



Lernen und Leistungsdruck

Möglichkeiten und Grenzen von Achtsamkeit

8. November 2024

3. SCHWEIZERISCHER SCHULPSYCHOLOGIE-KONGRESS

Andrea Geiger



Ankommens-Übung I



Ankommen II

Ich heiße...

*Im Rahmen meines **Lernprozesses** zum Umgang mit **Leistungsdruck** ist mir **bewusst** geworden...*

WAS HEUTE?

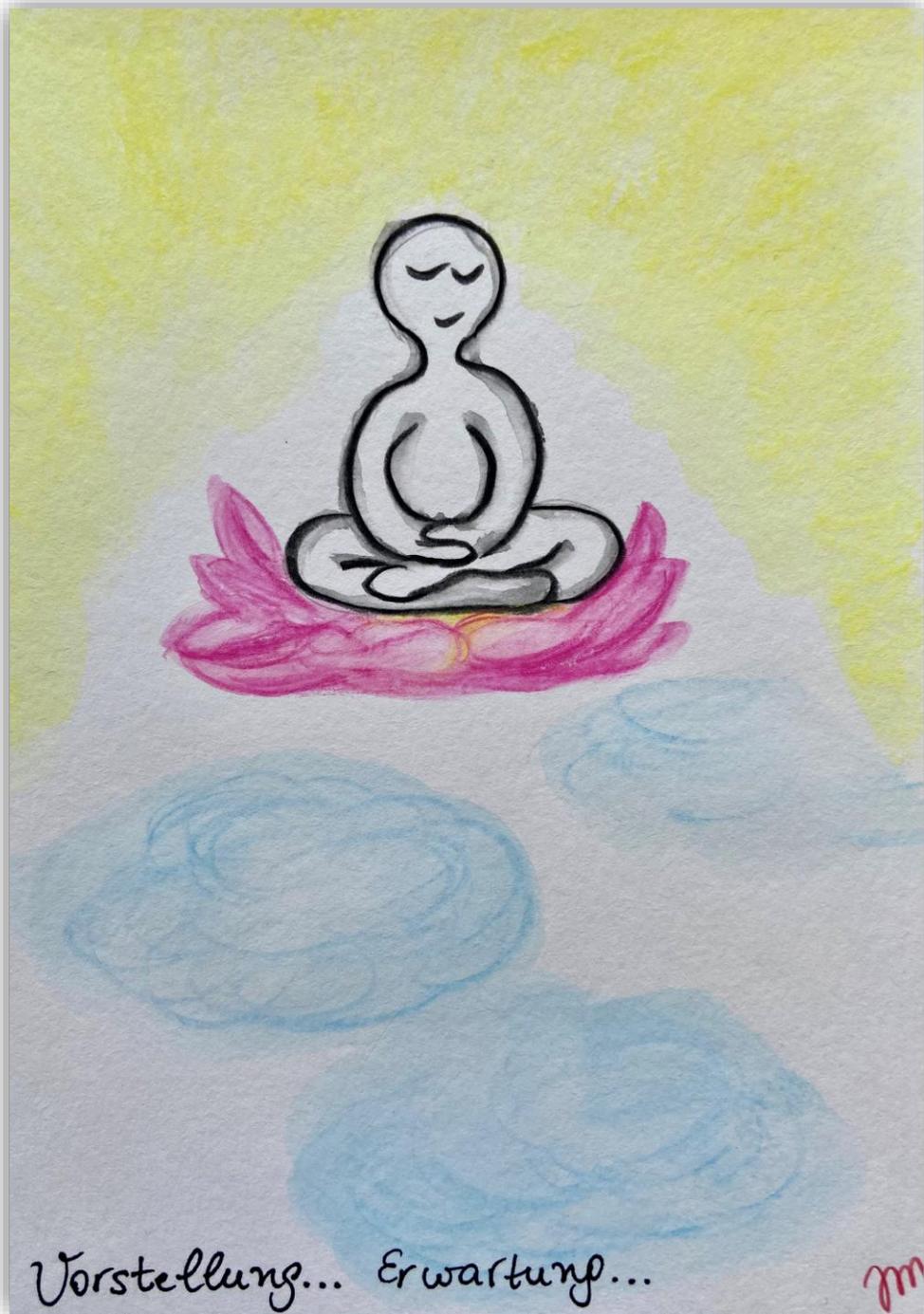
- Achtsamkeit?
- Leistungsdruck?
 - am Beispiel von Jugendlichen (CH)
- Potential von
 - Achtsamkeit in Bildung
 - Achtsamkeit als Bildung
 - Achtsamkeit mit Blick auf Bildung
- Grenzen von Achtsamkeit



