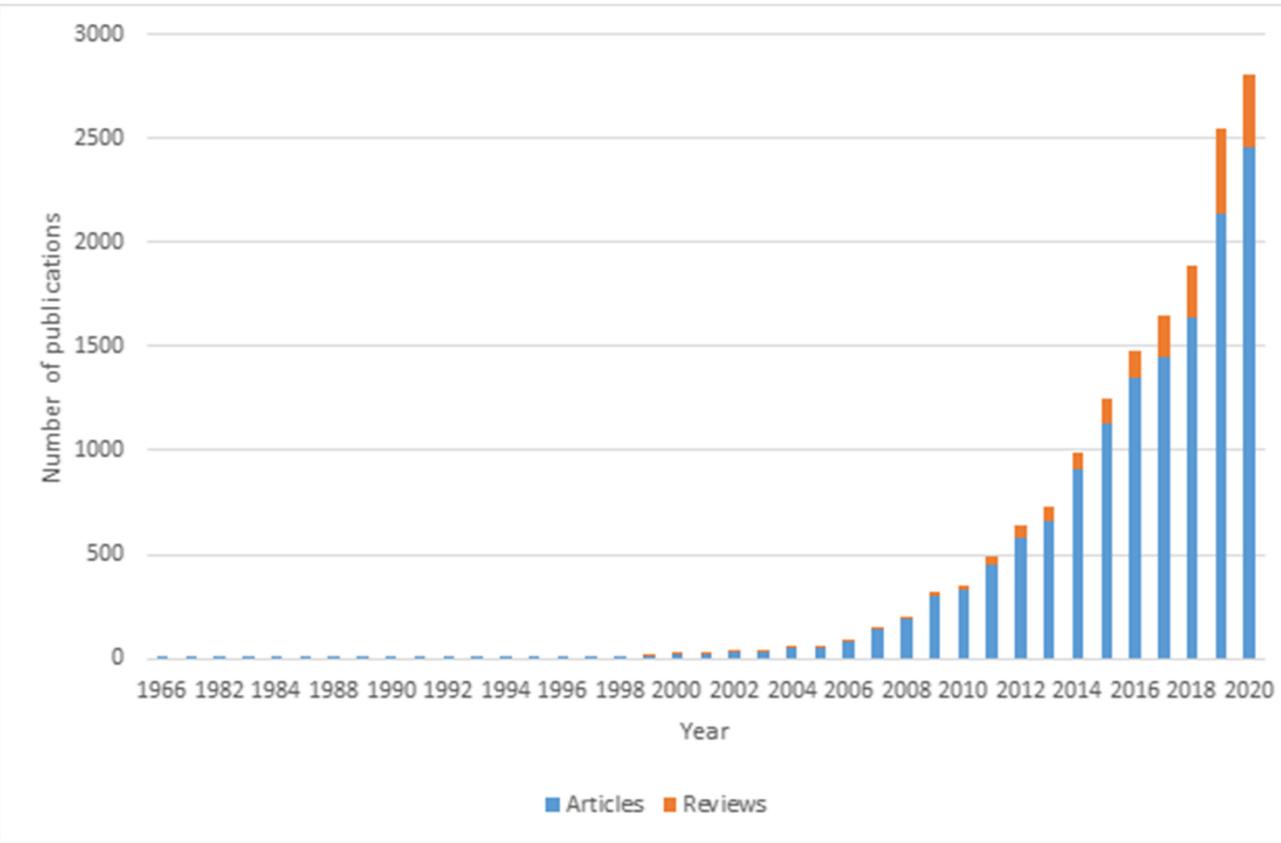


# Was ist Achtsamkeit?



# Arbeitsdefinition

„Achtsamkeit ist durch ein **gelassenes, nicht-wertendes** und **kontinuierliches Gewahrsein** geistiger Zustände und Prozesse von Augenblick zu Augenblick gekennzeichnet. Dies bedeutet ein anhaltendes, unmittelbares Gewahrsein **körperlicher Empfindungen, Wahrnehmungen, Affektzustände, Gedanken und Vorstellungen.**“ – Grossmann 2004, S.73



[Baminiwatta, A., Solangaarachchi, I. Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. *Mindfulness* **12**, 2099–2116 (2021)]

