

NEWSLETTER

Hallo Ihr Lieben!

Frankfurt, Juli 2023

Ferienzeit allenthalben.....

Dieser Newsletter flattert Euch auf den virtuellen Schreibtisch und vielleicht bleibt er da eine Weile liegen, weil Ihr im Meer badet, wandert, in der Hängematte chillt oder oder.....

Ich gehe beglückt in meine Ferien, da so viele Achtsamkeitsamen gerade aufgehen und sich viele Projekte entfalten und ich freue mich auf die Hochzeit unserer Tochter und auf viele Sonnentage am See.

Hier einiges aus dem Achtsamkeitsfeld, was Euch interessieren könnte:

- „Der Achtsame Dialog“

Zunächst staune ich gerade, wie gut die Methode des Achtsamen Dialogs ankommt, sei es integriert in den Unterricht oder als wöchentliche telefonische Verbindung zwischen den Ausbildungsmodulen in Berlin, Wiesbaden und Frankfurt.

An der Frankfurter Elisabethenschule habe ich mit Toni Hofmann zwei Projekte realisieren können: **Eine Oberstufenklasse hat ein Vierteljahr lang wöchentlich den Achtsamen Dialog praktiziert** mit immer denselben Fragen nach Stress- und Freudemomenten im Austausch mit immer neuen Parter_innen aus dem Kurs. Den Film dazu könnt Ihr auf meinem youtube-Kanal sehen.

Prof. Dr. Tania Singer hat ein Dyaden-Format entwickelt, das ein umfassendes wissenschaftliches Forschungsprojekt zur Wirksamkeit der Dyaden-Kommunikation hinsichtlich Mitgefühl und „prosocial behaviour“ im Bildungsbereich initiiert . Gerne bin ich im pädagogischen Beirat. (www.taniasinger.de)

Ein zweites Projekt an der Elisabethenschule lief mit einer 6. Klasse. Hier ging es um Fragen aus dem Kartenset „Der Achtsame Dialog“ (Beltz, erschienen im April). Auch dazu ein Film auf meinem youtube-Kanal.

- **Multiplikatorenausbildung** in Frankfurt – Kooperation von Schulamt und Polytechnischer Gesellschaft, Unterstützung durch das AVE-Institut.

Lehrer_innen, die bei mir die AiSCHU-Ausbildung gemacht haben und die „Achtsame 8 Wochen“ (Online-Format) bearbeitet haben, werden zu Multiplikator_innen ausgebildet. An Frankfurter Schulen werden sie dann in der Weiterbildung Achtsamkeit lehren – im Rahmen

der Lehrpersonengesundheit – mit Achtsame 8 Wochen - und der Vermittlung von Achtsamkeit im Unterricht – mit AiSCHU.

- **Lehrer_innen sprechen von ihren Erfahrungen mit der Haltung der Achtsamkeit**

Beginn einer neuen Interview-Reihe

Achtsamkeit zieht Kreise. Es macht Mut, wenn wir voneinander erfahren, was wir tun, wie praktische Umsetzungswege gestaltet sind und welche Bewältigungsmöglichkeiten es bei Schwierigkeiten gibt. (Zwei Clips von Nikola Kawohl auch auf meinem youtube-Kanal. Link am Ende des Briefes.)

Den Anfang der Reihe hat Nikola Kawohl gemacht, die gerade ihre AiSCHU-Ausbildung mit der Dokumentation abgeschlossen hat.

Wer möchte als Nächste, Nächster berichten und Erfahrungen austauschen? Wir setzen die Reihe fort! Jede /jeder von Euch hat ganz persönliche spannende Umsetzungswege beschrieben, die mitgeteilt werden sollten.

Und noch was: Gerne klinkt Ihr Euch bei der AiSCHU- community ein. Hier nochmals der Link: <https://www.aischu.de/registration.html>

- **Bildungskongress in Leipzig – <https://ave-institut.de/erste-deutschlandweite-konferenz-fuer-achtsamkeit-in-der-bildung/>**

Ich freue mich darauf, viele von Euch in persona zu sehen.

- Neue **AiSCHU_Ausbildungen in Berlin** <https://www.akiju.de/weiterbildung-paedagogen/aischu> (Beginn Oktober 2023)
- und **Wiesbaden**. <https://www.pz-hessen.de/fortbildung/gesamtangebot/search-result?search=AiSCHU> (Beginn März 2024)
- Spread the word! Gerne an Interessierte weiterleiten!

Übrigens: Ich musste und muss es immer noch lernen – Was? Darum bitten, dass Ihr meinen youtube-Kanal mit einem Like verseht, meine Bücher und Karten-Sets (wenn sie Euch gefallen). Und vielleicht weist Ihr Interessierte auch auf die neuen Ausbildungen hin – in Berlin (Beginn Oktober 23) Wiesbaden (Beginn März 2024).

DANKBAR bin ich für unser großes Netzwerk und für die vielen positiven Rückmeldungen, die eintrudeln.

Das AVE-Institut hat einen großen Anteil an der Bewusstseinsbildung zu den Themen „Achtsamkeit, Verbundenheit und Engagement“. Gerne dort mal an der Mittwochs-Gruppe teilnehmen oder eines der Seminare besuchen: www.ave-institut.de

Hier geht's zu meinem youtube-Kanal – gerne auch Kommentare dalassen und abonnieren:

<https://www.youtube.com/channel/UCwuLMwCHH4HbnQRuxd8nMMg>

Nun wünsche ich Euch weiterhin wunderbare Ferien mit Staunen und Freude am Da-Sein.

Eure Vera in Verbundenheit auf unserem gemeinsamen Weg

Herzlich – Eure Vera