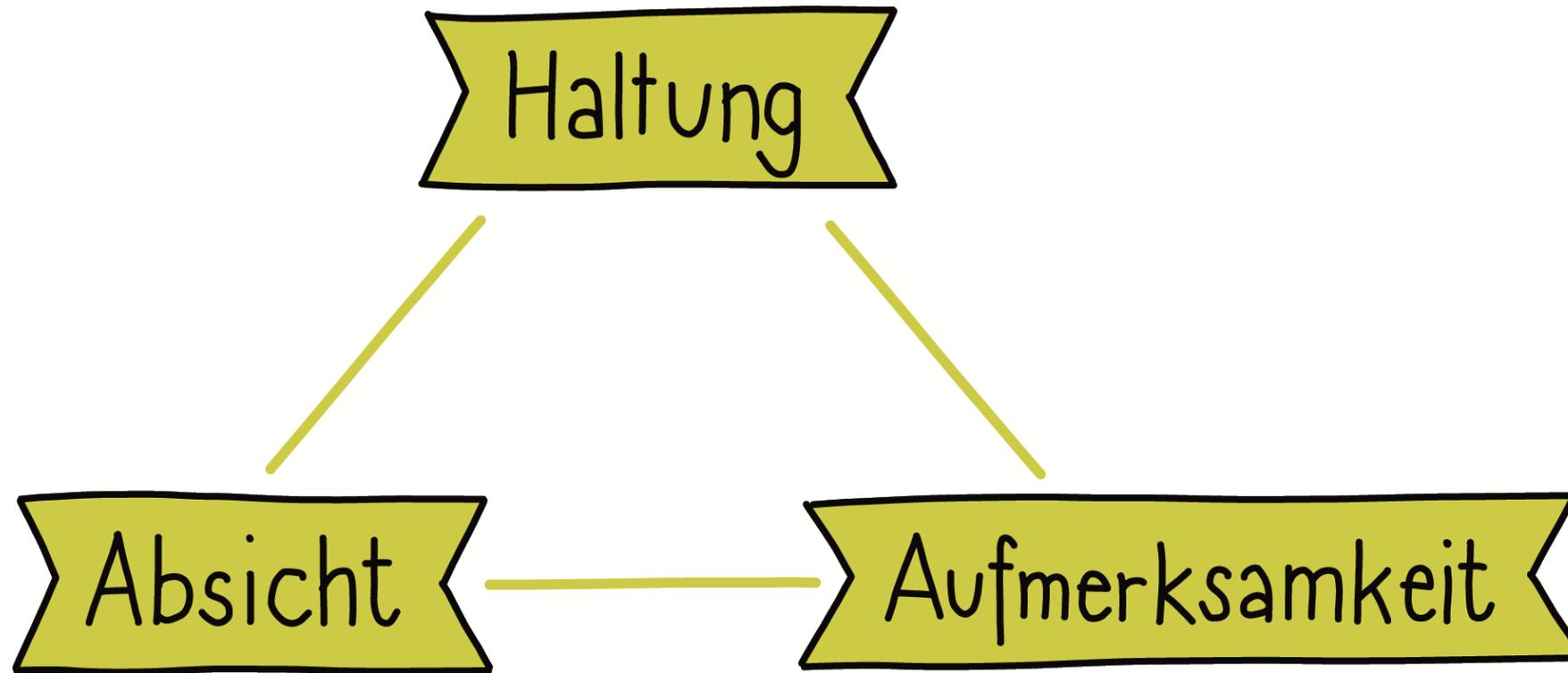
Was bedeutet für dich
Achtsamkeit?

Was bedeutet für dich Achtsamkeit?





BESTANDTEILE VON ACHTSAMKEIT



Shapiro SL et al. (2006) Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* 62(3): 373–386

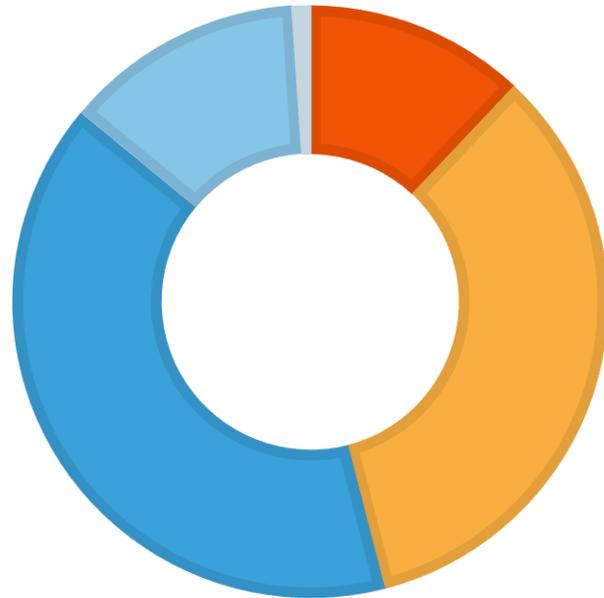
LEISTUNGSDRUCK BEI JUGENDLICHEN IN DER SCHWEIZ



HÄUFIGKEIT VON LEISTUNGSDRUCK BEI JUGENDLICHEN

Wie häufig haben Sie das Gefühl, gestresst oder überfordert zu sein?