## Auswirkung Von Achtsamkeit auf Das Individuum

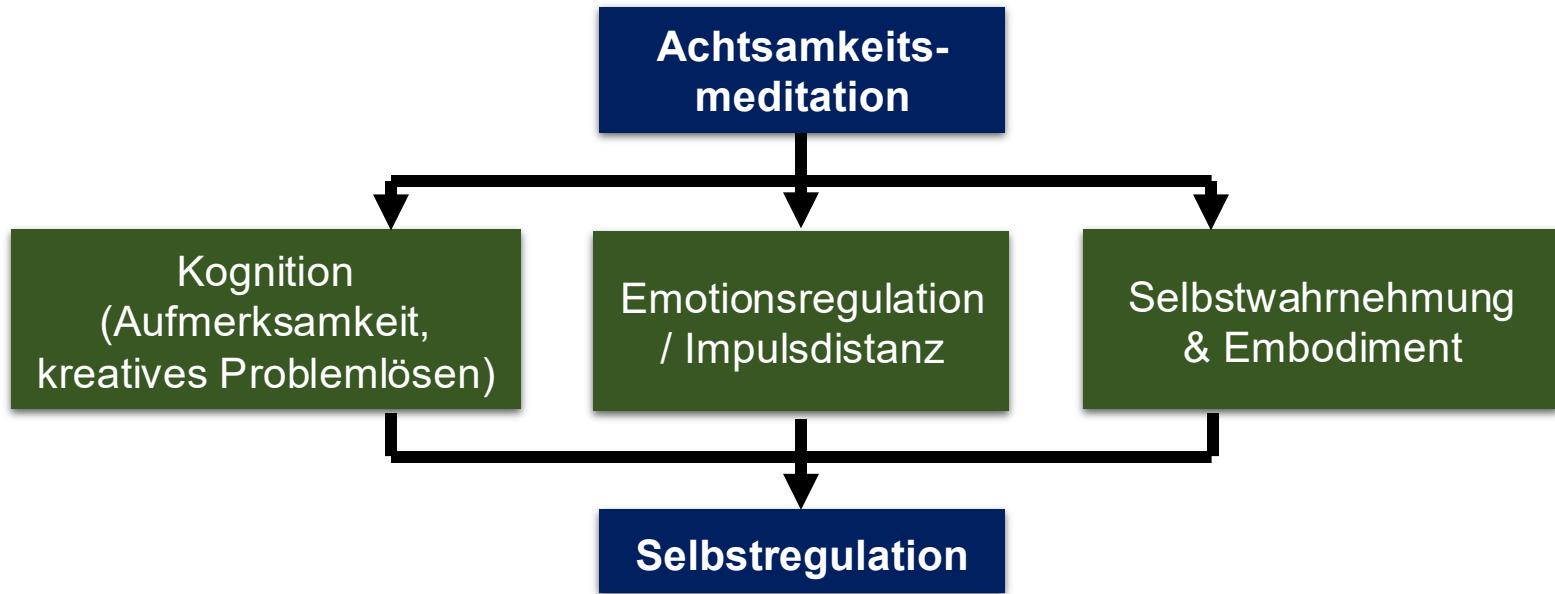
Ein systematisches Review von Goldberg und Kolleg:innen (2022) über 44 Meta-Analysen ( $N = 30.483$  Teilnehmende) ergab:

- Achtsamkeitsinterventionen wirksam für eine große Bandbreite an
  - Personen (z.B. Jugendliche und Erwachsene)
  - Problematiken (z.B. Stress, psychiatrische Symptome)
- z.T. ähnlich wirksam wie andere evidenz-basierte Interventionen (z.B. Einnahme von Antidepressiva bei der Rückfallprophylaxe von Depressionen)

# Auswirkung Von Achtsamkeit auf Das Individuum

- Verbesserung der Kognition  
(u.a. kreatives Problemlösen; z.B. *Creswell, 2017*; v.a. Arbeitsgedächtnis, s. *Whitfeld et al., 2022*)
- Verbesserung der Emotionsregulation  
(z.B. *Creswell, 2017*)
- Verbesserung der körperlichen Gesundheit  
(z.B. *Creswell, 2017*)
- Reduktion von Stress und verschiedenen psychologischen Symptomen wie depressiven Symptomen und Ängstlichkeit  
(z.B. *Creswell, 2017; Goldberg et al., 2022*)
- Erhöhung von Empathie, Mitgefühl und prosozialem Verhalten  
(z.B. *Luberto et al., 2018*)
- ...

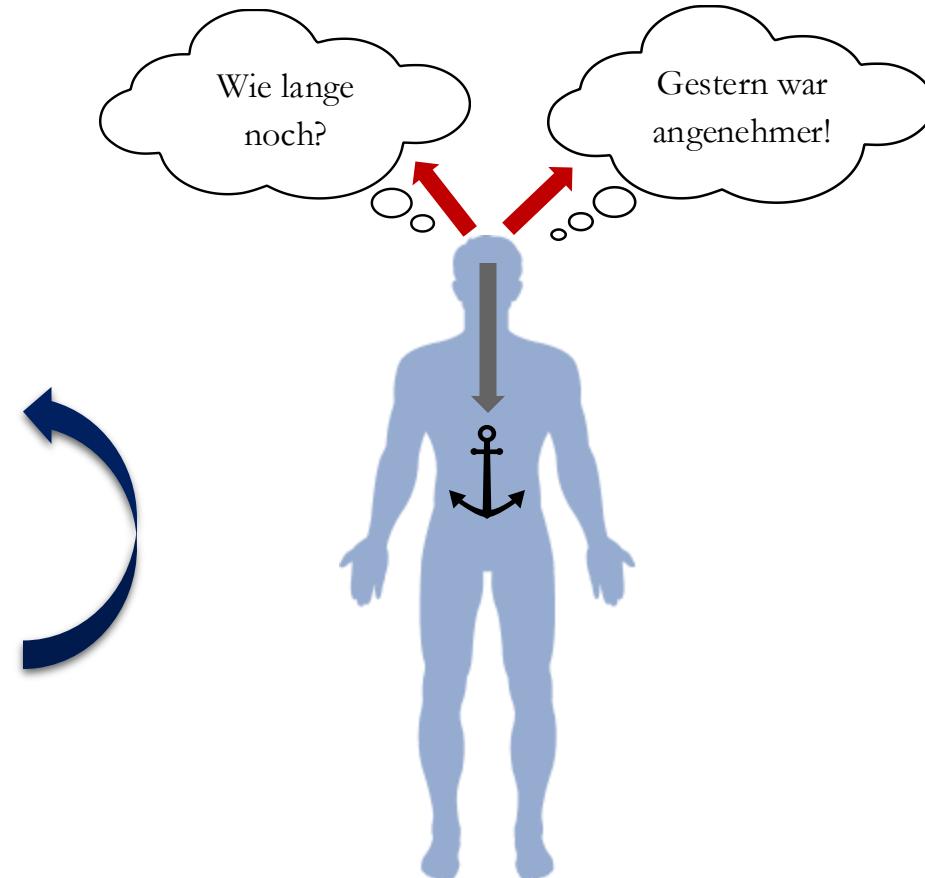
# Wirkfaktoren (angepasst nach Tang et al., 2015)



