Fragebogen

Angaben zur Lehrperson:

- Name, Vorname, Alter, Ausbildungsinstitution, Anzahl Jahre Berufserfahrung

Angaben zur Klasse:

- Schulstandort, Klassenstufe, Anzahl Mädchen / Jungen, Alter der Kinder, Integration ja / nein

Frageblock I: Ausbildung und Hintergrund

1. Haben Sie in Ihrem Studium an einer Pädagogischen Hochschule / am Lehrerseminar theoretisches Wissen zu Achtsamkeitsprogrammen als integraler Bestandteil des Studienplans erworben? Oder haben Sie sich Ihr Wissen in nachträglich besuchten Weiterbildungsseminaren und / oder privater Initiative angeeignet?

   1.1 Falls Achtsamkeit ein integraler Bestandteil des Studienplans war: Gab es an der Pädagogischen Hochschule / am Lehrerseminar Dozierende, die ausgewiesene Expert*innen auf diesem Gebiet sind? Oder wurde das Wissen den Studierenden durch externe Fachleute vermittelt?

   1.2 Auf welchen Programmen / Methoden basierte die Ausbildung / Weiterbildung (z. B. MBSR)?

   1.3 Haben Sie in Ihrem Studium erlernt, wie man die erworbenen theoretischen Kenntnisse praxisorientiert in die Lehrtätigkeit umsetzt?

   1.4 Falls Kenntnisse über Achtsamkeit in privater Initiative erworben wurden: Wo und wie haben Sie sich diese angeeignet?

Frageblock II: Gründe und Umsetzung im Unterricht

2. Was sind die Gründe dafür, dass Sie Achtsamkeitsübungen in den Unterricht mit Ihrer Klasse integrieren? Z. B. durch die Schulleitung vorgegeben als Teil der Schulkultur / durch den Lehrplan vorgesehen / in Eigeninitiative?

3. Wie tauschen Sie sich im Kollegium und mit der Schulleitung darüber aus? Erfahren Sie Unterstützung durch Ihre Kolleg*innen und Vorgesetzten?

4. Wann finden Achtsamkeitsübungen statt? Nur in spezifischen Fächern / vor, während, nach dem Fachunterricht / vor Prüfungen / nach der Pause / als Zusatzangebot ausserhalb des Unterrichts?

5. Welches sind «typische» achtsamkeitsbasierte Methoden und Übungen, die Sie als Lehrperson mit Ihrer Klasse praktizieren? Wo führen Sie die Übungen durch? Z. B. im Sitzkreis, am Platz, stehend, liegend, gehend?

6. Welche Utensilien benutzen Sie für die Übungen? Z. B. Sitzkissen, Matten, Decken, (Buddha-)Statuen, Bilder, Kerzen, Abspielen von Musik, Apps, Naturalien?

7. Benutzen Sie irgendwelche (z. B. instrumentale) Hilfsmittel für das Markieren des Beginns und des Schlusses der Übung? Z. B. (buddhistische) Klangschalen (im sog. Westen beliebte Utensilien bei Meditationen), Klanghölzer, Zimbeln, Glocken, Klangkugeln, Gong, Händeklatschen?

8. Integrieren Sie in irgendeiner Form spirituelle oder religiöse Elemente oder Glaubensvorstellungen in die Übungen mit ein?

Frageblock III: Effekte der Übungen

9. Sehen Sie positive Effekte der Achtsamkeitsübungen bei den Kindern? Z. B. durch verbesserte kognitive Leistungen in der Form von besseren Schulnoten, erhöhter selektiver Aufmerksamkeit, im Miteinander und gegenseitigen Umgang, im emotionalen Wohlbefinden oder in der psychischen Gesundheit allgemein? Benennen Sie ggf. auch negative Auswirkungen!

10. Sehen Sie positive Effekte bei sich selbst und in Ihrer Lehrtätigkeit? Benennen Sie ggf. auch negative Auswirkungen!

11. Wie werden die Übungen von Ihrer Klasse angenommen und rezipiert? Wie schätzen sich die Kinder selbst ein? Gibt es Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen?

12. Sehen Sie bei Kindern, die in ihren schulischen Leistungen schlechter abschneiden als andere Kinder, grössere Verbesserungen als bei leistungsstarken Kindern?

13. Inwiefern werden die Eltern über die Achtsamkeitsprogramme informiert oder involviert? Wie beurteilen Sie die Akzeptanz seitens der Eltern zu diesem Thema?

14. Wenn Sie mehr Zeit innerhalb des Stundenplans hätten, würden Sie die Übungen mit den Kindern intensivieren? Was spricht dafür, was dagegen?