■ sehr häufig: 12% ■ häufig: 34% ■ manchmal: 40% ■ selten: 13% ■ nie: 1%



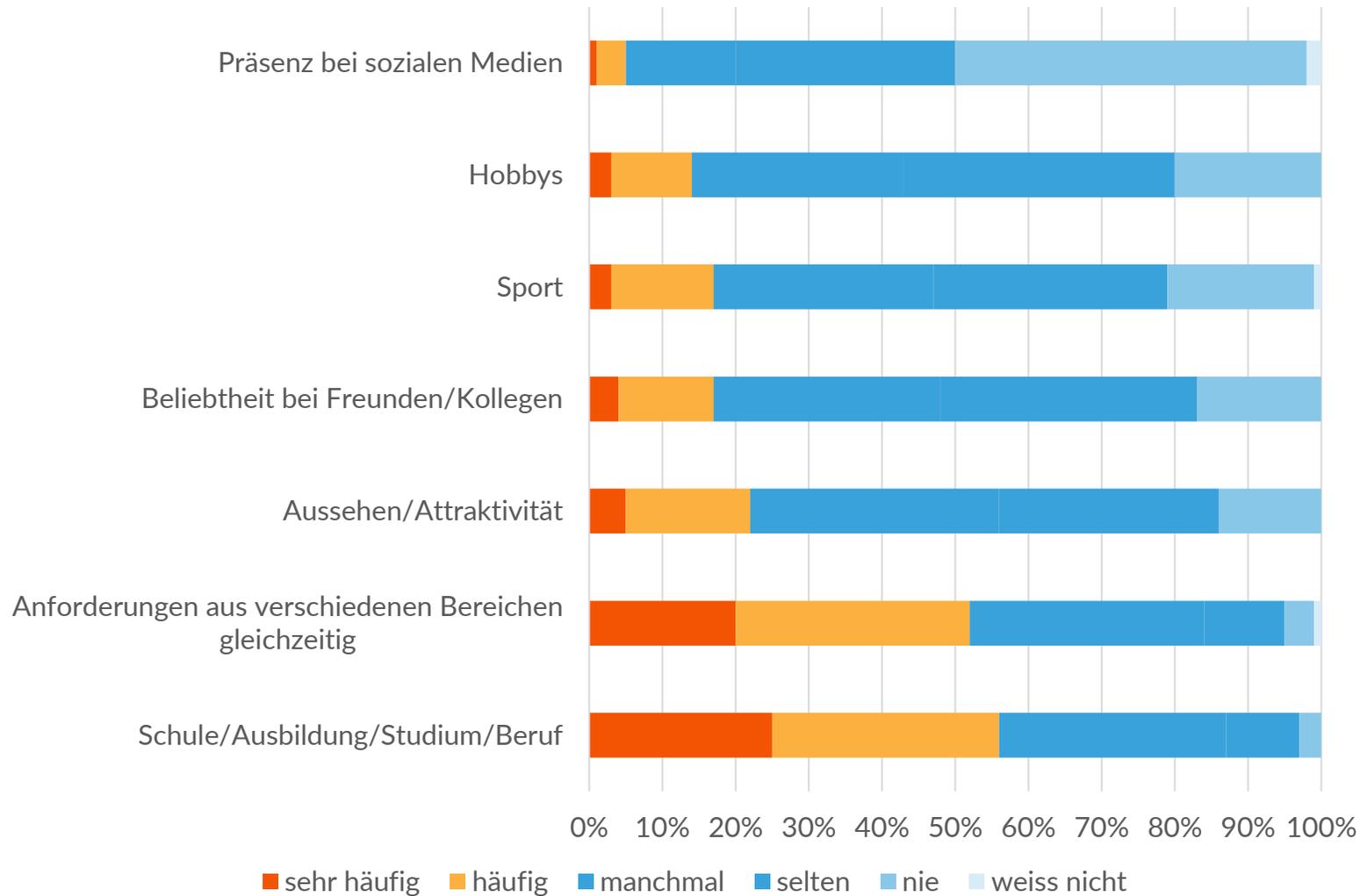
Relevanz

von Jugendlichen gewähltes Thema
(Online-Voting)

Fazit (Jacobs Foundation, 2015)

«Leistungsdruck und Stress sind Teil des
Alltags vieler Jugendlicher.»

Verbreitung in Prozent



WO STRESST'S?

SCHULE, JOB UND STUDIUM STRESSEN!

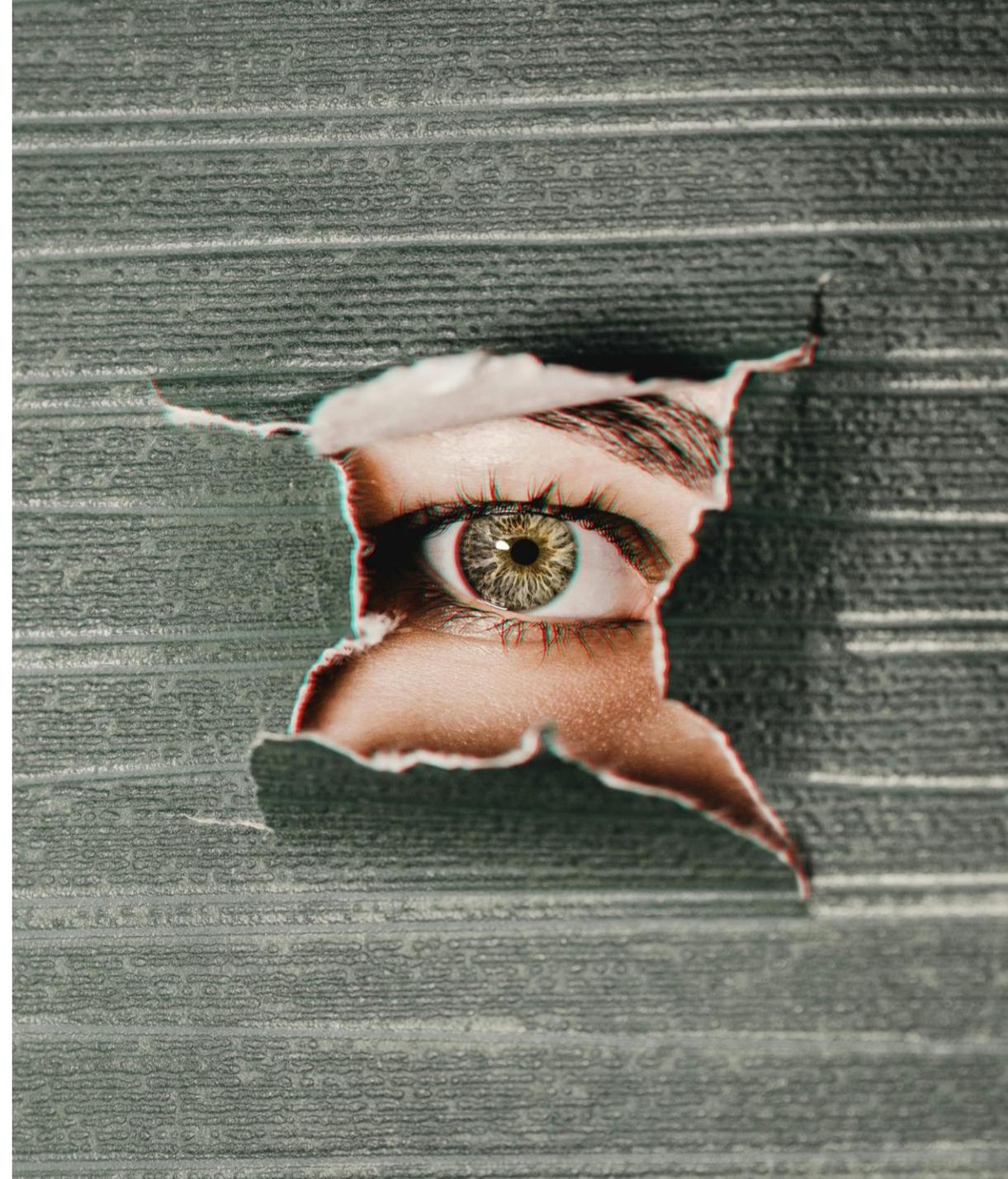


MOMENT(O) EINMAL

Was nehme ich jetzt in mir wahr?