# “Immer, wenn dein Geist abschweift ...“

1. Schritt  
Ablenkung bemerken

2. Schritt  
Aufmerksamkeit  
absichtsvoll zurück  
zum Anker lenken





UNIVERSITÄT  
LEIPZIG

Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur (ABiK)

# Stressreduktion, Beziehungskompetenz und gesellschaftliches Engagement - das Mindful Teachers Program

**ZLS** ZENTRUM FÜR  
LEHRER:INNENBILDUNG  
UND SCHULFORSCHUNG

**ABiK**

Achtsamkeit in der Bildung  
und Hoch-/schulkultur

LANDESAMT FÜR  
SCHULE UND BILDUNG



Freistaat  
**SACHSEN**

**AOK PLUS** 

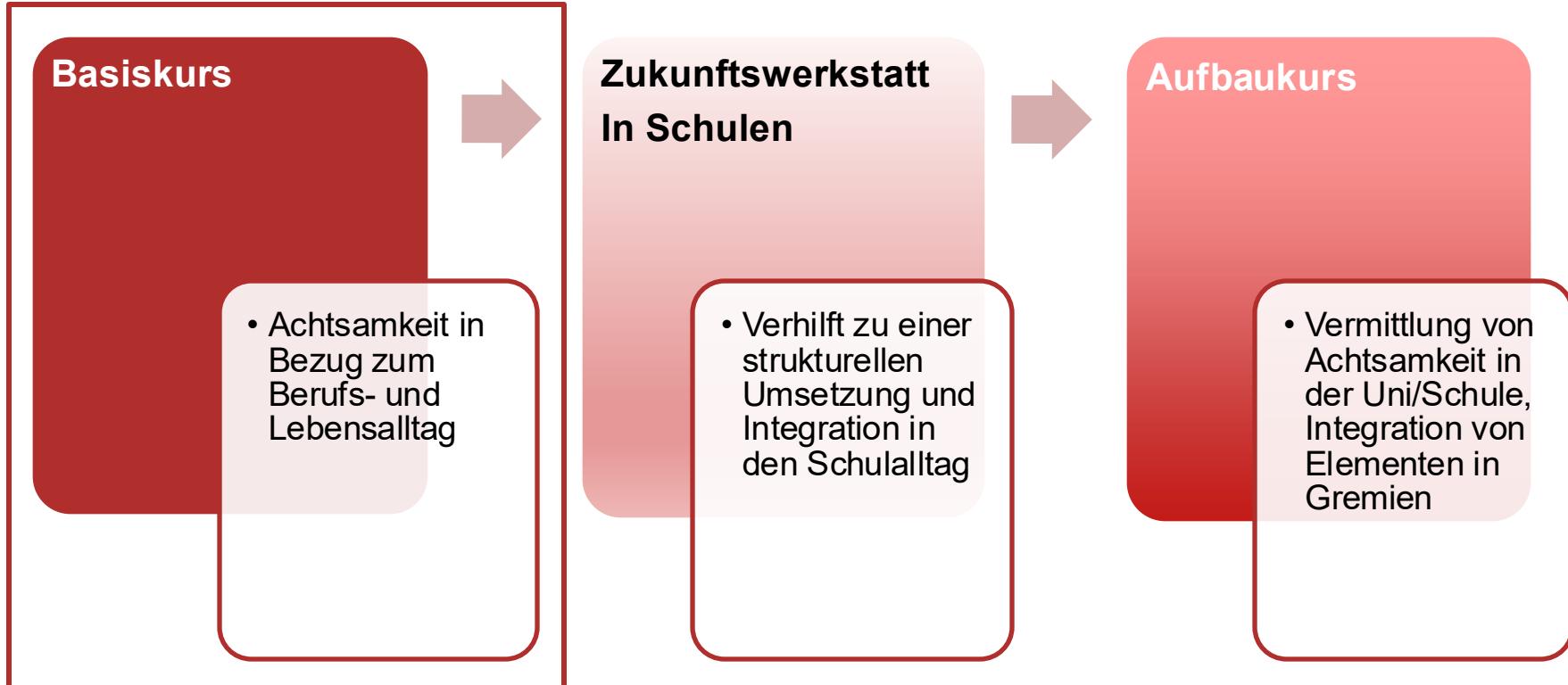
**SACHSEN**  
LEHRT GESUND 

# Projekt Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur (ABiK) – Gesundheitsförderung, Beziehungskompetenz und gesellschaftlichem Engagement

- Seit 2021 an der Universität Leipzig, Leitung Susanne Krämer
- Kooperation mit AOK PLUS und Landesamt für Schule und Bildung
- Zielgruppen und Angebote (Zahlen bis heute)
  - Studierende ( $N =$  ca. 1200)
  - Hochschullehrende /Führungskräfte ( $N =$  ca. 210)
  - Lehrkräfte an Schulen ( $N =$  42 Schulen)
  - Ab 11/2025 Verwaltung der Universität

