

**Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung**

**Pilotprojekt:  
Gut im Gleichgewicht – achtsam und gelassen im Schulalltag  
Online Angebot zum Thema „Achtsamkeit in der Schule“**

Brigitte Ammann, Ditzingen

Marianne Haun, Boxberg

**Vortrag**

Unser Onlineprojekt „Gut im Gleichgewicht – achtsam und gelassen im Schulalltag“ ist ein Angebot für Lehrpersonen, die ihren Schulalltag zunehmend leichter und zufriedener gestalten möchten. Dazu bieten wir Möglichkeiten, eine Achtsamkeitspraxis für sich selbst und im beruflichen Feld zu entwickeln. Die Übungen beinhalten u. a. meditative Elemente und Yoga, die sich alltagstauglich umsetzen lassen. Dabei gehen wir der Frage nach, inwieweit digitale Medien der Persönlichkeitsentwicklung dienen und reflektieren, erforschen und evaluieren dabei deren Möglichkeiten und Grenzen.