- *Gedanken?*
- *Gefühle?*
- *Körperwahrnehmungen?*

Was würde mir jetzt gut tun?





HANDLUNGSANSÄTZE FÜR SCHULEN

([PH ZH, 2022](#))

Verhaltensprävention

Förderung überfachlicher Kompetenzen (Lp21) /
Lebenskompetenzen

- Selbstwahrnehmung und -regulation
- Entspannung und Bewegungspausen
- Problemlösestrategien

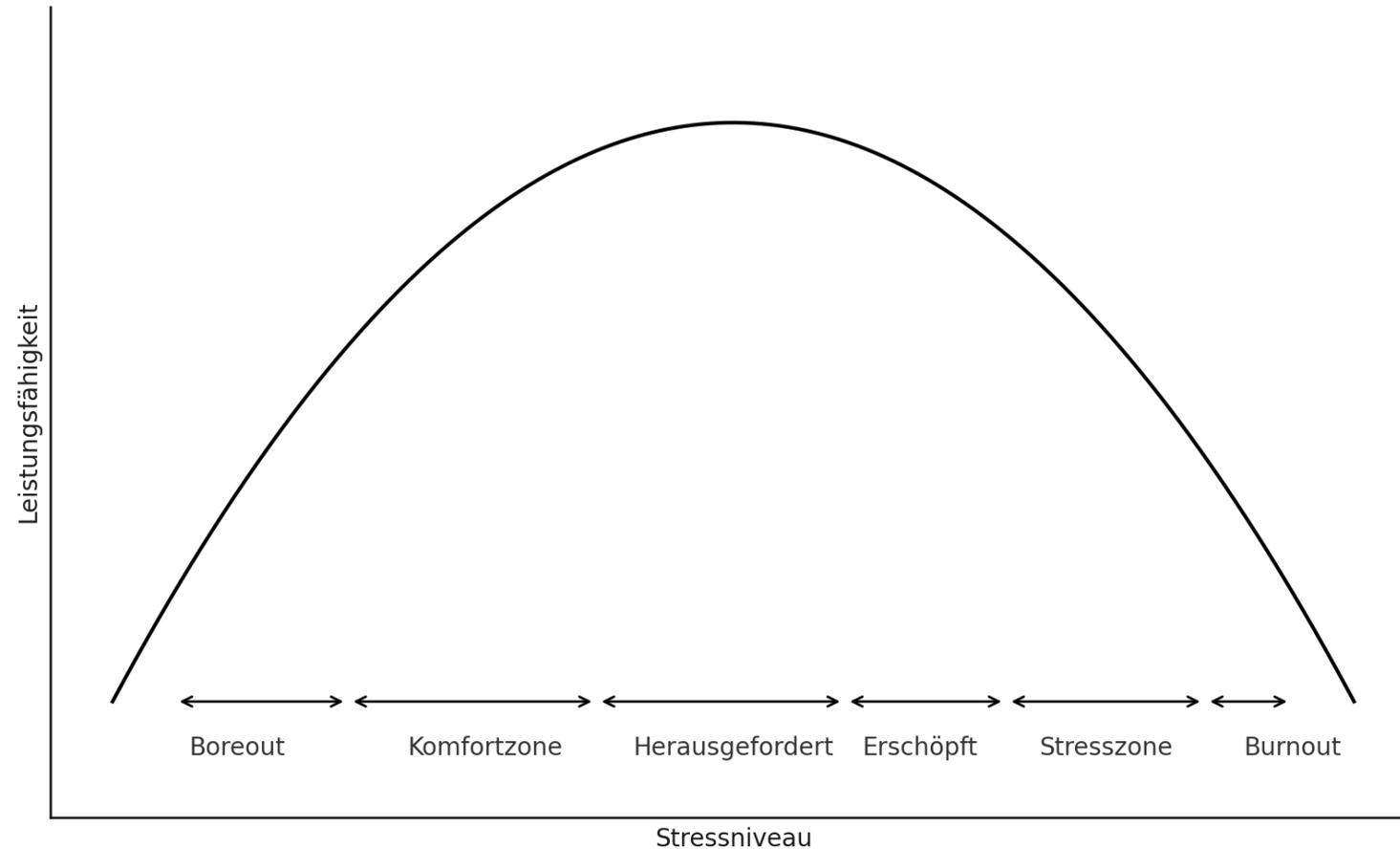
Verhältnisprävention

- Optimale Voraussetzungen für Lernen

RELEVANZ VON ACHTSAMKEIT?

STRESS & LERNEN

YERKES-DODSON
GESETZ



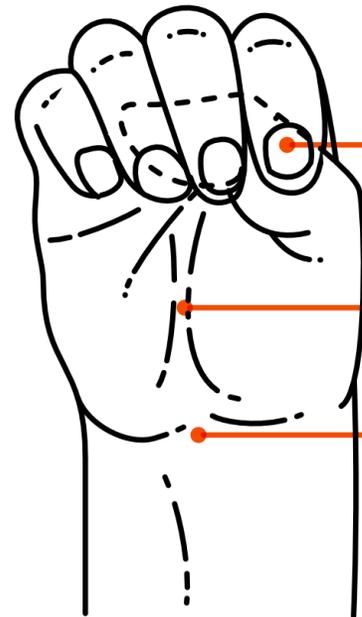
UNSERE STRESSPHYSIOLOGIE

Mit «Steinzeit-Gehirn» in einer
modernen Welt



Das Handmodell von Daniel Siegel

Zerebraler Cortex
(Großhirnrinde)



