

Name Nurgül Chassan Oglu	Heimatschule Pestalozzischule Lüdenscheid	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum) Mindfulness for Teachers 09.-13 .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.

Lüdenscheid, 19.03.2023

Liebe Nurgül,

die Fortbildung „Mindfulness for teachers“ in Rovaniemi war eine Bereicherung für dich. Du konntest in dieser Woche zum Thema „Achtsamkeit“ theoretisch und praktisch viel lernen. Du hast viele Techniken und Strategien zum Umgang mit Stress gelernt. In einer authentischen Atmosphäre konntest du Atemübungen und Meditationen durchführen. Auch konntest du erste Erfahrungen mit Yoga sammeln. Diese Sportart hat dich so sehr begeistert, dass du nun auch einen Yogakurs regelmäßig besuchst, um mit dem stressigen Schulalltag umzugehen. Auch auf deinen Unterricht hat die Fortbildung einen positiven Effekt. Du beginnst den Schultag mit deiner Klasse mit einem Sonnengruß, hast das achtsame Essen im Zusammenhang mit dem Thema „Glück“ mit deinen Schülern ausprobiert und die Achtsamkeitsübungen in deinen Unterricht eingebracht. Zudem hast du in der Projektwoche Achtsamkeitsübungen für deine Schüler angeboten. Die Schüler/innen haben Kinder-Yoga geübt, Glücksmomente in ihren selbstgebastelten Glücksgläsern gesammelt, Dankbarkeitsbücher erstellt und eine Phantasiereise zu ihren Glücksmomenten gemacht. Du konntest insbesondere in dieser Woche beobachten, wie gut die Achtsamkeitsübungen auf die Kinder wirken. Auch Schüler/innen, die Konzentrationsschwierigkeiten hatten oder unruhig waren, berichteten davon, wie entspannt sie sich fühlen und dass ihnen diese Übungen ein gutes Gefühl verleihen. Kurze Achtsamkeitsübungen haben einen positiven Einfluss auf den Unterricht und führen zu einer harmonischen Lernatmosphäre. Die Erfahrungen aus der Fortbildung wurden auch an das Kollegium an dem pädagogischen Ganzttag weitergegeben. Diese Fortbildung wurde sehr gut von deinen Kolleginnen angenommen und die Wichtigkeit des achtsamen Umgang mit einem selbst unterstrichen. Die Inhalte der Fortbildung in Rovaniemi werden an deiner Schule umgesetzt. Als Multiplikatoren der Fortbildung wollt ihr mit deinen Kolleginnen einen Ruheraum für Lehrerinnen einrichten. Die Gesundheit der Lehrkräfte steht somit im Fokus an deiner Schule.

Deine , Nurgül