

Name	Heimatschule	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum)
Antje Schulte	Schulamt MK Burgschule Neuenrade	Fortbildung Mindfulnes Rovanimie Finnland 08.01.2023 bis 13.01.2023

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	Heimatschule	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum)
Antje Schulte	Schulamt MK Burgschule Neuenrade	Fortbildung Mindfulnes Rovanimie Finnland 08.01.2023 bis 13.01.2023



Meine Schule	<p>Diese fachlichen Kenntnisse sehe ich als relevant für meine eigene Schule.</p> <p>Die Entstehung von Gedanken und Emotionen im Gehirn. Das Zulassen und Akzeptieren ALLER Emotionen. (Jeder Mensch hat das Recht auf seine eigenen Gefühle , Menno Baumann)</p>	<p>So haben diese Erkenntnisse Auswirkungen auf meine Schule (bereits umgesetzt oder in Planung).</p>
Mein Unterricht /Lehrer* innenhan dein	<p>Diese fachlichen Kenntnisse habe ich gewonnen.</p> <p>Ich habe gelernt, dass ich nur mich selbst kontrollieren kann. Ich kann meine Gedanken und Gefühle selbst beeinflussen und ein wenig steuern. Ich kenne Techniken, dir mir helfen meinen Stress zu regulieren. Ich habe gelernt, dass ich nur das JETZT beeinflussen kann.</p>	<p>So haben diese Erkenntnisse Auswirkungen auf mein unterrichtliches Handeln (bereits umgesetzt oder in Planung).</p> <p>Mein Umgang mit herausfordernden Situationen ist deutlich gelassener und ruhiger. Dadurch bin ich grundsätzlich entspannter, dadurch wahrscheinlich auch regulierender.</p> <p>Während einer Eskalation kann ich ruhiger und besonnener agieren, da ich weiß, das dieser Ausbruch von Emotionen nur wenige Minuten anhält. Ich kann die Schüler anschließend gezielter in ihrem Befinden abholen und weitere Maßnahmen ergreifen.</p>



Schulamt
für den Märkischen Kreis
Lüdenscheid



schule-mk.de

	Erkenntnisgewinn	Umsetzung im Alltag
--	------------------	---------------------

