



Name Lenia Sommer	Heimatschule Pestalozzischule Lüdenscheid	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum) Mindfulness for Teacher in Rovaniemi, 09.01.-13.01.2023
----------------------	---	---

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

- diversitätspositive Haltung fördern
- Behinderungsbegriff neu reflektieren

Inwiefern konnte Deine Fortbildung 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.

Wie konnte die Fortbildung in Rovaniemi, Finnland meine Haltung gegenüber der Heterogenität in meiner Klasse/ den Kindern die ich betreue beeinflussen? Grundsätzlich arbeite ich mit sehr vielen unterschiedlichen Kindern, mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen, zusammen. Homogenität kenne ich in meiner Arbeit nicht. Die Heterogenität der Kinder zu beachten gehört immer zu meiner Arbeit, den Blick auf die Entwicklung der Kinder zu werfen und deren Fähigkeiten und Fertigkeiten zu beleuchten, dazu. Es ist jeden Tag aufs Neue eine spannende Herausforderung den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden und dabei diese respektvoll zu behandeln. Jedes Kind hat seine eigenen Besonderheiten und Wünsche und ganz individuelle Wege und Strategien, wie es sich am Besten im schulischen Umfeld entwickelt. Häufig ist es sehr herausfordernd auf diese einzugehen und jeden Tag aufs Neue, jedes Kind in seiner Individualität zu unterstützen. Manchmal ist es auch einfach nur ermüdend, da die oft mangelnde Zusammenarbeit mit den Eltern oder die Komplexität des kindlichen Charakters, ein Fortkommen in der Entwicklung stark erschwert.

Während der Fortbildung habe ich gelernt, mehr auf mich selbst zu hören und auf meine Gefühle zu achten. Starke Emotionen wahr zu nehmen, beispielweise in einem schwierigen Elterngespräch, gehört einfach dazu. Ich muss jedoch noch lernen diese Gefühle/ Emotionen anzunehmen und auf neutraler Ebene zu betrachten und ohne das diese mich vereinnahmen. Wichtig ist dann, die eigenen Gefühle **richtig** wahrzunehmen, den eigenen Körper wahrnehmen zu lernen und auf verschiedene Signale zu achten. Ich sollte mir die Zeit nehmen, die ich für mich brauche, um zu entspannen und Emotionen aus einer entfernteren Position betrachten. Ziel dabei ist es diese Emotionen nicht mit nach Hause zu nehmen, diese nicht auf die Kinder oder Kollegen zu übertragen, sondern den richtigen Umgang zu meistern. Zur Erhaltung der eigenen mentalen und physischen Gesundheit. Zudem habe ich unterschiedliche Methoden ausprobieren können, wie auch die Kinder lernen sich selbst besser wahrzunehmen und sich besser ausdrücken zu können. Diese spielerischen Methoden, wie „PIZZA“- belegen oder kurze Fantasiereisen, Übungen mit der Klangschale und vieles mehr, werde ich nun nach und nach in den Schulalltag einbauen, damit auch die Kinder, sich und ihre Emotionen besser wahrnehmen und reflektieren lernen.