



# Achtsamkeit

Referentin: Vera Kaltwasser

**Montag, 08.05.2017, 18:00 Uhr**  
**KAP-209**

„Aufmerksam, bewusst, wach, nicht-wertend, so könnte die Haltung der Achtsamkeit beschrieben werden, die eigentlich eine Bewusstseins-schulung im Dienste der Selbsterkenntnis und der Persönlichkeitsentfaltung ist.“ ([www.vera-kaltwasser.de](http://www.vera-kaltwasser.de))

Vera Kaltwasser geht in ihrem Vortrag schwerpunktmäßig auf die Vermittlung der Haltung der Achtsamkeit in der Schule ein. Hierzu geht sie u.a. den Fragen nach: Inwiefern schult die Achtsamkeit die wichtigen Bildungsziele wie Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und Beziehungsfähigkeit? Inwiefern ermöglicht eine Schulung der Achtsamkeit den Schüler/innen, selbstständig Stress zu lösen, ihre persönlichen Stressoren und ungünstige Verhaltensmuster wahrzunehmen und selbstbestimmt zu verändern?

Vera Kaltwasser gibt Einblick in das Rahmencurriculum AISCHU - Achtsamkeit in der Schule, das mit zwei Studien wissenschaftlich evaluiert wurde und wofür es derzeit Weiterbildungsreihen für Lehrer/innen gibt. In diesem Zusammenhang geht Vera Kaltwasser auch darauf ein, weshalb Lehrkräfte, die für sich eine persönliche Achtsamkeitspraxis realisieren, besser gegen Burn-Out geschützt sind.