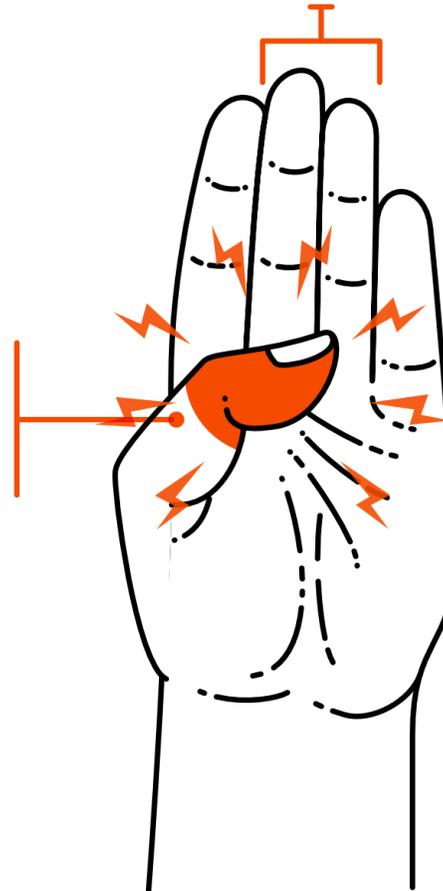
Limbisches System

Hippocampus
Amygdala

Hirnstamm

Schädelbasis

Mittlerer präfrontaler Cortex



«Obere Etage»

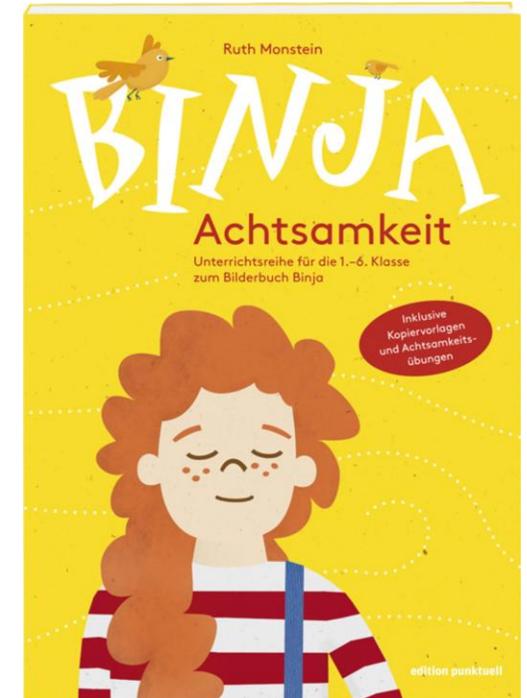
«Untere Etage»

ACHTSAMKEIT IN DER BILDUNG

VERHALTENSPRÄVENTION DURCH STRESSABBAU



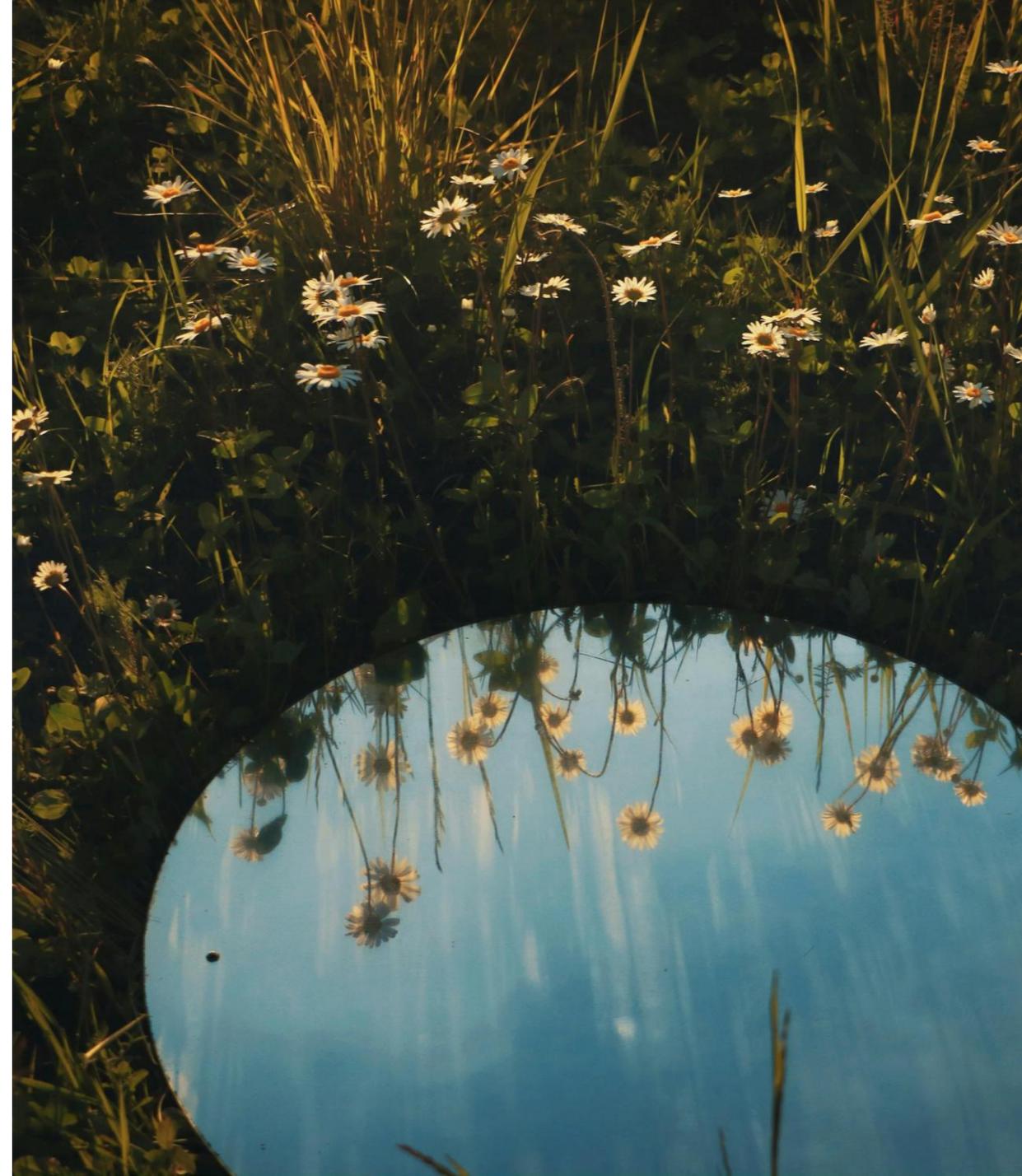
Ergas, O. (2019). Mindfulness in, as and of education: Three roles of mindfulness in education. *Journal of Philosophy of Education*, 53(2), 340-358.