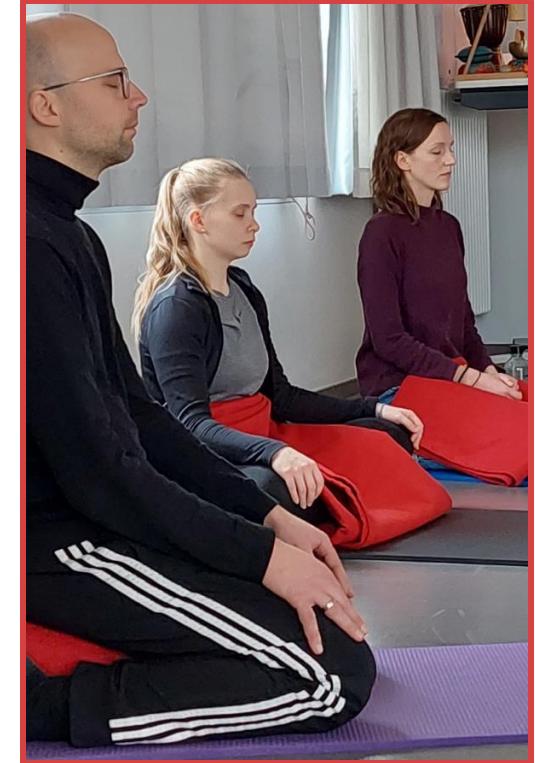


# Formate ABiK



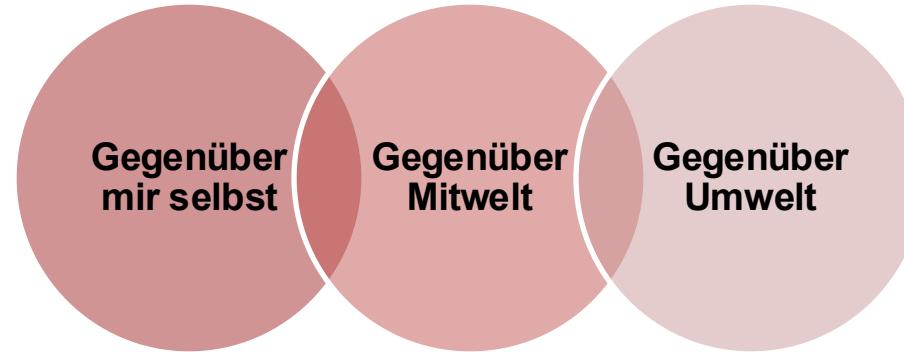
# Mindful Teachers Program (MTP)

- Entwicklung durch Susanne Krämer (ABiK) in Anlehnung an „Wache Schule“ (Krämer, 2019)
- Elemente u.a. aus Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) & Tiefenökologie (nach Joana Macy)
- 12 Einheiten (1,5 h), Achtsamkeitstag (5 h)

