

Fact Sheet Eigene Projekte

Die Jahresgruppe *Das Herz der Schule neu entdecken* ist kostenlos nach dem Prinzip *pay it forward*. Das heißt, ihr als die Teilnehmenden gebt den Wert, den der Besuch der Jahresgruppe für euch hat, weiter an andere Personen in Form eines eigenen Projekts in euerem individuellen beruflichen Handlungsfeld. Dieses Projekt kann groß oder klein sein, du entscheidest selbst, was für dich aktuell angemessen ist – und möglicherweise wird dieses Projekt auch nicht die einzige Form sein, in der du etwas von dem weitergibst, was du in unserer Jahresgruppe erhalten hast.

Zielgruppe, Thema und Anspruch

- Dein Projekt sollte eine Aktivität im Feld deiner Schule oder ihrer Umgebung sein, also z. B. mit Schüler:innen, Eltern oder Kolleg:innen.
- Es sollte einen Bezug zum Themenkreis von *Herz der Schule* haben, also z. B. zu Achtsamkeit und Mitgefühl, sozial-emotionalem Lernen, Präsenz, Freundlichkeit, Innehalten, Zuhören und Dialog, Anerkennung, Schulkultur und Klassenklima, transformativem und kontemplativem Lernen, Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation, Selbstfürsorge, Authentizität und professionelle Identität von Lehrer:innen u.v.m. – Weitere Anregungen zu möglichen Themen findest du auf der Rückseite.
- Es sollte inhaltlich gehaltvoll sein, für dich in der Aktion aber möglichst stressfrei (auch ein kleiner Garten kann wundervoll blühen!). Vielleicht machst du etwas, was du in ähnlicher Weise sowieso gemacht hättest, und verbindest es mit Inhalten und Werten aus unserer Arbeit? Oder du traust dich etwas, was du schon lange vorhattest? Oder du folgst deinem Herzen und machst etwas, was anstrengungslos wie von selbst aus dir herauskommt?

Fahrplan für den Ablauf

- Schritt 1: Ab März-Meeting: Lass dir etwas einfallen, gestalte es aus und erstelle eine vorläufige **Skizze deines Projekts** (zuerst im Kopf und später auf Papier, ca. ½ Seite):
Was möchtest du machen und mit wem? Wie nennst du es? Wie ist der Ablauf? etc.
- Schritt 2: April-Meeting:¹ **Besprechung der Skizzen** und Wahl eines Austauschpartners (Buddy)
Anschließend: **Ausarbeitung deiner Konzeption** (mit Buddy)
- Schritt 3: Zwischen April- und Mai-Meeting:² (Beginn der) **Durchführung des Projekts**
Protokoll: Bitte mache dir Notizen zum Verlauf und tausche dich mit deinem Buddy aus.
- Schritt 4: Mai-Meeting: **Austausch über die Erfahrungen** mit den Projekten (anhand der Notizen).
- Schritt 5: **Dokumentation** deines Projektes auf einem Blatt (also 1 oder 2 Seiten), gerne mit Grafiken oder Fotos, z. B. mit folgenden kurzen Kapiteln:
1. Meine Intention/Ziele, 2. Das Umfeld (Klasse/Schule), 3. Die Aktion, 4. Effekte und Rückmeldungen (gerne mit Originalzitaten von Schüler:innen, Kolleg:innen oder Eltern)
- Schritt 6: Juni-Meeting:³ Kurze **Präsentation der Dokumentationen** der Projekte.
- Schritt 7: Danach machen wir aus allen Dokumentationen ein **gemeinsames Projektalbum**.

¹ 17. bzw. 23.04.24.

² 17.04. bis 15.05.24 bzw. 23.04. bis 21.05.24.

³ 12. bzw. 18.06.24.

Falls du noch weitere **Anregungen für deine eigene Kreativität** suchst, hier einige Beispiele:

Projekte im Unterricht (für eine oder mehrere Unterrichtsstunden): Du kannst ...