RESSOURCEN FÜR ACHTSAMKEIT IN DER BILDUNG VERHALTENSPRÄVENTION

ACHTSAMKEIT ALS BILDUNG

VERHALTENSPRÄVENTION DURCH KOMPETENZAUFBAU



Ergas, O. (2019). Mindfulness in, as and of education: Three roles of mindfulness in education. *Journal of Philosophy of Education*, 53(2), 340-358.

CASEL / SEL	WHO / GF	Lehrplan 21	MoMento-Programm
Self-Awareness <ul style="list-style-type: none"> - Emotionswahrnehmung - Stärken & Schwächen kennen - Ehrlichkeit & Integrität - Interesse & Sinnhaftigkeit - Selbstwirksamkeit / u.a. 	Selbstwahrnehmung	Selbstreflexion: <i>Gefühle & Bedürfnisse wahrn. Stärken & Schwächen kennen Selbsteinschätzung Selbstwirksamkeit / u.a.</i>	Selbstwahrnehmung <ul style="list-style-type: none"> - Körperwahrnehmung - Emotionswahrnehmung - Bedürfnisse & Werte wahrn. - Ehrlichkeit & Authentizität - Selbstwirksamkeit
Self-Management <ul style="list-style-type: none"> - Emotionsregulation - Impuls-/Verhaltenskontrolle - Selbstdisziplin & Motivation - Stressbewältigungsstrategien - Zielsetzung & Planung / u.a. 	Emotionsregulation Stressbewältigung	Selbstständigkeit: <i>Umgang mit Herausforderungen Anhaltende Konzentration Selbstdisziplin & Ausdauer Haltung & Motivation / u.a.</i>	Selbststeuerung <ul style="list-style-type: none"> - Aufmerksamkeit & Konz. - Emotionsregulation - Impulskontrolle - Druck- & Stressbewältigung - Motivation & Selbstdisziplin
Social Awareness <ul style="list-style-type: none"> - Perspektivenwechsel - Empathie & Mitgefühl - Soziale Normen erkennen - Stärken anderer erkennen - Dankbarkeit / u.a. 	Empathie	Umgang mit Vielfalt: <i>Gemeinsamkeiten wahrnehmen Differenzen wahrnehmen Respektvoller Umgang Wertschätz. Sprachgebrauch</i>	Soziales Bewusstsein <ul style="list-style-type: none"> - Empathie & Mitgefühl - Gemeinsamkeiten sehen - Diversität leben - Wertschätzung - Dankbarkeit
Relationship Skills <ul style="list-style-type: none"> - Klare Kommunikation - Positive Beziehungen - Kulturelle Kompetenzen - Teamwork & Kooperation - Konstr. Konfliktlösung / u.a. 	Kommunikationsfertigkeiten Beziehungsfertigkeiten	Dialog- & Kooperationsfähigkeit <i>Aufmerksam zuhören Abmachungen treffen / u.a.</i> Konfliktfähigkeit: <i>Perspektivenwechsel / u.a.</i>	Beziehungskompetenz <ul style="list-style-type: none"> - Kommunikationsfertigkeiten - Achtsames Zuhören - Perspektivenwechsel - Teamwork & Kooperation - Konfliktfähigkeit
Responsible Decisionmak. <ul style="list-style-type: none"> - Neugier & Aufgeschlossenheit - Kritisches Denken - Begründete Urteilsbildung - Konsequenzen vorhersehen - Konstr. Entscheidungen / u.a. 	Kritisches Denken Kreatives Denken Problemlösefertigkeit Entscheidungsfähigkeit	Eigenständigkeit: <i>Abwägen von Argumenten Eigenen Standpunkt vertreten Standpunkt revidieren / u.a. Kritisches Reflektieren / u.a.</i>	Entscheidungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> - Neugier & Offenheit - Kritisches Denken - Kreatives Denken - Problemlösefertigkeit - Verantwortungsbew. Entsch.
Definition <p>„Soziales und emotionales Lernen (SEL) ist ein integraler Bestandteil von Bildung und menschlicher Entwicklung. SEL ist der Prozess durch welchen [wir] das Wissen, die Fähigkeiten und Haltungen entwickeln und anwenden, um eine gesunde Identität zu entwickeln, Gefühle regulieren, persönliche und gemeinsame Ziele erreichen, Empathie ausdrücken, positive Beziehungen pflegen [...].“</p>	<p>WHO: „Lebenskompetenzen sind jene Fähigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeit zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken.“ Gesundheitsförderung Schweiz: „...effektiv mit Herausforderungen und Belastungen umgehen zu können“.</p>	<p>„Überfachliche Kompetenzen sind für eine erfolgreiche Lebensbewältigung zentral. Im Lehrplan 21 werden personale, soziale und methodische Kompetenzen unterschieden; sie sind auf den schulischen Kontext ausgerichtet. Die einzelnen personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen lassen sich dabei kaum trennscharf voneinander abgrenzen, sondern überschneiden sich.“</p>	<p>Lebenskompetenzen sind jene zentralen Fähigkeiten und Haltungen, die es uns ermöglichen, eine gesunde Persönlichkeit zu entwickeln und ein selbstbestimmtes, verantwortungsbewusstes und erfüllendes Leben zu führen. Sie sind die Grundlage für physische und psychische Gesundheit, Resilienz, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.</p>