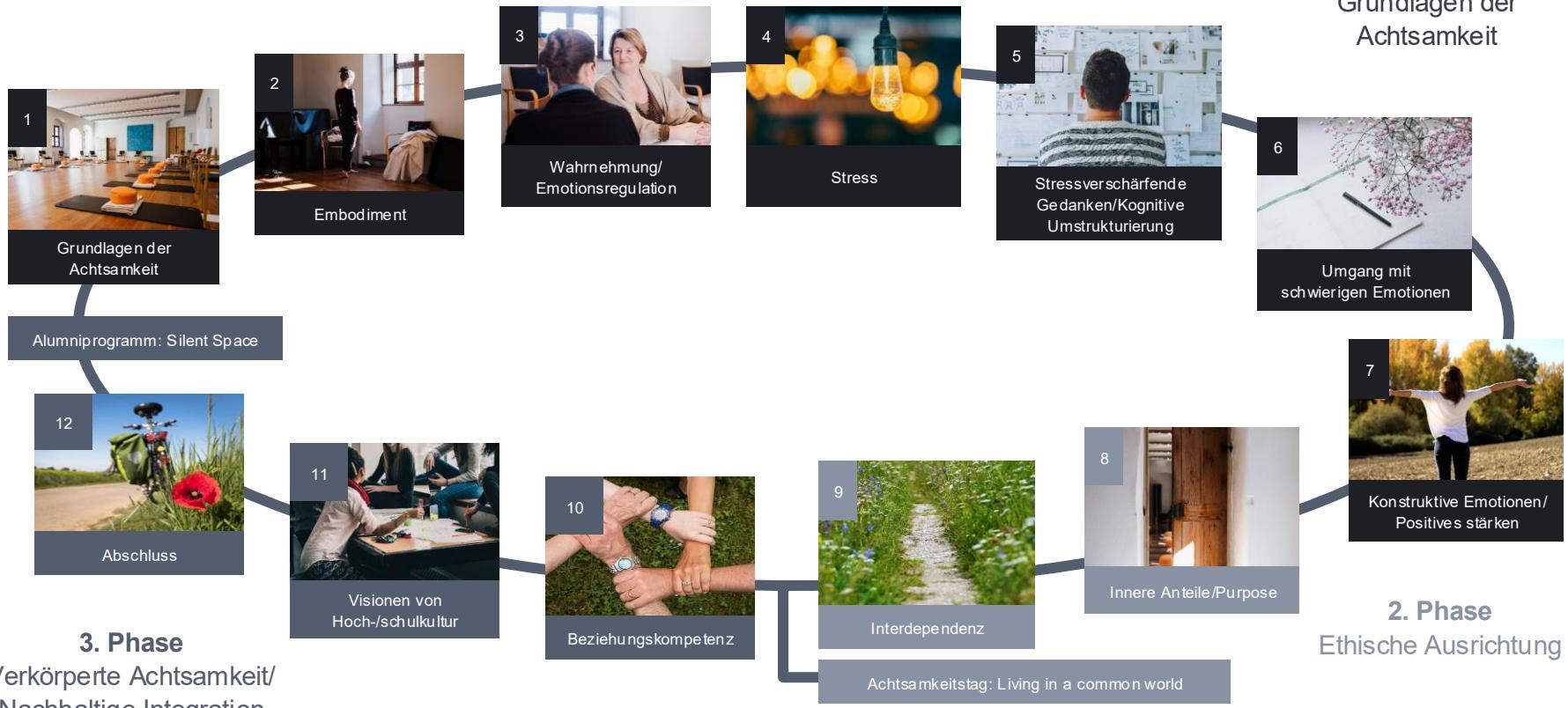


# Ziel Programm

Die Teilnehmer:innen sollen befähigt werden, die eigene (subjektiv empfundene) Wirklichkeit wahr- und anzunehmen, sie zu hinterfragen und sie nach eigenen ethischen Werten zu gestalten.



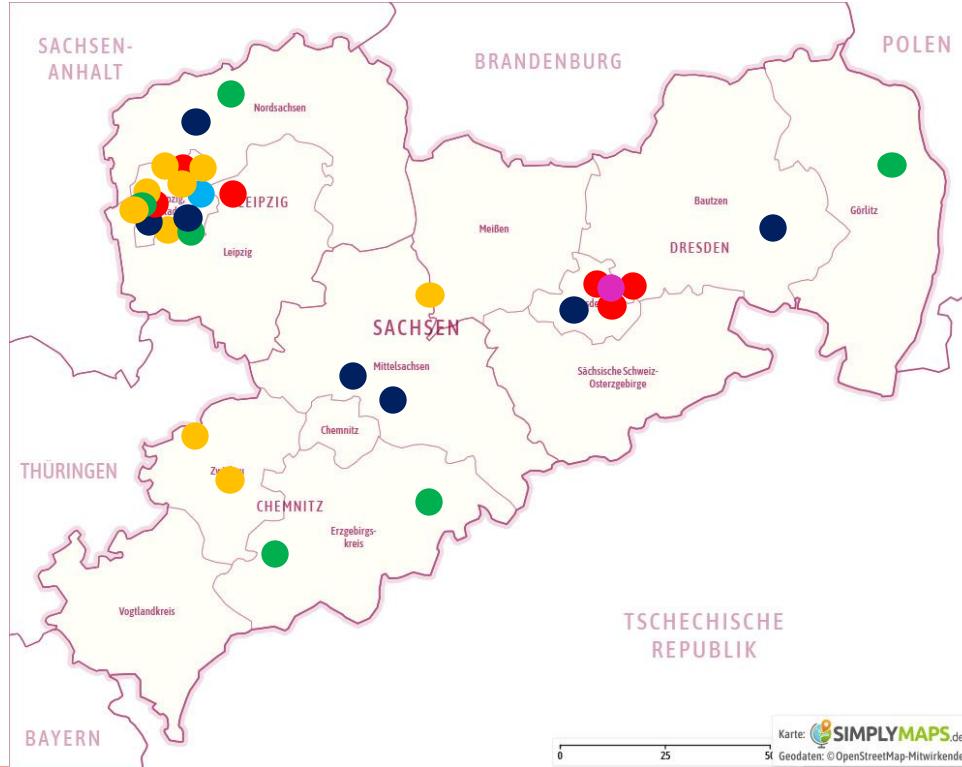
# Der Aufbau des Mindful Teachers Program





