

Titel	Achtsamkeit in der Schule –2026
	Zertifizierung AiSCHU in 3 Modulen
	Das Potential der Achtsamkeit hinsichtlich der Förderung von Stress-Resilienz, emotionaler Selbstregulation und Ressourcenorientierung ist inzwischen wissenschaftlich so gut erforscht, dass sowohl für die Lehrer*innengesundheit als auch für die Persönlichkeitsentfaltung von Kindern und Jugendlichen konkrete Anwendungswege im pädagogischen Setting eingesetzt werden. Die Haltung der Achtsamkeit bedarf der Erfahrungs- und der Körperorientierung und einer kontinuierlichen Übungspraxis. Die Weiterbildung wendet sich an Lehrer*innen, die bereit sind, eine kontinuierliche Übungspraxis für sich zu etablieren, die neurowissenschaftlichen Hintergründe zu verstehen und auf dieser Basis in ihrem Unterricht Schüler*innen auf dem Weg der Persönlichkeitsentfaltung zu begleiten. Das Online-Programm „Achtsame 8 Wochen“ mit Videos, Audios, Printmaterialien ist im Seminar-Preis enthalten. Die Materialien unterstützen begleitend auf dem Übungsweg. Arbeitsgrundlage für die Vermittlung des Curriculums AISCHU ist das „Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule“ (Anschaffung für die Weiterbildung Voraussetzung) und das Kartenset „Achtsamkeit in der Schule“ (Beltz-Verlag), beide von Vera Kaltwasser. Die Zugänge für den Online-Kurs erhalten die Teilnehmer*innen rechtzeitig vor Kursbeginn vom PZ Hessen. Voraussetzung für die Zertifizierung der Weiterbildung ist die Dokumentation eines konkreten Anwendungsweges im Unterricht. Damit eine homogene Lerngruppe entstehen kann, versenden wir nach Eingang der Anmeldung einen Vorabfragebogen (Motivation, Vorerfahrung, Persönliche Interessen etc.). Erst nach Prüfung und Rücksprache mit Frau Kaltwasser können wir eine endgültige Zusage aussprechen.

Modul 1	Modul 1: Haltung der Achtsamkeit Vor dem ersten Modul bekommen die Teilnehmer*innen den Zugang zum Online-Kurs „Achtsame 8 Wochen“ und befassen sich mit dem Material der ersten drei Einheiten. In Modul 1 erforschen die Lehrer*innen die Haltung der Achtsamkeit in ihren verschiedenen Facetten, d.h. sie werden über die jüngsten Ergebnisse der Achtsamkeitsforschung informiert und lernen unterschiedliche Achtsamkeitsübungen in ihrer Wirkung kennen (u.a. aus dem Bereich von „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“). Zugleich findet Psychoedukation statt. (Erläuterung der Stressmechanismen und der neurophysiologischen Grundlagen, Möglichkeiten der Emotionsregulation und Stressbewältigung). Die Teilnehmer*innen erforschen, was ihre ganz persönlichen inneren und äußeren Stressoren sind. Sie lernen ihre Ressourcen kennen und besser einzusetzen. Sie werden zu „Forschern in eigener Sache“, indem sie ihre Wahrnehmung schärfen für habitualisierte hinderliche Muster, aber gerade auch für positive Ressourcen, für die Freudequellen, für lebendige Beziehungen mit Schüler*innen und für eine kreative Gestaltung des Unterrichts. Es werden vielfältige methodische Wege beschritten: Wissensinput, erfahrungsorientierte Arbeitsweise mit individuellem Arbeiten, z.B. dem Achtsamen Schreiben, mit dem Achtsamen Dialog, dem Achtsamen Quartett und Plenumsgesprächen. Von Modul 1 zu 2 bekommen die Teilnehmer*innen Beobachtungsaufgaben für ihren Schulalltag, bilden Zweier-Teams und etablieren für sich eine kontinuierliche Übungspraxis.
Modul 2	Modul 2: Verbindung der persönlichen Praxis mit der Vermittlungsarbeit im Unterricht Nur wenn Lehrpersonen die Haltung der Achtsamkeit verkörpern und verstehen, können sie diese authentisch an Schüler*innen vermitteln. Dieses Modul verbindet die persönliche, individuelle Achtsamkeitspraxis mit der Reflektion der Erfordernisse bei der Vermittlung an Schüler*innen. Die Teilnehmer*innen durchlaufen die einzelnen Schritte des Curriculums selbst und erspüren die Wirkungen der Übungen am eigenen Leib. Diese Erfahrungen aus der „Ersten Person“ werden verknüpft mit Informationen und Erläuterungen zu dem wissenschaftlichen Hintergrund der einzelnen Elemente. Die Teilnehmer*innen erproben die vielfältige Übungsangebote aus dem Bereich der Körperwahrnehmung und schlagen eine Brücke zu den Informationen aus dem ersten Modul zum Thema Psychoedukation (Reaktivität, exekutive Kontrolle). Die Bedeutung der Ressourcenorientierung wird spielerisch erkundet ebenso wie der Umgang mit sogenannten „schwierigen“ Emotionen. „Das Praxisbuch Achtsamkeit“ (2016, Beltz) dient als Referenz (auch für Modul 3), so dass die Teilnehmer*innen einen umfassenden theoretischen und praktischen Hintergrund haben.