BEZUG ZUM LEHRPLAN 21

FÖRDERUNG ÜBERFACHLICHER KOMPETENZEN

INDIVI- DUALI- SIERUNG

RECHTSCHAFFEN
(2016)



die Körperkompetenz	
<ul style="list-style-type: none">sich im Körper niederlassen könnenim eigenen Körper präsent seindie Sprache des eigenen Körpers kennenlernen	Mithilfe von Achtsamkeitsübungen... <ul style="list-style-type: none">... sich entspannen können... die Bewegung des Atems spüren können... die körperlichen Empfindungen von Emotionen erkunden können



die mentale Kompetenz	
<ul style="list-style-type: none">die eigenen Gedanken beobachten könnendie Konzentrationsfähigkeit verbessern	Mithilfe von Achtsamkeitsübungen... <ul style="list-style-type: none">... eigene Gedanken wahrnehmen... Aufmerksamkeitsmuskel trainieren... Lernen besser mit Ablenkungen umzugehen



die emotionale Kompetenz	
<ul style="list-style-type: none">Bewertende und selbstkritische Gedanken wahrnehmen könnendie damit verbundenen unangenehmen Empfindungen im Körper erkennen können	Mithilfe von Achtsamkeitsübungen... <ul style="list-style-type: none">... lernen eigene Emotionen im Körper wahrzunehmen... lernen schwierige Emotionen zu regulieren... lernen positive Emotionen zu fördern... Dankbarkeit und Zufriedenheit im eigenen Körper erzeugen



die soziale Kompetenz	
<ul style="list-style-type: none">sich in ein soziales Umfeld adäquat einbringen können	Mithilfe von Achtsamkeitsübungen... <ul style="list-style-type: none">... lernen authentisch zu kommunizieren... lernen emphatisch zuzuhören... lernen die eigenen Annahmen zu überprüfen... anderen mit mehr Klarheit und Fürsorge begegnen



die globale Kompetenz	
<ul style="list-style-type: none">die achtsame Güte und Aufmerksamkeit auf die Umwelt und Umgebung ausdehnen können	Mithilfe von Achtsamkeitsübungen und der erlernten Fähigkeiten der vorherigen Kompetenzen... <ul style="list-style-type: none">... lernen die Verflechtung der Welt zu verstehen... lernen zu erkennen, dass der Körper, Geist und das Herz von unterschiedlichen Umgebungen beeinflusst werden... lernen achtsam mit der Umgebung umzugehen... lernen Mitgefühl für alle Lebewesen zu empfinden

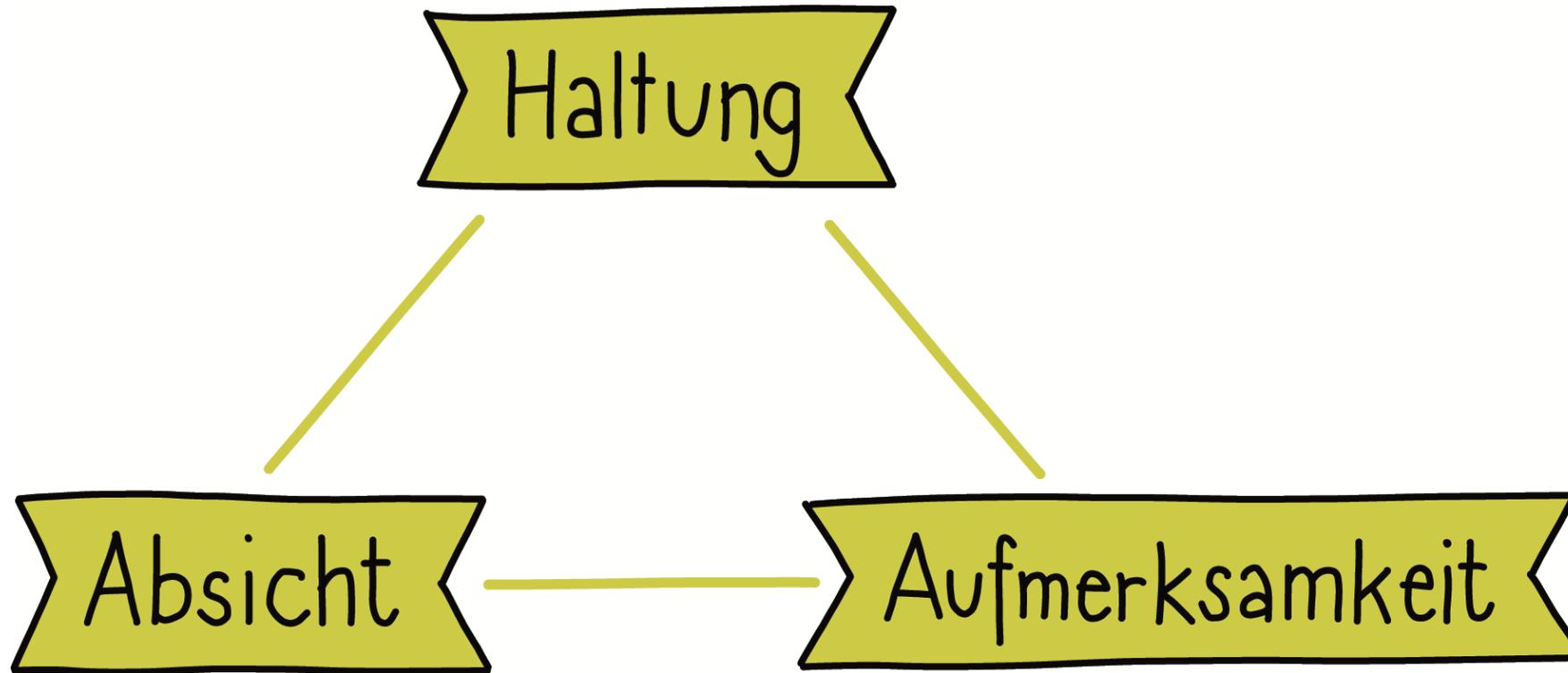
ACHTSAMKEIT MIT *BLICK AUF* BILDUNG

VERHÄLTNISPRÄVENTION



Ergas, O. (2019). Mindfulness in, as and of education: Three roles of mindfulness in education. *Journal of Philosophy of Education*, 53(2), 340-358.

