

Name Barbara Scheidtweiler	Heimatschule Schulamt für den MK	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum) Mindfulness, Rovaniemi, Januar 2023
-------------------------------	-------------------------------------	--

## Zieldimension II (Unterrichtspraktische Ebene)

### (Methode: Erfahrungskreis mit Matrix)

- Methodenvielfalt fördern
- Nachhaltigkeit gewährleisten

- 1) Inwiefern konnten Deine Reise und Deine Beobachtungen, Gespräche etc. auf Dein praktisches unterrichtliches Handeln in Bezug auf Unterricht und Unterrichtsmethoden nehmen? Was war anders als in Deiner Schule? Was war für Dich neu? Was hast Du für Deine tägliche Arbeit mitgenommen?
- 2) Inwiefern konnten Deine Reise und Deine Beobachtungen Impulse für Deine Schule erbringen? Wie hast Du in Deiner Schule über Deine Erfahrungen berichtet?

## Matrix zur Bearbeitung auf der Folgeseite

Name Barbara Scheidtweiler	Heimatschule Schulamnt für den MK	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum) Mindfulness, Rovaniemi, Januar 2023
-------------------------------	--------------------------------------	--



Erasmus+

Meine Schule	<p>Diese fachlichen Kenntnisse sehe ich als relevant für meine eigene Schule.</p> <p>Für meine Aufgaben im Schulamt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrgesundheit und Prävention von Burn-Out sind zentrale Themen auch bzw. gerade im Zusammenhang mit den Belastungen im Gemeinsamen Lernen</li> </ul>	<p>So haben diese Erkenntnisse Auswirkungen auf meine Schule (bereits umgesetzt oder in Planung).</p> <p>Für meine Aufgaben im Schulamt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Angebot eines Workshops zum Thema Achtsamkeit bei der 11. Lehr- und Lernmittelbörse</li> </ul>
	<p>Diese fachlichen Kenntnisse habe ich gewonnen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es ist ein gutes Gefühl, nichts falsch machen zu können. Dieses Gefühl sollten wir unseren Schülern häufiger vermitteln.</li> <li>- Man kann lernen, Gefühle und Wahrnehmungen staunend zu betrachten, ohne sie zu werten.</li> <li>- Man kann kleine Übungen einfach im Alltag umsetzen, teilweise sogar, ohne, dass Andere es bemerken.</li> </ul>	<p>So haben diese Erkenntnisse Auswirkungen auf mein unterrichtliches Handeln (bereits umgesetzt oder in Planung).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regelmäßige Übungen zur Achtsamkeit in meinem Unterricht</li> <li>- regelmäßige kleine Achtsamkeitsübungen für mich selbst</li> </ul>
	<b>Erkenntnisgewinn</b>	<b>Umsetzung im Alltag</b>



Schulamnt  
für den Märkischen Kreis  
Lüdenschied



**Inklusionsteam**  
im Schulamt für den Märkischen Kreis



schule-mk.de