

Allgemeine Informationen

AmSel ist die Abkürzung für „Achtsamkeits- und mitgefühlbasierte Suchtprävention in der Schule“.

In diesem Ansatz geht es um die Entwicklung von Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Voraussetzung für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung. Als Begleiterscheinung können die Schülerinnen und Schüler in diesem Ansatz von einer mentalen Gesundheitsentwicklung, insbesondere einer Suchtprävention profitieren. Indem systematisch eigene Ressourcen im Hinblick auf Selbstregulation, Beziehungsfähigkeit und Resilienz in der Lebenswelt Schule aufgebaut werden, entwickeln sich die Schülerinnen und Schülern zu gesunden und selbstbestimmten jungen Erwachsenen. Über eine regelmäßige Praxis im Klassenverband lernen Kinder und Jugendliche immer mehr und immer selbstverständlicher für sich selbst zu sorgen und ihr Handeln und Reagieren leichter und überzeugender zu vermitteln, insbesondere auch in Stress und Konfliktsituationen.

Das Prinzip Achtsamkeit ist als wichtiger Baustein in der Gesundheitsförderung unserer Schule zu sehen. Seit fast 15 Jahren sind wir dem GUTDRAUF-Konzept der BzGA verbunden und verpflichtet. Elemente des GUTDRAUFS sind Bewegung, Ernährung und Entspannung bzw. Stressregulation. Das Prinzip Achtsamkeit ist als wichtiger Baustein in der Gesundheitsförderung unserer Schule hinzugekommen, da es nachweislich den bewussten Umgang mit automatisierten Reiz- Reaktionsmechanismen und die Selbststeuerung fördert.

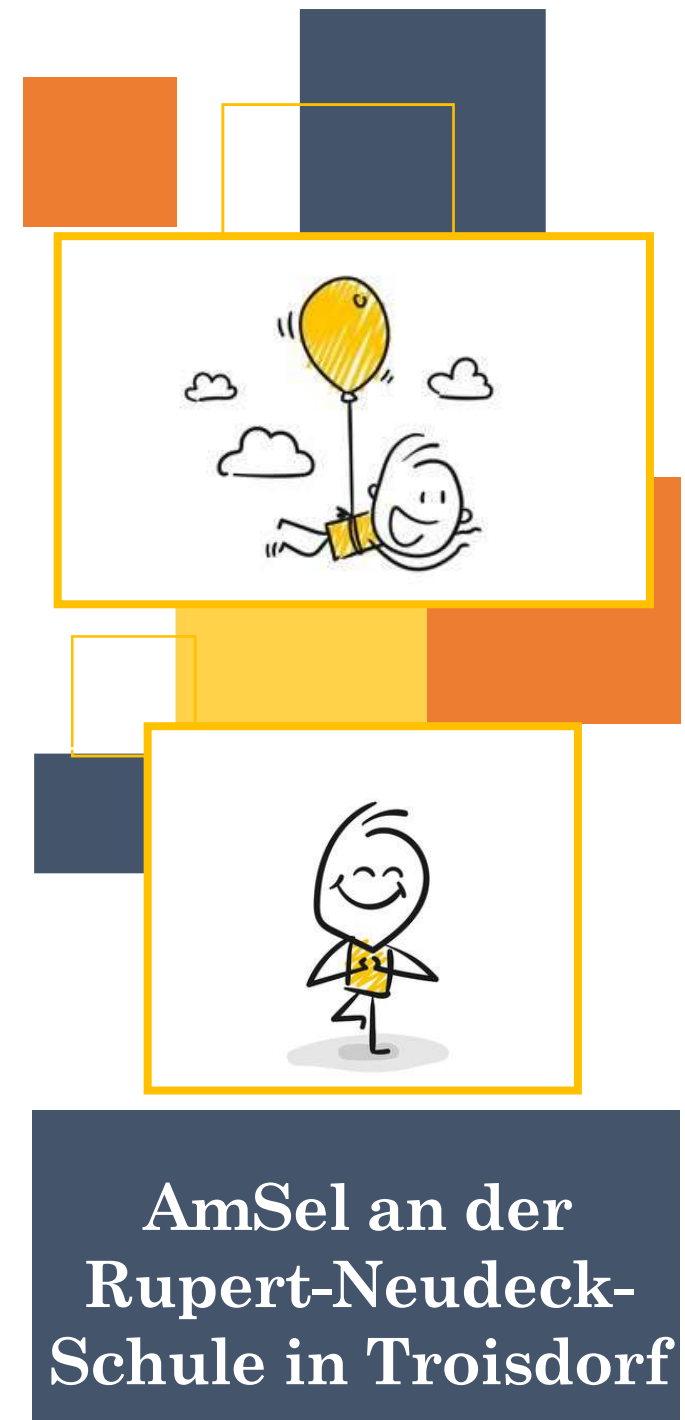
Vermittlung von Achtsamkeit

Der Körper: Entspannungsfähigkeit und Körperbewusstsein

Der Geist: Aufmerksamkeit und Metakognition

Die Gefühle und Emotionen: Stress- und Emotionsregulierung

Die Beziehungen: Empathie, Selbstmitgefühl und Mitgefühl



AmSel an der
Rupert-Neudeck-
Schule in Troisdorf



Der Herzenskreis

Der Herzenskreis wird montags am Morgen und freitags am Nachmittag durchgeführt. So beginnen und beenden die Schülerinnen und Schüler ihre Woche, indem sie ihre eigenen Empfindungen und Gemütslagen verbalisieren, aber auch, auf die der anderen eingehen. Um den korrekten Ablauf der jeweiligen Übungen zu gewährleisten, werden diese mit PowerPoint-Präsentationen dargestellt. Darüber hinaus haben die Schülerinnen und Schüler auch, im Sinne der Entlastung die Möglichkeit, sich der Satzanfänge zu bedienen, welche auch bildlich dargestellt sind, um ihre aktuellen Empfindungen richtig zuzuordnen und auch äußern zu können. Das Herz wird zur Transparenz und auch zur Haptik eingesetzt und weitergegeben.

Der Glücksmoment

Mittwochs wird die Übung „Der Glücksmoment“ durchgeführt, um den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu gewähren, sich auch zwischen den Herzenskreis-Übungen zu besinnen und auf Momente zu konzentrieren, die in ihnen ein Gefühl des Glücks auslösen. Hierbei geht es in erster Linie darum, dass sich die Schülerinnen und Schüler im oftmals lauten und schnelllebigen Schulalltag auf etwas fokussieren, was für sie wichtig ist, was ihnen große Freude bereitet oder bereitet hat, um dementsprechend positiv in den Unterricht gehen zu können.



„Wenn man das Glück im gegenwärtigen Augenblick direkt erkennt, ist man achtsam.“

Johanna Katzera

Rituale

- Achtsam hören
- Atmen
- Den Körper spüren

Suchprävention

- **Modultage**
 - Warum rauchen?
 - Jungen – Mädchen
 - Suchtgefährdung
 - ...
- **Schuljahresplaner im Fach Biologie**
 - Übungen zur Achtsamkeit
 - Sinne des Menschen
 - Ernährung
 - Veränderungen in der Pubertät
 - ...