

Name	Heimatschule	Fortbildung (Ort, Datum)
Barbara Vulic	Pestalozzischule Lüdenscheid	Fortbildung zum Thema „Mindfulness“ vom 9. bis 13. Januar in Rovaniemi (Finnland)

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

- diversitätspositive Haltung fördern
- Behinderungsbegriff neu reflektieren

Lüdenscheid, den 18. Januar 2023

Liebe Barbara,

du hast eine intensive Woche mit vielen tollen Eindrücken, lieben Menschen und neuen Erfahrungen gehabt. Du hast viel über das Thema Achtsamkeit und Meditation gelernt und wie du Übungen in den Alltag integrieren kannst. Dir ist bewusst geworden, wie hilfreich diese Übungen für deine Gesunderhaltung und Zufriedenheit sein können. Deshalb wünsche ich mir, dass du regelmäßig Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag durchführen wirst, auch um im Dialog mit dir selbst zu bleiben.

Deine Kolleginnen und Schüler\*Innen sollen ebenso von deinem neu erworbenen Wissen profitieren. Gemeinsam mit den Kolleginnen, die mit dir an der Fortbildung teilgenommen haben, könnt ihr eine schulinterne Lehrerfortbildung vorbereiten und durchführen. Die Einrichtung eines Raumes, in dem die Kolleg\*Innen sich in der Pause oder auch nach dem Unterricht entspannen können, ist bereits in Planung. Da euer Lehrerzimmer sehr klein ist, wird es schwierig, dort einen Platz einzurichten, an dem nicht über schulische Angelegenheiten gesprochen wird. Diesen Gedanken solltet ihr jedoch nicht aus den Augen verlieren.

Das Thema Achtsamkeit ist eine tolle Ergänzung zum Thema „Glück und Resilienz“, welches ihr seit einiger Zeit in euren Unterricht/Lehrplan mit aufgenommen haben. Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und „Massagen“, die ihr im Rahmen der Fortbildung durchgeführt habt, sollten eine stärkere Berücksichtigung in eurem Unterricht finden.

Du freust dich darauf, die tollen Anregungen, die wir im Rahmen der Fortbildung erhalten haben, umzusetzen.

Ganz liebe Grüße, deine Barbara

