

Tagung:

## **Was Resilienz stärkt. Chancen und Risiken eines immer populärer werdenden Konzepts**

10./11. März 2023, Pädagogische Hochschule Heidelberg

Verantwortliche: Prof. Dr. Rolf Göppel & Prof. Dr. Ulrike Graf

---

### **Resilienzverstärkung durch emotionale Regulation mit Achtsamkeit**

Dr. Christian Besch, Landschaftsverband Rheinland, LVR-Klinik Bedburg-Hau

Auf welche Weise können junge Menschen Kompetenzen erwerben und sich in der heutigen von Stress geprägten Umgebung dennoch wohlfühlen sowie Fähigkeiten erwerben, die zur Entwicklung einer friedlichen und nachhaltigen Gesellschaft beitragen? Resilienz ist notwendig, um mit den Umweltbedingungen zurechtzukommen. Unter Federführung der UNESCO wurde ein Kompetenztraining für die Schule entwickelt, das auf Empathie, Achtsamkeit, Mitgefühl und kritischem Hinterfragen (EMC<sup>2</sup>) basiert, um soziales, emotionales und akademisches Lernen zu verbessern und Resilienz aufzubauen. Soziales und emotionales Lernen steht auch Lehrern zur Verfügung, um ihre sozialen und emotionalen Fähigkeiten im Umgang mit ihren Schülern zu verbessern und die Herausforderungen des Lehrerberufs zu bewältigen. Meta-Analysen weisen die positiven Auswirkungen kontemplativer Praktiken auf Schüler mit unterschiedlichem Hintergrund nach. Forschungen zeigen, dass sich das integrierte Lernprogramm sozialer und emotionaler Kompetenz positiv auf eine ganze Reihe von sozialen, gesundheitlichen, verhaltensbezogenen und akademischen Ergebnissen auswirkt.