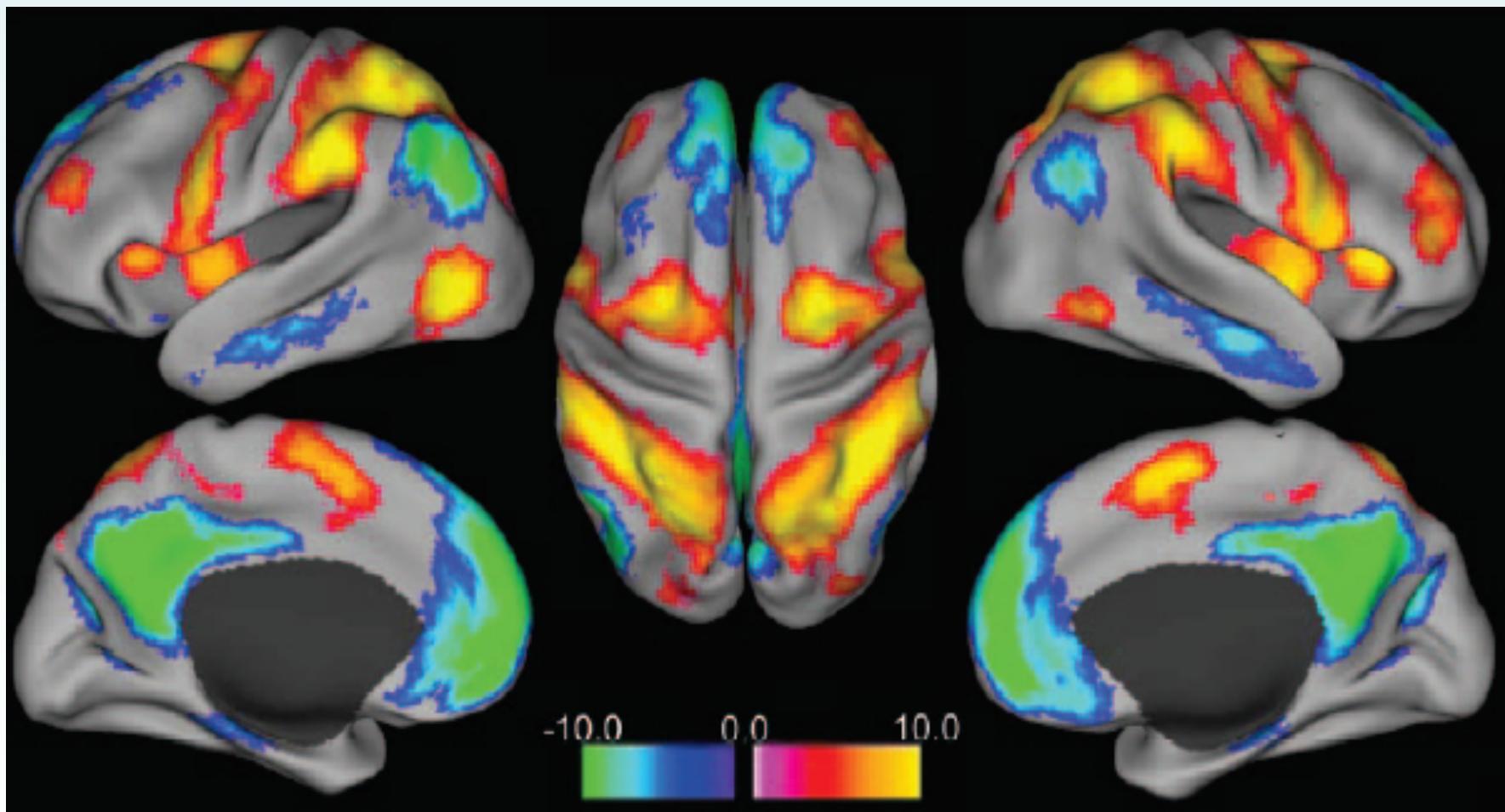
Achtsamkeit ist
wissenschaftlich
fundiert und
erforscht

•

"Mindfulness" journal articles published by year: 1980-2019



Achtsamkeitstraining



8 Wochen Achtsamkeitstraining...

- verdickt den **cerebralen cortex** in Bereichen die assoziiert sind mit:
Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit
- erhöht die Dichte der grauen Zellen im Hippocampus, die wichtig ist für das Lernen und die Merkfähigkeit
- verringert die Dichte der grauen Zellen in der **Amygdala**, die assoziiert ist mit Stress

Was hat das mit
jungen Menschen zu
tun?

