

**Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung**

**Die Relevanz von Selbstfürsorge der Lehrkraft für die Entstehung einer modernen  
achtsamen Lehr- und Lernkultur**

Annette Gieß, Lehrerin in Lübeck, Trainerin für Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche im Schul-  
kontext, Referentin für achtsamkeitsbezogene Lehrendenbildung i. A. (AVE)

**Workshop**

Die Lehrkraft ist ein wichtiger Teil des Nährbodens, der jungen Menschen ein gesundes emotionales Wachstum und die bewusste Entfaltung ihres Potentials ermöglicht. Die verkörperte selbstfürsorgliche Haltung von Lehrer:innen bildet die Grundlage für das Entstehen einer achtsamen Lehr- und Lernkultur, die von gegenseitiger Wertschätzung und gelebter Integrität geprägt ist – auch im Kontext einer zunehmenden Digitalität in Schule und Gesellschaft. Der erfahrungsbasierte und interaktive Workshop bietet neben theoretischen Inputs und Praxisbeispielen wissenschaftlich fundierte Übungen aus der Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis zum Ausprobieren an und lädt zum gemeinsamen Austausch ein.