

# Achtsamkeit in Schule und Unterricht

**Beitrag von „EducatedGuess“ vom 8. Februar 2019 21:00**

Tatsächlich ja! Achtsamkeit führt ja letztendlich zu einer Haltung und wird idealerweise von den Kollegen vorgelebt. Das ist meiner Meinung nach auch ein entscheidender Punkt. Viele haben aber natürlich noch gar keine Erfahrung mit dem Thema und sind eher kritisch.

Wir konnten eine Expertin zum Thema gewinnen, die uns in der Vorbereitung und im ersten Jahr unterstützt. Dabei ist einer der ersten Schritte die Kollegen mit Infos zu versorgen und Möglichkeiten sich selbst in Achtsamkeit auszuprobieren zu schaffen.

Ich habe momentan einen Ruhe-/Meditationsraum im Sinn, der von Klassen und von Lehrern genutzt werden kann... Ich selbst nutze Meditation für mich um in der Mittagspause runterzukommen, dann einfach in einem leeren Klassenzimmer 😊

Bis die SL mir einen extra Raum überlässt, der allen zur Verfügung steht, wird noch Überzeugungsarbeit notwendig sein.