

AmiKi Online-Kongress

Workshoptag

Samstag, den 7. Mai um 10:00 Uhr



Achtsamkeit mit Kindern & Jugendlichen

Im Rahmen des AmiKi Online-Kongresses bieten wir einen kostenlosen Workshoptag an. An diesem Tag könnt Ihr einige der Referentinnen persönlich kennenlernen, verschiedene Ansätze ausprobieren und Euch miteinander austauschen.

Ablauf des Workshoptages

10:00 Uhr	Begrüßung und Eröffnungsmeditation Vorstellung aller Workshopleiterinnen
10:45 – 12:15 Uhr	Workshopeinheit
12:15 – 12:30 Uhr	PAUSE
12:30 Uhr	Fragen und Antworten im Plenum & gemeinsamer Abschluss
ca. 13:15 Uhr	Ende

Nach einer gemeinsamen Begrüßung und Einführung im Hauptzoom-Raum, werden die Links zu den einzelnen Workshops verteilt. Die Auswahl des Workshops erfolgt spontan am Workshoptag. Wir hoffen, dass jeder seinen Wunschworkshop besuchen kann, können dies aber leider nicht garantieren, da wir nicht wissen, wie viele Teilnehmer*innen uns erwarten und wer welchen Workshop besuchen möchte.

Um den Zoom-Link zum Workshoptag zu erhalten, melde Dich bitte an unter:

<https://www.arbor-online-center.de/webinare/workshoptag-achtsamkeit-mit-kindern-und-jugendlichen>

Folgende Workshops werden angeboten

1. Workshop: Ethisches Handeln im Klassenzimmer mit [Marika Muster](#)

Marika Muster bietet Fortbildungen für Lehrer*innen im Bereich Achtsamkeit an (www.schulfach-achtsamkeit.de) und teilt in ihrem Workshop, wie man Achtsamkeit und Ethik verbinden kann. Es geht darum, die eigenen ethischen Vorstellungen zu reflektieren, Handlungsoptionen zu erforschen und praktisch für den Unterricht zu nutzen.

2. Workshop: Achtsamkeit und Natur – Bewusstwerden von Natur außen und Natur in uns als Kraftquelle oder: Eine gemeinsame Erforschung zum menschlichen Bedürfnis nach Verbundenheit mit [Mirjam Luthé](#)

Von der Achtsamkeitspraxis zum gelebten Engagement – was lässt diese Samen in uns wachsen? Anhand einer Erfahrung aus einem von Eltern initiierten Dankbarkeits-Schulprojekt in Kalifornien nähern wir uns den Qualitäten an, die uns inspirieren können, Projekte in Gemeinschaft kreativ zu initiieren und wachsen zu lassen, indem Intention, Inhalt und Form – online, im direkten Kontakt oder hybrid – einander unterstützen. Die Achtsamkeitspraxis „Neubeginn - Die Blume in uns wässern“ dient uns hier als Beispiel für Form - ein Kreisdialog in einer Schulklasse, in der Familie oder im Projektteam -, als eine von vielen Möglichkeiten, um achtsame Kommunikation in Dyade und Kreisdialog als Grundlage für engagementbasierte Projekte zu wählen. In Zeiten, in denen viele Menschen in begleitenden Berufen eine emotionale Erschöpfung spüren, können wir zudem den Inhalt bewusst auf die wohltuenden, ausgleichenden und resilienzstärkenden Auswirkungen unserer menschlichen Verbindung zur Natur ausrichten.

Wir werden in diesem kurzen Workshop inhaltlich mit Naturbezug üben, unsere Sinne einladen und dem zutiefst menschlichen Bedürfnis nach „Verbundensein“ nachspüren: Meditation, kurzes Filmbeispiel aus dem Dankbarkeitsprojekt, Wissenswertes aus der Umweltpsychologie zur emotionalen Gesundheit in der Natur-Mensch-Beziehung, achtsame Kommunikation in einer Dyaden- und Dialogpraxis und gemeinsame Abschlussreflektion zur Erfahrung und Umsetzung des Erlebten. Ein Angebot für alle, die mit Anfängergeist und dem Wunsch nach „gelebtem Wir“ die Haltungen von Achtsamkeit, (Selbst-)Mitgefühl und Dankbarkeit im Naturbezug erforschen möchten, um sich einerseits selbst emotional zu stärken und andererseits Impulse daraus angepasst in die eigene Arbeit kreativ einbringen möchten.

Bitte bringe ein Element aus der Natur zum Workshop mit.

3. Workshop: Kreativ spielen – eine kindgemäße Form von Achtsamkeit mit [Heleana Jehle](#)

(begrenzte Teilnehmer*innen-Anzahl!!)

Kinder Achtsamkeit erleben zu lassen, ist nicht nur durch angeleitete stille Übungen möglich. In der heutigen Zeit, in der Kinder i.d.R. über wenig kindgerechten Spielraum verfügen, dafür aber vielfältigen Formen der Reizüberflutung ausgesetzt sind, kann eine vorbereitete Spielumgebung ähnliche Wirkungen haben: die Erfahrung von Vertiefung, Konzentration und von Kontakt mit sich selbst.