Ergebnisse  
Evaluation

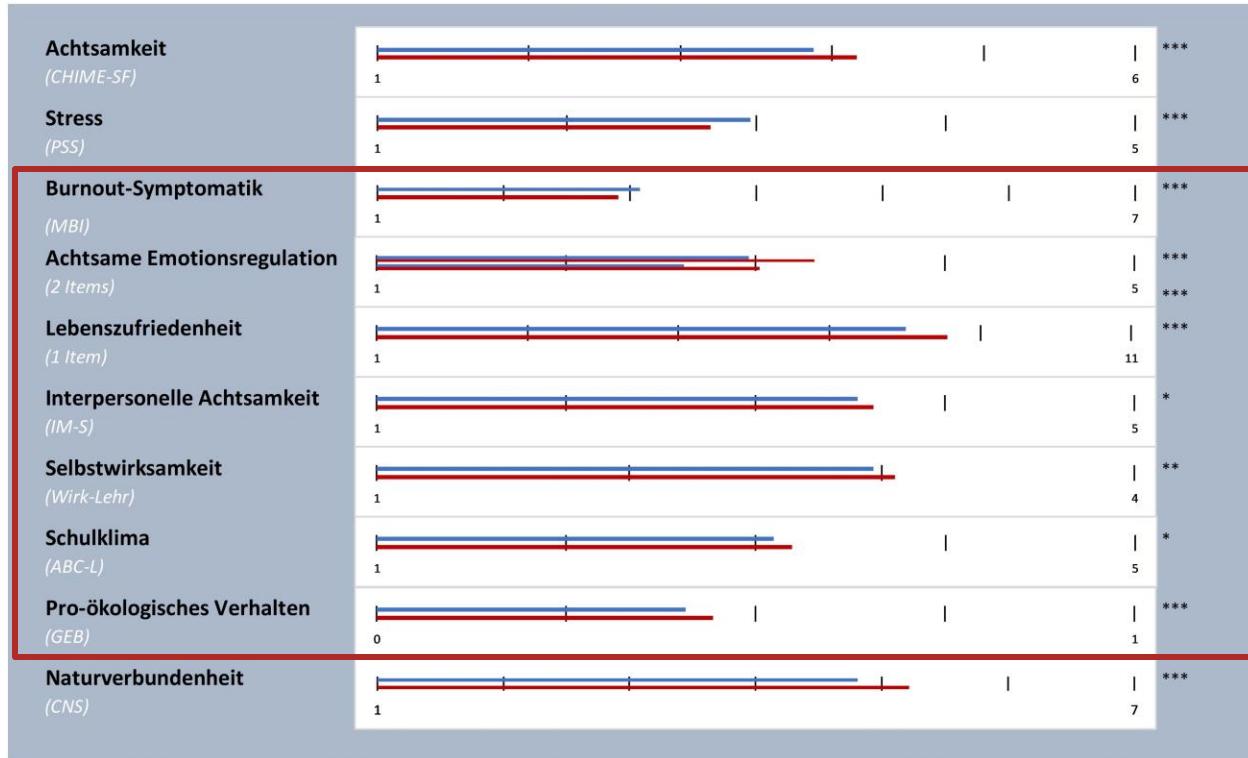
# Schulen im Pilotprojekt



## 30 Schulen

- 9 Grundschulen
- 6 Gymnasien
- 7 Oberschulen
- 6 Schulen mit Förderschwerpunkt
- 1 Berufsschule
- 1 Klinik- und Krankenhaussschule

# Ergebnisse der Lehrkräfte im Überblick ( $N = 146$ )



Prä-Post Vergleich  
durch  $t$ -Tests für  
verbundene  
Stichproben



Statistisch  
signifikante  
Verbesserung auf  
allen Maßen

\* =  $p < .05$ , \*\* =  $p < .01$ , \*\*\* =  $p < .001$

## Was sagen die Lehrkräfte?

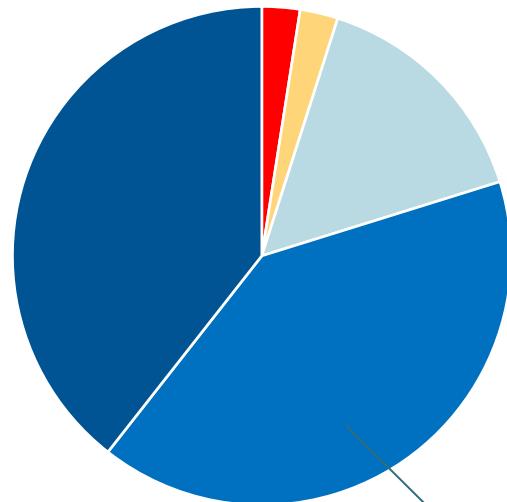
*„Ich denke das Anliegen des Kurses ist für alle Lehrer wichtig. [...] Viele Erkrankungen [...] wären vielleicht vermeidbar, wenn man mehr auf sich selbst achtet.“*

*„Vor allem, dass sich so viele aus dem Kollegium gemeinsam auf die Reise gemacht haben, gemeinsam sich diesen Themen, Übungen, der Stille gewidmet haben. Das begeistert mich total! Die Struktur, der Ablauf ist sehr stimmig, und gut gemacht! Die Authentizität der Kursleitung, der Humor, das Feingefühl.“*

*„Wir haben Arbeitsgruppen gebildet und bleiben dran. [...] Wir haben schon ein paar einfache der Ziele umsetzen können und Pläne für schwierigere Ziele vereinbart.“*

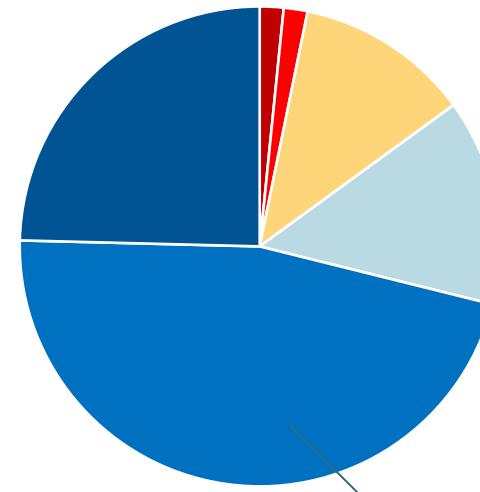


## Zufriedenheit: „Ich bin mit dem Seminar insgesamt zufrieden.“



Studierende

95 %  
Zustimmung



Lehrkräfte

84 %  
Zustimmung

Sichere Durchführung: Wenig unerwünschte Nebenwirkungen bei den Studierenden;  
keine unerwünschten Nebenwirkungen bei Lehrkräften berichtet