Modul 3	Modul 3: Das Curriculum AiSCHU In Modul 3 stehen die Phasen der konkreten Vermittlung des Curriculums im Zentrum: Wie können die Schüler*innen für den Weg der achtsamen Selbsterkundung motiviert werden, um sich an einem kontinuierlichen Lernprozess mit Neugier und Freude zu beteiligen? Wie sind die organisatorischen Rahmenbedingungen der jeweiligen Teilnehmer*innen (Klassenstufe, Jahrgangsteam, Fach, Schulprogramm etc.), innerhalb derer sie die Elemente des Curriculums umsetzen wollen. Wie ist das Curriculum aufgebaut? Wie können Körper- und Erfahrungsorientierung so in den Unterricht integriert werden, dass die Schüler*innen immer tiefer ihre Selbstwahrnehmung schulen? Ganz konkret können die Teilnehmer*innen dann planen, in welcher ihrer Klassen/Kurse sie mit der Achtsamkeitsarbeit beginnen möchten und wie dieses Vorhaben im Kollegium verankert und vernetzt werden kann. Es geht auch darum, wie eine Schulkultur der gegenseitigen Wertschätzung etabliert werden kann. Das AiSCHU-Zertifikat berechtigt zur Teilnahme an der Weiterbildung „Train the Trainer“ zum Online-Kurs „Achtsame 8 Wochen“, die ebenfalls vom Pädagogischen Zentrum angeboten wird.	
Termine	26-12-02	Dienstag, 17.03.2026, 09:00 Uhr – Mittwoch, 18.03.2026, 17:00 Uhr
	26-12-02-2	Mittwoch, 29.04.2026, 09:00 Uhr – Donnerstag, 30.04.2026, 16:00 Uhr
	26-12-02-3	Dienstag, 09.06.2026, 09:00 Uhr – Mittwoch, 10.06.2026, 16:00 Uhr
Fortbildungstage h	12 halbe Tage	
Veranstaltungsort	Wilhelm-Kempff-Haus, 65207 Wiesbaden-Naurod	
Teilnehmerzahl	Min: 10	Max: 18
Referent/in	Vera Kaltwasser Entwicklerin des Rahmencurriculums AiSCHU und Verfasserin des Online-Kurses „Achtsame 8 Wochen“ in Kooperation mit dem AVE-Institutn- www.ave-institut.de Lehrerfortbildung, Hessische Lehrkräfteakademie, OStR, Ausbildungen in MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction), Theaterpädagogin, Psychodrama, Qigong, Lehrercoaching, Autorin www.vera-kaltwasser.de, www.aischu.de	
Zielgruppe/Schulformen	Lehrkräfte, Pädagogische Fachkräfte aller Schulformen	
Anmeldung unter	info@pz-hessen.de	