

Name Janina Hoffmann	Heimatschule Pestalozzischule Lüdenscheid	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum) Rovaniemi, Finnland
-------------------------	---	--

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 Janina,

atmest du noch? Ich hoffe, du erinnerst dich an das bewusste Atmen, um ganz bei dir zu sein, dich zu beruhigen, dich selbst zu spüren.

Ich hoffe, du hast verschiedene Meditationspraktiken ausprobiert und erprobst sie auch mit den Kindern in der Schule.

Mindfulness - Bewusstheit – sich Dinge bewusst machen und vor allem sich selbst mit all seinen Gefühlen wahrnehmen, erstnehmen und dies zuzulassen.

Lass deine Gefühle zu und heiße sie willkommen. Lade sie ein in dein Haus und sei ein guter Gastgeber. Auch deine Gedanken kannst du wertfrei betrachten. Sie können vorbeiziehen wie Wolken oder ein Fluss, wenn du das möchtest.

Ich freue mich darauf, dies auch den Schülerinnen und Schülern nahezubringen. Es ist so wichtig, dass sie sich selbst respektieren. So wollen wir ein stressfreies, konfliktfreies und bewertungsfreies Miteinander schaffen.

Ich bin gespannt, ob du bereits etwas davon umgesetzt hast.

Aber: nur kein Druck!

Liebe Grüße

Janina