

Persönlichkeitsbildung in Zeiten von Digitalisierung

**Sicherheit und Verbundenheit vermitteln im digitalen Klassenraum:
Achtsamkeitsbasierte Stärkung von Selbstwirksamkeit und Resilienz bei
Schüler:innen der Sekundarstufe I**

Petra Schmitz-Arenst, Theodor-Fliegener-Gymnasium Düsseldorf

Workshop

Der pandemie-bedingten existenziellen Verunsicherung der Lernenden begegnen, Sicherheit und Verbundenheit in der „kalten“ Medialität des digitalen Klassenraums herstellen: Der Beitrag zeigt ein best practice-Modell der digitalen Unterrichtspraxis von 2020/21. Er stellt ressourcenorientierte, achtsamkeitsbasierte pädagogische Interventionen zur sicheren Kontaktgestaltung sowie Stärkung von Selbstwirksamkeit und Resilienz der Lernenden vor: Beheimatung im Körper-Selbst, Selbstfreundlichkeit und -beruhigung, Freudeaktivierung, Verbundenheit durch Imagination.