



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

Zieldimension I (Metaebene) (Methode: Brief an mich selbst)

- diversitätspositive Haltung fördern
- Behinderungsbegriff neu reflektieren

Inwiefern konnte Dein Jobshadowing/DeineFortbildung Deine Haltung gegenüber der Heterogenität in Deiner Klasse beeinflussen? Z. B. Dich in Deinem Handeln bekräftigen oder zum Hinterfragen Deines Handelns anregen?

Schreibe einen Brief an Dich selbst, in dem Du auf die oben genannten Impulsfragen Bezug nimmst.

Liebe Barbara,

nie hätte ich vermutet, dass mir das Thema Achtsamkeit einmal so wichtig erscheinen

könnte. Besonders gut hat mir die Erfahrung gefallen, dass die beiden Kursleiterinnen so

ermutigend und freundlich mit uns waren. Es herrschte eine so ruhige, gelassene

Stimmung, die gleichzeitig bewirkte, dass ich mir am Ende sogar zutraute, ins Eisloch zu

steigen. Diese Ermutigung sollte ich meinen Schüler*innen noch viel intensiver zuteilwerden lassen.

Die Erfahrung des achtsamen Wanderns werde ich nicht vergessen. Ich habe in den

fünf Tagen wirklich trainiert, mehr und intensiver auf kleine Dinge zu achten.

Bisher ist kein Tag vergangen, an dem ich nicht irgendeine Übung, die ich im Kurs gelernt

habe, praktiziert hätte.

Gut tut mir das Wahrnehmen und vorbeiziehen lassen der Gedanken.

Das trainiere ich auch mit den Schüler*innen in der Schule.

Die Fortbildung beeinflusst meinen (Schul-)alltag bis heute (Monate nach der Fobi).

