

Literaturliste

Jennings, Patricia (2017): Achtsamkeit im Klassenzimmer – mit einfachen Strategien eine gute Lernatmosphäre schaffen, Arbor Verlag

Jensen, Helle (2014): Hellwach und ganz bei sich – Achtsamkeit und Empathie in der Schule, Beltz Verlag

Kabat-Zinn, John(2013): Gesund durch Meditation – Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR, Knauer Menssana

Kabat-Zinn, John& Myla (2013): Mit Kindern wachsen, Arbor Verlag

Kaltwasser, Vera (2018): Persönlichkeit und Präsenz – Achtsamkeit im Lehrerberuf, Beltz Verlag

Kaiser-Greenland, Susan(2011): Wache Kinder – Wie wir unseren Kindern helfen, mit Stress umzugehen und Glück, Freude und Mitgefühl zu erleben, Arbor Verlag

Kaltwasser, Vera (2008): Achtsamkeit in der Schule – Stille Inseln im Unterricht, Beltz Verlag

Rechtschaffen, Daniel (2016): die achtsame Schule – Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler, Arbor Verlag

Vogel Detlev, Rüst Matthias (2023): Besser unterrichten durch Beziehung - Achtsam unterrichten - Lernbereitschaft fördern - mit auffälligem Verhalten umgehen, Scolix Verlag

Vogel, Detlev & Frischknecht-Tobler Ursula (2019): Achtsamkeit in Schule und Bildung, hep Bildungsverlag

Programme & Lehrmittel

8- Wochen MBSR Kurs:

Schau auf der Verbandsseite der MBSR Lehrenden der Schweiz nach, um einen Kurs in Stressbewältigung durch Achtsamkeit bei einer zertifizierten Lehrperson in deiner Nähe zu finden, www.mindfulness.swiss.ch

Achtsamkeit mit Kindern leben und weitergeben:

als Transfer-, Holkurs an der PHLU oder als Freelance Angebot Lehrpersonentraining, Lehrmitteltraining, Trauma Sensibilität

(Self)Leadership für Lehrpersonen – Beyond Teaching:

Die Weiterbildung 'Self-Leadership für Lehrpersonen' fördert die persönliche Entwicklung und Führungsfähigkeiten von Pädagogen durch gezielte Selbstreflexion, Achtsamkeitspraxis und die Stärkung individueller Ressourcen. www.achtsamkeitschweiz.ch

Butterfly Journey, <https://www.selinabutterflyjourney.com>

Workshops und Unterrichtsmaterialien.

Kluge Maria, Dobner Heidemarie, Leutzendorff Veronika, (2016): TheToolbox is you, Osterloh Verein für Achtsamkeit

MoMento Schule & Familie: Lehrpersonentrainings, Lehrmitteltrainings, Emotionskarten, Achtsamkeitskarten, Spielkarten, achtsame Beziehungsgestaltung, Traumapädagogik, Community etc. www.momento.swiss

Monstein, Ruth: Binja – Achtsam durch die Welt der Gefühle , Buch, Weiterbildungen, Traumapädagogik, etc. www.binja.ch

Natürlich Kind–Toolbox für Achtsamkeit in der Schule, Fankhauser Erica, (3.Druck 2021): 111 Karten mit Achtsamkeitsübungen, 18 digitale Meditationen, 33 Yogakarten, 22 Affirmationskarten, 22 Reflexionskarten, 14 Emotionskarten.
Shop und Lehrmitteltraining: www.achtsamkeitschweiz.ch

SEE Learning – soziales, emotionales und ethisches Lehren CH- DE: Weiterbildungen, Lehrmittel, Vernetzung www.see-learning.ch