

Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung

**Ergebnisse eines Online-Achtsamkeitstrainings für
Lehramtsstudierende zur Resilienzförderung**

Dr. Rüdiger Rhein, Doris Meißner –
Leibniz Universität Hannover

Vortrag

Vorgelegt wird eine qualitative Untersuchung eines Online-Achtsamkeitstrainings für Lehramtsstudierende zur Förderung von Resilienz im späteren Schulalltag. In online angeleiteten Achtsamkeitstrainings konnten Lehramtsstudierende lernen, eine achtsame Haltung im Umgang mit Stress zu entwickeln. Das Achtsamkeitstraining eröffnet Reflexionsmomente auf die eigene Persönlichkeit. Der Beitrag untersucht die begünstigenden Faktoren für den Lernerfolg im Onlineformat mithilfe der Strukturlegetechnik zur qualitativen Analyse subjektiver Theorien. Die Untersuchungen deuten darauf hin, dass eine achtsame Haltung im Online-Seminar gut erlernbar ist. Die Ergebnisse werden hinsichtlich der Fragestellungen diskutiert, wie Gemeinschaft und selbstbestimmtes Lernen im Onlineformat möglich sind und wie eine Übertragbarkeit des Gelernten vom Onlineformat für wertschätzendes Miteinander im Alltag möglich ist.