**Fazit Evaluation:  
MTP wirkt!**



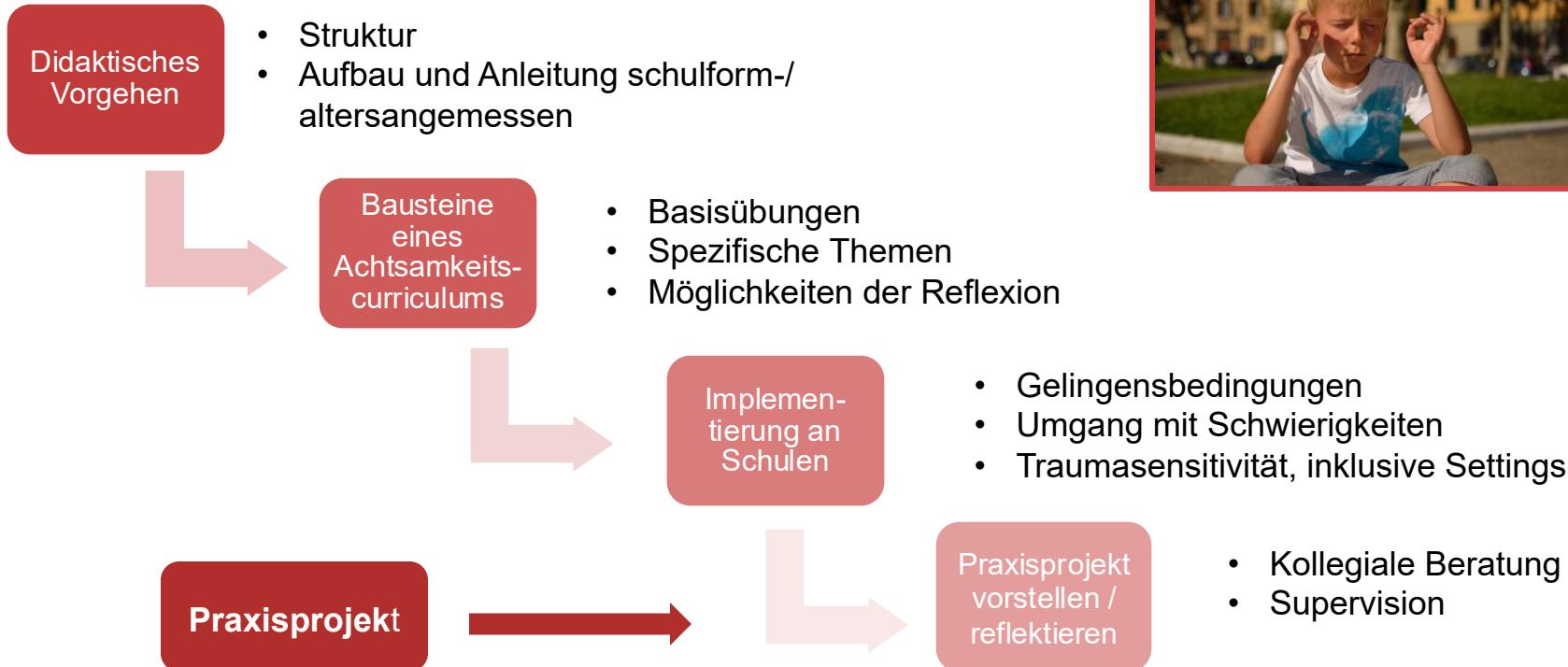
# Teaching Mindfulness Program (TMP)

## Teaching Mindfulness Program (TMP)

- Vertiefung und Weiterführung nach dem MTP
- Kompetenzen zum alters- und schulformadäquaten Vermitteln von Achtsamkeit an SuS im Rahmen des Unterrichts
- Grundlage „Wache Schule – Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz“ (Krämer, 2019)
- 4 x 1,5 Tage (Freitag/ Samstag)



# Teaching Mindfulness Program (TMP)



# Teaching Mindfulness Program (TMP)

- Erster Kurs: 23/24 Nov – Jun ( $N = 13$ )
- Laufender Kurs: 24/25 Nov – Jun ( $N = 16$ )
- Bisherige Rückmeldungen:  $N = 10$  (Skala 1-7)
  - **Positive Auswirkung auf die Klasse**  
 $M = 5.89$  ( $SD = 0.78$ )
  - **Fähigkeit, achtsame Haltung im Unterricht einzunehmen & aufrechtzuerhalten**  
 $M = 5.89$  ( $SD = 0.78$ )
  - **Weiterempfehlung des Seminars**  
 $M = 6.40$  ( $SD = 0.84$ )





## Weitere Formate: Zukunftswerkstatt

# Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention

## Integration in die Schulkultur



Zukunftswerkstatt ABiK

## Zukunftswerkstatt

Optionales Format zur Schulentwicklung:

- Für gesamtes Kollegium, Schulleitung, ggf. SuS und Elternschaft
- Themen der jeweiligen Schule werden aufgegriffen, z.B. Teambuilding, Kommunikation, Umgestaltung Räumlichkeiten, Unterrichtsqualität, Nachhaltigkeit
- Moderation strukturiert den Prozess
- Ziele und konkrete Schritte erarbeiten



# Zukunftswerkstatt

- 7 Schulen
- Evaluation: 82 Lehrkräfte
- Auswahl Rückmeldungen (Skala 1-7):
  - **Relevante Themen wurden angesprochen**  
 $M = 5.52 (SD = 1.23)$
  - **Relevante Prozesse wurden angestoßen**  
 $M = 5.05 (SD = 1.34)$
  - **Wunsch Veranstaltung häufiger zu haben**  
 $M = 5.20 (SD = 1.39)$





# Ausblick

# Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit: MTP und Zukunftswerkstatt an 30 Schulen Schuljahr 25/26

- Finanzierung: LaSuB
- Bewerben unter Anmeldung über Projekt-ID: VÖID 323797, Formular im Schulleiterbrief vom 26.9.2025



