



### Wer wir sind:

Seit über 30 Jahren hat Thich Nhat Hanh und die Gemeinschaft von Plumvillage in der ganzen Welt Erfahrung mit der Weitergabe von Achtsamkeitspraxis an tausende Menschen gemacht, darunter Lehrende und junge Menschen.

Wir arbeiten zusammen mit erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen, die ebenfalls Achtsamkeit praktizieren, um einen säkularen Lehrplan für junge Menschen zwischen 6 und 18 Jahren zu entwickeln, der auf den zentralen Achtsamkeitsmethoden von Plumvillage basiert. Im September 2011 starteten die ersten Pilotprogramme an Schulen.

*“Man kann Weisheit und Einsicht nicht an eine andere Person weitergeben. Der gute Samen ist bereits vorhanden. Ein guter Lehrer rührt an diesen, weckt ihn auf, damit er aufkeimen und wachsen kann” - THICH NHAT HANH*

### Für wen ist das Wake-Up-Schools Programm?

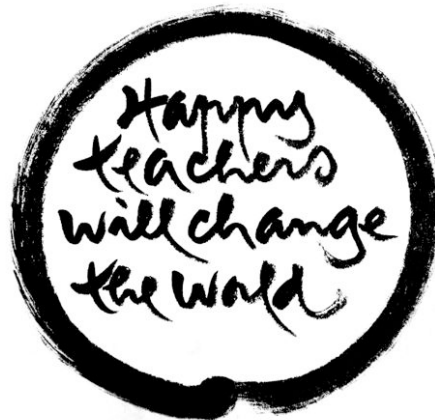
- LehrerInnen und andere SchulmitarbeiterInnen
- Universitäten und Studierende
- SchülerInnen von 6 bis 18 Jahren
- Eltern

### Was wir anbieten:

- Wochenend- und Wochenretreats und Kurse
- 1-5 Tages-Workshops in Schulen
- Einführungsvorträge zwischen 3 und 5 Stunden für Lehrerkollegien, SchülerInnen und Eltern

**Für weitere Informationen** zu Wake-Up-Schools', besuchen Sie unsere Website. Dort finden Sie auch unsere aktuellen Veranstaltungen wie Retreats, Kurse und Workshops für Pädagogen.

[wakeupschools.org](http://wakeupschools.org)



*“Lehrer vermitteln, was immer sie wissen, aber vor allem vermitteln sie sich selbst. Deshalb müssen wir lernen, uns gut um unsere Lehrer zu kümmern.” - MINISTER FÜR BILDUNG, THIMPHU, BHUTAN 2012*

# Wake Up Schools

Für eine Kultur der Achtsamkeit in Erziehung und Bildung

## Was bedeutet 'Wake-Up-Schools' ?

'Wake-Up-Schools' bietet ErziehernInnen, LehrernInnen, SchülernInnen, und ganzen Schulgemeinschaften nachhaltige Achtsamkeitsprogramme an, die eine gesunde und freudvolle Lernatmosphäre unterstützen. Diese Initiative wurde von Zenmeister Thich Nhat Hanh und der internationalen Gemeinschaft von Plumvillage (plumvillage.org) ins Leben gerufen.

Mit Hilfe von Achtsamkeit unterstützt 'Wake-Up-Schools' alle an Erziehung und Bildung Beteiligten dabei, folgendes zu entwickeln:

- \* Atembewusstsein
- \* Soziale und emotionale Kompetenz
- \* Ethik
- \* Lernen by doing
- \* Stressreduktion und Krisenfestigkeit
- \* Gemeinschaftsbildung

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Energie, die uns befähigt, das, was im gegenwärtigen Moment in uns und um uns herum geschieht, bewusst wahrzunehmen.



## LehrerInnen/ErzieherInnen

- \* Stressreduktion
- \* Burn-out Prävention
- \* Stärkung die Fähigkeit des ruhigen und effektiven Umgangs mit SchülernInnen
- \* Größeres Wohlbefinden

## Schülerinnen und Schüler

- \* Verbesserte Konzentration
- \* Emotionale Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- \* Positives Sozialverhalten
- \* Weniger Angst

## Klassen und Schulgemeinschaft

- \* Bessere Zusammenarbeit
- \* Ruhigere und wärmere Atmosphäre
- \* Praktischer und nachhaltiger Achtsamkeitslehrplan

## Reaktionen von Lehrern und Schülern:

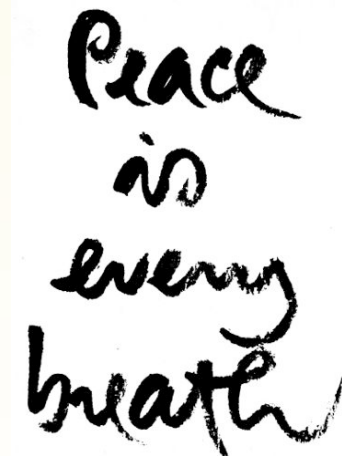
*"Ich habe mich seit langer, langer Zeit nicht mehr so gut dabei gefühlt, ein Lehrer zu sein wie jetzt." - LEHRER AUS BELGIEN, 2011*

*"Meine Einsicht von diesem Retreat: in schwierigen Situationen gut zu mir sein; Kinder sich gegenseitig positives Feedback und Aufmerksamkeit geben lassen." - LEHRER AUS HOLLAND 2011*

*"Ich habe gelernt, Dankbarkeit für mein Leben zu fühlen." - SCHÜLER AUS DER 10. KLASSE BEI EINEM WORKSHOP AN EINER SCHULE IN DEUTSCHLAND 2012*

## Was Sie erwartet:

In den letzten Jahren haben wir erkannt, dass schulische Umgebungen anstrengender geworden, und damit die Anforderungen an LehrerInnen und Kollegien gestiegen sind. Vor diesem Hintergrund wurde unser Programm so gestaltet dass der Stundenplan nicht noch mehr überladen wird oder mehr Arbeit entsteht. Unsere Methoden sind einfach und im alltäglichen Leben, sowie im Klassenzimmer leicht umzusetzen. Dabei liegt unser Fokus auf persönlichem Wohlbefinden und Glückseligkeit. In unserer umfangreichen Arbeit mit LehrerInnen aus der ganzen Welt haben wir die Erfahrung gemacht, dass bei LehrerInnen selbst Achtsamkeit praktizieren, sich diese Haltung ganz natürlich und von selbst auf die SchülerInnen überträgt.



*"Ich habe gelernt mich zu entspannen, Stress zu bewältigen und den Knoten in meinem Kopf zu lösen, mich auszudrücken und mitzuteilen." - SCHÜLER AUS EINER 11. KLASSE IN INDIEN, 2012*