

Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung

**Achtsamkeitstrainings von Lehramtsanwärter:innen als fester Bestandteil der
zweiten Ausbildungsphase**

Anna-Leena Bahrmann, 8. Schulpraktisches Seminar Reinickendorf, Berlin
Workshop

Die Lehramtsanwärter:innen durchlaufen in ihrem Referendariat eine intensive Ausbildungsphase: Sie tauchen als Lehrkräfte in die Schule ein und erlernen gleichzeitig das fachdidaktische und methodische Handwerkszeug. Im Vordergrund stehen die Planung von Unterricht und der Umgang mit Schüler:innen im Schulalltag. Diese Phase stellt hohe Anforderungen an die jungen Lehrer:innen und lässt sie erfahren, wie anstrengend der Arbeitsalltag sein kann. In den Ausbildungsseminaren sind bisher keine (verpflichtenden) Angebote zu einem guten Umgang damit vorhanden. Nach einem Einstiegsseminar (3 Unterrichtsstunden) machen die Lehramtsanwärter:innen in einem sechswöchigen Kurs Erfahrungen mit Achtsamkeitspraxis und erlernen Übungstechniken, die sie in ihrem Alltag begleiten. Die Erfahrungen werden in der festen Gruppe ausgetauscht und als Ressource reflektiert.