Das «Spielweltenmaterial» besteht aus Holzkästen mit den unterschiedlichsten, meist unstrukturierten Alltagsmaterialien, die zum selbständigen Experimentieren, Bauen, Fühlen und zum Rollenspiel anregen. Kinder lieben es, mit sinnlichen Materialien ihre «Spiel-Welten» immer wieder neu zu erfinden. Der geschützte Rahmen der Holzkästen hilft ihnen dabei, mit Hingabe in «ihre Welt» einzutauchen und den selbst regulierenden, inneren Kräften Raum zu geben. Entscheidend dabei ist eine achtsame, unterstützende und nicht-wertende Spielbegleitung.

Im Workshop wird die [Kreativwerkstatt Karlstrasse](#), das Spielweltenmaterial und der freie Zugang zu kreativen Tätigkeiten in Malatelier und Werkstatt mit viel Bildmaterial und kleinen Filmsequenzen vorgestellt. Es gibt Raum, um Fragen zu stellen und sich in Kleingruppen mit anderen Menschen auszutauschen.

Eingeladen sind Menschen, die mit Kindern von 2-10 Jahren arbeiten, Eltern und Lehrer*innen, die gerne im Klassenraum kreative und spielerische Elemente einbauen möchten.

4. Workshop: Achtsamkeit als Schulfach mit [Michaela Hofer](#)

Das Geheimnis starker Persönlichkeiten kennenlernen oder einfach Glück? Ein Workshop der über das Entstehen, die Hindernisse bzw. Herausforderungen und letztendlich das erfolgreiche Umsetzen eines solchen Schulfaches erzählt. Erfahrungspraktische Anleitung über die Organisation und die wöchentliche Durchführung dieses Faches.

Außerdem Weitergabe von zahlreichen praktischen Übungen, die vor allem für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren geeignet sind.

5. Workshop: Von Skepsis zu Neugier: Jugendliche mit Mindfulness stärken – wie kann das gelingen? mit [Madeleine Kamper](#)

Zwischen spielerischen Achtsamkeitsübungen für Kinder und dem Komplettprogramm eines MBSR-Kurses bewegen sich Jugendliche in einem oft noch relativ unerschlossenen Feld der Achtsamkeitsvermittlung. Und doch nehmen gerade in der Altersgruppe der 15 bis 20 Jährigen sowohl Stressbelastungen als auch psychische Erkrankungen unaufhaltsam zu. Mittlerweile wird der Ruf nach Stärkung von psychischer Gesundheit und Resilienz auch von Seiten der Jugendlichen selbst immer lauter. Aber wie holen wir sie ins Boot und was bieten wir ihnen an?

In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, wie wir Jugendliche innerhalb und außerhalb vom schulischen Kontext praxisnah und alltagstauglich dabei unterstützen können, die Achtsamkeitspraxis als Ressource für sich zu entdecken und für den täglichen Gebrauch nutzbar zu machen. Neben vielen praktischen Tools und Best-of-Übungen gibt es Einblicke in den Ablauf eines 11-wöchigen YoungMind Kurses für Teenager sowie authentische Erfahrungsberichte und Gelegenheit zum Austausch.

Der Workshop richtet sich an alle, die bereit sind, sich mutig und neugierig auf die oft herausfordernde und komplizierte Welt der Jugendlichen einzulassen und ihnen auf Augenhöhe wertschätzend zu begegnen.

6. Workshop: Psychohygiene im (Berufs-)Alltag – Förderung von Stressresilienz und Gesundheit mit [Fabia Vasen](#)

Wie können wir im stressigen (Berufs-)Alltag gut für uns selbst sorgen? Wie das Gleichgewicht halten zwischen Leidenschaft, Ehrgeiz und Selbstfürsorge? Grenzen wahrnehmen und anpassen, sowie das akzeptieren, was ist?

Stress im (Berufs-) Alltag ist ein weitverbreitetes Phänomen und kann sich nachhaltig auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken – am Arbeitsplatz und darüber hinaus. Die Forschung zeigt, dass aktive Bewegung, Yoga und Achtsamkeitsmeditation positive Effekte bei (arbeitsbedingten) Stresssymptomen haben.

In diesem Workshop werden die drei Elemente Bewegung, Yoga und Meditation kombiniert, wir kommen von der Bewegung in die Ruhe, von außen nach innen. Wir bringen Körper, Geist und Seele wieder mehr ins Gleichgewicht und sorgen so für uns.

Bitte bereithalten: Bequeme Kleidung, rutschfeste Unterlage für Yogaübungen und Sitzmöglichkeit für Meditation (Sitzkissen, Stuhl)

7. Workshop: Achtsames Selbstmitgefühl für Jugendliche (MSC-T) mit [Niina Tamura](#)

Menschen jeden Alters können von Selbstmitgefühl profitieren, aber Jugendliche vielleicht ganz besonders. Achtsames Selbstmitgefühl ist eine innere Ressource, die ihnen helfen kann, emotionale Höhen und Tiefen, die Suche nach der eigenen Identität und den Umgang mit Leistungsdruck zu bewältigen. Der Workshop bietet eine Einführung in die offizielle Jugendlichenversion des Mindful Self-Compassion (MSC) Programms. Bei MSC-T lernen Jugendliche Schritt für Schritt einen achtsamen und mitfühlenden Umgang mit Stress, Selbstkritik und schwierigen Gefühlen. Der Workshop vermittelt einen ersten Einblick in die Hintergründe, Inhalte und Anwendungsgebiete des Programms.