

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Resilienz von Lehrpersonen und Schüler:innen stärken

Modultitel	Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Resilienz von Lehrpersonen und Schüler:innen stärken
Modulnummer	GMB/M-SchS-18
Studienbereich	Gestalten, Musik und Bewegung/Sport
Fachbereich / Studienteilbereich	Musik
Studienform	Schwerpunktstudium
ECTS Credits	4
Präsenz	3 Sws, 1 Blockwoche
Kompetenzen	Die Studierenden können... <ul style="list-style-type: none">– automatische Stress-Reaktionen in schwierigen Situationen im Alltag erkennen– erlernte Möglichkeiten / Strategien gezielt anwenden, um aus dem Stresszirkel auszusteigen (Burnout-Prävention)– die formale und informelle Achtsamkeitspraxis zur Stärkung der Resilienz in ihren Alltag integrieren– ein erarbeitetes Repertoire für das Anleiten von «Achtsamkeitsübungen im Klassenzimmer» gezielt anwenden
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">– Begriffsklärungen, Definition von Achtsamkeit– Innere und äussere Wahrnehmung: Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken– Erfahren von verschiedenen Meditationsformen: von der Atempause bis zur Tiefenentspannung, achtsames Yoga– Theorie Stressentstehung/Stressreaktion: Was passiert im Körper, im Gehirn, im Denken?– Umgang mit Grenzen und schwierigen Situationen– Selbstfürsorge, Achtsamkeit im Alltag– Austausch in der Gruppe, achtsamer Dialog– Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen: Kennelernen verschiedener erprobter Konzepte von Achtsamkeit in der Volksschule (u.a. SEEL: soziales, emotionales und ethisches Lernen, The Toolbox is you, Binja)
Leistungsüberprüfung	<ul style="list-style-type: none">– Präsenz im Unterricht und Ausführung der Aufträge– Zielstufenorientierte Umsetzung eines bearbeiteten Inhalts– Konkretes Anleiten von Übungen/Feedback erhalten und geben
Grundlagenliteratur	<ul style="list-style-type: none">– Krämer, S. (2019). <i>Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz</i>. Paderborn: Junfermann Verlag.– Kabat-Zinn, J. (2019). <i>Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR</i>. München: Knauer Taschenbuch.– Emory University. (2019). <i>SEEL Begleitheft und Curricula</i>. Atlanta: Emory University.
Besonderes	