- ein Projekt mit Schüler:innen zu einem Teilthema von Achtsamkeit & Mitgefühl machen (z. B. zu [Freundlichkeit](#), [Innehalten](#) & [Entschleunigung](#), [Dialog](#), [gewaltfreie Kommunikation](#), [demokratische Partizipation](#), [Selbstreflexion & -regulation](#), [sozial-emotionales](#) & [ethisches Lernen](#), ...),
- [Meditation](#), [Achtsamkeit](#) oder [Yoga](#) zum Thema einer oder mehrerer [Unterrichtsstunden](#) machen,
- eine [Achtsamkeitsübung](#) in eine Unterrichtsstunde zu einem anderen Thema integrieren,
- generell in einer achtsamen Haltung unterrichten ([teaching mindfully](#)) oder gemäß einzelner [Prinzipien](#) (z. B. [Innehalten](#), [Zuhören](#), [Dialog auf Augenhöhe](#), [Entspannung](#), [Bewertungen suspendieren](#), [beginner's mind](#), ...),
- die [Prinzipien des Lehrens mit Mitgefühl](#) für eine bestimmte Zeitspanne beachten,
- ein Thema aus dem Umkreis von Achtsamkeit, Meditation und Spiritualität in einem Unterrichtsfach zum inhaltlichen Stundenthema machen (z. B. in [Deutsch](#), [Englisch](#), [Geschichte](#), [Geografie](#), [Sport](#), [Biologie](#), [Sozialkunde](#), [Psychologie](#), [Religion/Philosophie/Ethik](#), [Mathematik](#), [Hauswirtschaft](#), ...),
- ein Projekt zu [Achtsamkeit](#) allgemein oder zu [Klimagerechtigkeit](#), [Biodiversität](#), [BNE](#), [Global Citizenship](#), [Konfliktregulierung](#) o.ä. mit Elementen von Achtsamkeit und Mitgefühl durchführen.

Schulleben und Aktionen (ggf. für eine von dir vorab festgesetzte Zeitspanne): Du kannst ...

- im Umgang mit [Kolleg:innen](#) oder [Eltern](#) eines (oder mehrere) der Prinzipien, die wir in der Jahresgruppe besprochen haben, beachten,
- jeden Tag eine wechselnde Kolleg:in mit [freundlichem Gruß und Lächeln](#) begrüßen,
- für eine Woche alle Schüler:innen einer Klasse einzeln und persönlich begrüßen (z. B. mit [Namen](#), [Hand geben](#), [„Wie geht's?“ fragen](#), ...),
- anregen, [Besprechungen](#) unter Kolleg:innen mit einem Moment der Stille zu beginnen (und Anleitung dazu anbieten),
- anregen, in einer Besprechung (oder mehreren) eine Körperübung durchzuführen, und anbieten, das anzuleiten (z. B. [Yoga/Strecken und Dehnen](#), [Warming-Up](#), ...),
- anregen, in einer Lehrerkonferenz eine [Gesprächsdyade](#) durchzuführen (und Anleitung anbieten),
- in der Lehrer:innenkonferenz von unserer Jahresgruppe berichten (ggf. mit Beamer-Präsentation),
- einen Elternabend zum [Thema Aufmerksamkeit](#) und Aufmerksamkeitstraining machen,
- Bücher zum Thema Achtsamkeit für die Lehrer:innenbücherei anschaffen,
- die Einrichtung eines [Schulgartens](#) anregen (ggf. mit [Besinnungsecke](#) oder [Labyrinth](#)),
- die Gründung einer [Meditations-AG](#) an der Schule anregen (für Lehrer:innen oder Schüler:innen oder beide) und ggf. organisieren,
- für einen sinnlicheren Pausengang und für mehr [Pausen für Lehrer:innen](#) eintreten,
- die Einrichtung einer Ruhe-Ecke für Lehrpersonen anregen (im [Lehrer:innenzimmer](#) oder in einem eigenen [Ruheraum/Raum der Stille/Meditationsraum](#) etc.),
- eine kollegiale Hospitation bei einer Person aus unserer Jahresgruppe machen,
- einen [Themenabend](#) bei *Herz der Schule* zu einem Herzensthema von dir anbieten.

Projekte für dich selbst (falls sonst nichts möglich sein sollte)

Du kannst für eine vorab von dir festgelegte Zeit jeden Tag ...

- einen Spaziergang von mindestens x Minuten Dauer machen,
- x Minuten meditieren (ggf. mit einer App oder in einer Gruppe),
- dir eine Auszeit von mindestens x Minuten gönnen (z. B. ein Bad, eine Tasse Tee in Schweigen, Sitzen auf einer Bank im Freien, Kuscheln mit der/dem Liebsten, ein Waldlauf, konzentriert Musik hören, selbst musizieren, malen oder tanzen, ...),
- eine Metta-Meditation für deine Kolleg:innen und/oder Schüler:innen machen,
- einen MBSR-Kurs (*Mindfulness Based Stress Reduction*), MSC-Kurs (*Mindful Self-Compassion*), Meditationsretreat o.ä. besuchen.