

Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung

**Schüler:innen-Arbeitsgemeinschaft Achtsamkeit und Meditation:
Chancen und Risiken bei der Durchführung im digitalen Raum**

Carmen Freund, Megina-Gymnasium Mayen

Vortrag

Schüler:innen der Sekundarstufen II praktizieren wöchentlich in der während der Schulschließungen 2021 gegründeten AG Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit und Meditation (Atemtechniken, Wahrnehmungsübungen, Bewegungsübungen, Visualisierungstechniken). Die digitale Teilnahme an der AG eröffnet den Schüler:innen die Chance, positive Erfahrungen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Selbstregulation zu machen; gleichzeitig werden Antworten auf die Frage erforderlich, wie man den Risiken begegnen kann, die durch die Durchführung im digitalen Raum entstehen.