Einfluss: Merkfähigkeit

Zum Beispiel:

- Aufmerksamkeit
 - Konzentration
 - Planungsfähigkeit
 - Gedächtnisleistung
-
- Zielstrebigkeit
 - Klausuren

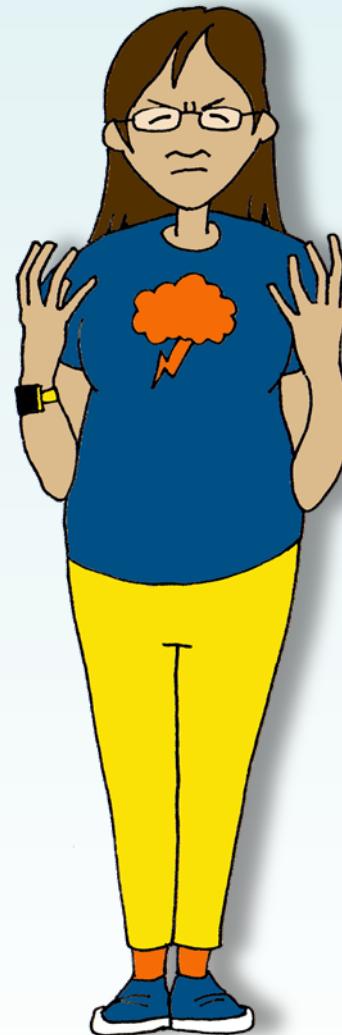


<http://mindfulnessinschools.org/research/research-evidence-mindfulness-young-people-general/>

This includes a really accessible research summary by Professor Katherine Weare: 'Evidence for the Impact for Mindfulness on Children and Young People'.

Zum Beispiel:

- Selbstregulation
- Impulskontrolle
- Oppositionelles Verhalten



<http://mindfulnessinschools.org/research/research-evidence-mindfulness-young-people-general/>

This includes a really accessible research summary by Professor Katherine Weare: 'Evidence for the Impact for Mindfulness on Children and Young People'.

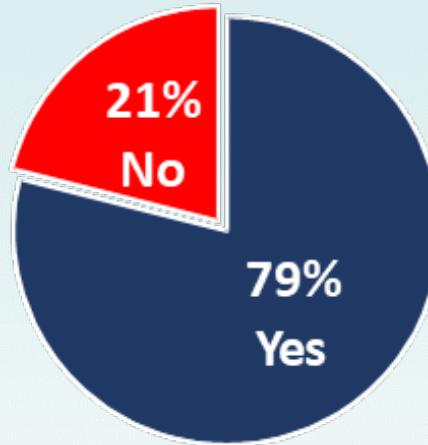
Pupil Perceptions of .b

80% found the course extremely, very or fairly enjoyable

78% found the course extremely, very or fairly useful

68% are likely to use mindfulness again

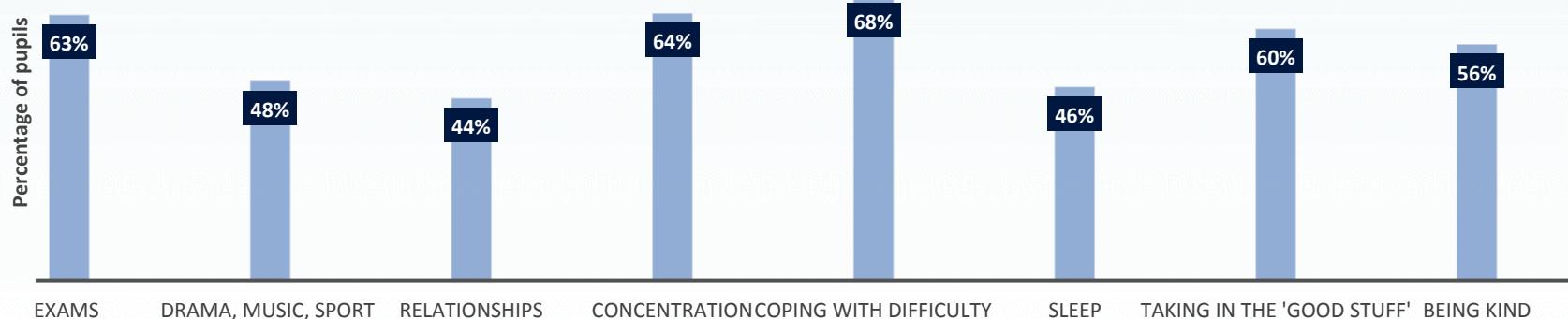
Would you recommend .b to your friends?



Data from Nov 2016 to Aug 2021

6453
Pupils

.b supported pupils in the following ways



Jon Kabat-Zinn zur Achtsamkeit in der Schule:



“

Wir wissen nicht, welches besondere Wissen und welche speziellen Fähigkeiten unsere Schülerinnen und Schüler in zehn oder zwanzig Jahren brauchen werden, weil die Welt und ihre Arbeit sich sicherlich stark verändern werden.

Was wir jedoch mit Sicherheit sagen können, ist, dass sie über die Fähigkeit verfügen sollten, aufmerksam zu sein, sich zu fokussieren und zu konzentrieren, aktiv zuzuhören und zu lernen... und die eigenen Gedanken und Gefühle regulieren zu können.

”