

**Abstract zur Tagung
Beratung und Supervision in der Bildung von Lehrer*innen
an der Universität Bielefeld am 18. und 19. Juni 2021**

Doris Meißner

Achtsamkeit in der Schule: Eine qualitative Untersuchung eines Online-Achtsamkeitstrainings für Lehramts-studierende zur Förderung von Resilienz im späteren Schulalltag

In online angeleiteten Achtsamkeitstrainings an der Leibniz Universität Hannover konnten Lehramtsstudierende lernen, eine achtsame, ressourcenorientierte Haltung im Umgang mit Stress zu entwickeln, um den künftigen beruflichen Alltag meistern und dabei in gesundheitlicher Balance bleiben zu können.

Der Beitrag untersucht die begünstigenden Faktoren für den Lernerfolg im Onlineformat auch mithilfe der Strukturlegetechnik zur qualitativen Analyse subjektiver Theorien. Ziel dieser qualitativen Beforschung ist es, Empirie geleitet Informationen über Haltungen, Verhalten und Einstellungen der Teilnehmenden zu erfassen, die auf eine nachhaltige Veränderung seit dem Onlinetraining deuten. Ein weiteres Ziel ist, Faktoren aus der Perspektive der Teilnehmenden für einen gelungenen Lernprozess zu identifizieren.

Die Untersuchungen deuten darauf hin, dass eine achtsame Haltung im Online-Seminar gut erlernbar ist. Die Teilnehmenden betonten in der Veranstaltungsevaluation die stärkere Konzentration im Online-Seminar im Vergleich zu Präsenzveranstaltungen. Wesentlich sind dabei das didaktische Design des Onlineformats, das Beteiligung, Selbstbestimmung (Lerntempo, Raum für mich und Austausch in der Gruppe) und Reflexion im Onlinetraining und im Selbststudium ermöglicht. Die Ergebnisse werden hinsichtlich der Übertragbarkeit des Gelernten vom Onlineformat in den Schulalltag diskutiert. Der Nutzen des Achtsamkeitstrainings auch im Onlineformat wird für die Fortbildung von Lehrerinnen und Lehrern weiterentwickelt.