## Nächste Schritte

### 2. Konferenz „Achtsamkeit in der Bildung“

**Zielgruppe:** Schulleitungen, Lehrkräfte, Wissenschaftler:innen, Bildungsakteur:innen,-entscheider:innen

- 2 Keynotes
- Ca. 40 praxisorientierte Workshops
- 30 wissenschaftliche Vorträge

**10./11.09. 2026**

**Informationen:** <https://www.zls.uni-leipzig.de/konferenz-abik>





# Vielen Dank!

„... Ich habe noch  
nie in meinem Leben  
so viel über mich  
nachgedacht.“

## Susanne Krämer

Projektleitung

Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung

Prager Straße 38-40, Raum 412

04317 Leipzig

T: +49 341 97-30483

[susanne.kraemer@uni-leipzig.de](mailto:susanne.kraemer@uni-leipzig.de)

[www.zls.uni-leipzig.de/abik](http://www.zls.uni-leipzig.de/abik)

## Dr. Elisabeth Blanke

Leitung Evaluation

Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung

Wilhelm-Wundt-Institut für Psychologie,

Neumarkt 9-19, Raum 3013, 04109 Leipzig

T: +49 341 97-35945

[elisabeth.blanke@uni-leipzig.de](mailto:elisabeth.blanke@uni-leipzig.de)

[www.zls.uni-leipzig.de/abik](http://www.zls.uni-leipzig.de/abik)





# **- ANHANG -**

# Literatur

- Alisat, S., & Riemer, M. (2015). The environmental action scale: Development and psychometric evaluation. *Journal of Environmental Psychology*, 43, 13-23. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.05.006>
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2014). Konstruktion und erste Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Erfassung von Achtsamkeit: Das Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences. *Diagnostica*, 60(3), 111–125. <https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000109>
- Blanke, E. S., Krämer, S., Loy, L. S., Liebmann, C., Nestler, S., & Kunzmann, U. (2025). Beyond individual stress reduction - The Mindful Students Program benefits university students and their environment. *Mindfulness*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02529-4>
- Blanke, E. S., Krämer, S., Loy, L. S., Liebmann, C., Nestler, S., & Kunzmann, U. (in Vorbereitung). Longer-term effects of the Mindful Students Program.
- Cladde-Micus, M. B., Verweij, H., van Ravesteijn, H., Van der Gucht, K., Raes, F., & Speckens, A. E. (2019). Validation of the Dutch Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME) and development of a short form (CHIME-SF). *Mindfulness*, 10(9), 1893-1904. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01125-7>
- Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 77–89. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.77>
- Clayton, S., Karazsia, B.T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

# Literatur

- Geiger, S. M., Fischer, D., Schrader, U., & Grossman, P. (2020). Meditating for the planet: Effects of a mindfulness-based intervention on sustainable consumption behaviors. *Environment and Behavior*, 52(9), 1012-1042. <https://doi.org/10.1177/0013916519880897>
- Kaiser, F. G., & Wilson, M. (2004). Goal-directed conservation behavior: The specific composition of a general performance. *Personality and Individual Differences*, 36(7), 1531–1544. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.06.003>
- Kieschke, U. & Schaarschmidt, U. (2007). Arbeits-Bewertungs-Check für Lehrkräfte – Ein Instrument für schulische Gestaltungsmaßnahmen. In U. Schaarschmidt & U. Kieschke (Eds.), *Gerüstet für den Schulalltag. Psychologische Unterstützungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer* (S. 45–62). Beltz.
- Loy, L.S., Blanke, E.S., Krämer, S., Liebmann, C., Nestler, S., & Kunzmann, U. (in Vorbereitung). Effects of the Mindful Students Program on changes in global identity, nature connectedness, and pro-environmental behavior.
- Loy, L. S., & Reese, G. (2019). Hype and hope? Mind-body practice predicts pro-environmental engagement through global identity. *Journal of Environmental Psychology*, 66, 101340. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101340>
- Krämer, S. (2019). *Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz*. Junfermann Verlag GmbH.
- Kunzmann, U., Nestler, S., Katzorreck-Gierden, M., Krämer, S., Wieck, S., & Blanke, E. S. (unter Begutachtung). Mindfulness and Emotion Regulation.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Lieter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397– 422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503-515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- Pratscher, S. D., Oyler, D. L., Bettencourt, B. A., & Medvedev, O. N. (2022). Interpersonal mindfulness scale-short form development using Rasch analyses. *Mindfulness*, 13(8), 2007-2021. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01937-0>

# Literatur

- Robert Bosch Stiftung (2024). *Deutsches Schulbarometer: Befragung Schüler:innen. Ergebnisse von 8- bis 17-Jährigen und ihren Erziehungsberechtigten zu Wohlbefinden, Unterrichtsqualität und Hilfesuchverhalten*. [https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/publications/pdf/2024-11/Deutsches%20Schulbarometer\\_Sch%C3%BCler\\_2024.pdf](https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/publications/pdf/2024-11/Deutsches%20Schulbarometer_Sch%C3%BCler_2024.pdf)
- Schimmack, U. (2009). Well-being: Measuring wellbeing in the SOEP. *Schmollers Jahrbuch - Zeitschrift für Wirtschafts- und Sozialwissenschaften*, 129 (3), 1-9. <https://doi.org/10.3790/schm.129.2.241>
- Schwarzer, R., & Schmitz, G. S. (2002). WirkLehr. Skala Lehrer-Selbstwirksamkeit [Verfahrensdokumentation, Autorenbeschreibung und Fragebogen]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), *Open Test Archive*. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.4600>