ZUR ERINNERUNG: QUALITÄTEN DER ACHTSAMKEIT



Shapiro SL et al. (2006) Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* 62(3): 373–386



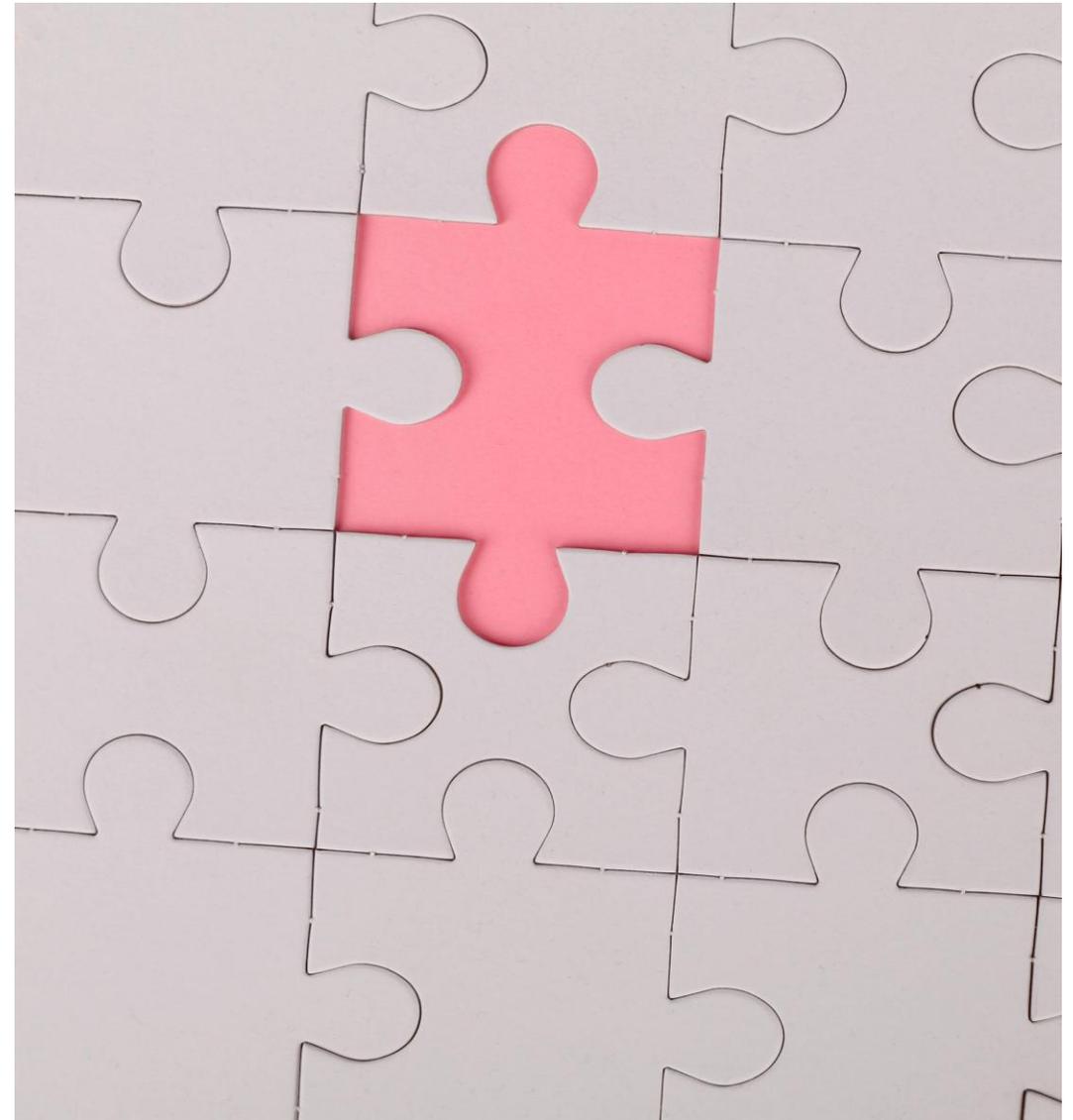
UND NUN?

- Wo sehe ich für mich eine Möglichkeit, Leistungsdruck mit Achtsamkeit zu begegnen?
 - Wo bringt dies allenfalls mich selbst in Kontakt mit Leistungsdruck?
 - Was brauche ich für diesen persönlichen Prozess des lebenslangen Lernens?
-

GRENZEN DER ACHTSAMKEIT

- Kein Allheilmittel
- Eingeschränkte Wirkung bei ausgeprägtem Stress/Druck
- Sorgfalt bei Traumata in der Anamnese
- Nicht one-size fits all – analog zum Sport

Die der Achtsamkeit inhärenten Werte und Haltungen zielen nicht primär auf Leistungssteigerung ab,...





MOMENTO SWISS WIE UND WAS?

... gleichzeitig kann Achtsamkeit einen ganzheitlichen Bildungsauftrag unterstützen.

Einblick in ein Klassentraining einer Schultrainerin in ihrer Rolle als Primarlehrerin in [SRF Einstein](#) «Schule der Zukunft: So lernen unsere Kinder am besten»



**HERZLICHEN
DANK FÜR
ALLES
MITWIRKEN**

Kontakt via [LinkedIn](#)
