



# Achtsamkeit und Schule

## Begrüßung und Einführung

Prof. Dr. Andreas de Bruin, Hochschule München

Dienstag, 21. Juni 2011, 19 – 21 Uhr

## Vortrag

### Zum Nutzen von Achtsamkeit in Schule und Studium aus neuropsychologischer Sicht

Der Begriff »Achtsamkeit« ist jüngst in aller Munde. Sowohl die Gesundheits- und Neuroforschung als auch Erfahrungen aus der Praxis belegen eine hohe Wirksamkeit von Achtsamkeit, wenn es um Stressabbau geht. Aber auch zur Steigerung der Aufmerksamkeit, der Immunkraft, zur Vermeidung von Rückfall in Depression und Sucht trägt Achtsamkeit bei, so die Befunde. Der mögliche Nutzen von Achtsamkeit für Schule und Studium ist allerdings noch weit weniger gut untersucht. Geht die Formel *Achtsamkeit lernen = achtsam lernen = besser lernen* auf? Wie kann Achtsamkeit Schüler/-innen und Studierenden helfen? Gibt es möglicherweise Risiken und Nebenwirkungen?



**Dr. Sebastian Sauer**, Dipl.-Psych., ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Ludwig-Maximilians-Universität München und am Peter-Schilffarth-Institut in Bad Tölz. Er beschäftigt sich mit Gesundheitsforschung und speziell den psychologischen und neurologischen Grundlagen von Achtsamkeit.

## Ort der Veranstaltung

Hochschule München, Gebäude R, Lothstraße 64,

80335 München, Blauer Hörsaal, R1.049



## Vortrag

# AISCHU – Achtsamkeit in der Schule

Vera Kaltwasser stellt ihr Konzept *AISCHU – Achtsamkeit in der Schule* vor, das seit 2004 in Schulklassen eingesetzt wird und in diesem Schuljahr (2011) von Dr. Sebastian Sauer (LMU) mit einer Studie begleitet wird. Dabei werden Achtsamkeitsphasen in den täglichen Schulunterricht integriert mit dem Ziel, die Konzentrationsleistung der Schüler zu verbessern und ihre Fähigkeiten zur emotionalen Selbstregulation und Impulskontrolle zu entwickeln. Die Schüler lernen außerdem ihre persönlichen Stressoren kennen und werden dazu befähigt, sich selbst zu beruhigen. Die Differenzierung der Selbstwahrnehmung bewirkt, dass die Schüler sich besser in ihrer Umgebung einfühlend fühlen können. Auch die Fähigkeit der Perspektivübernahme und die Empathiefähigkeit werden auf diese Weise ausgebildet.



**Vera Kaltwasser**, Oberstudienrätin für die Fächer Deutsch und Englisch, Theaterpädagogin, zusätzliche Ausbildungen in Psychodrama, Qigong, Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR (USA), Autorin (u.a. *Achtsamkeit in der Schule*, Beltz 2008 und *Persönlichkeit und Präsenz*, Beltz 2010)

Die Veranstaltung ist für alle Interessierten offen. Eintritt frei.



HOCHSCHULE  
FÜR ANGEWANDTE  
WISSENSCHAFTEN  
**MÜNCHEN**

Kontakt: Prof. Dr. Andreas de Bruin  
Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften  
Am Stadtpark 20, 81243 München  
E-Mail: andreas.de\_bruin@hm.edu