



Für MindMatters-Interessierte sowie bereits praktizierende Schulen, Schulleitungen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und weiteres Schulpersonal

Einladung

2. Netzwerktreffen MindMatters

Mind
Matters.ch

**Mittwoch,
4. Juni 2025,
13.30 bis 16.30 Uhr**

**Zentrum Glockenhof, Saal Zürich
Sihlstrasse 33
8001 Zürich**

Eingeladen sind Schulen aus der Deutschschweiz, die bereits erste Erfahrungen mit MindMatters haben und Schulen, die sich für das Programm interessieren. Anhand von Inputs und Austausch werden die Materialien von MindMatters gezeigt, einzelne Übungen durchgeführt und es findet ein Austausch statt zu Hilfen und Stolpersteinen bei der Einführung und Umsetzung.

- | | |
|------------------|---|
| 13.30 Uhr | Begrüssung |
| 13.35 Uhr | Input Achtsamkeit, Lilliane Stutz SPD Zürich |
| 14.15 Uhr | Schule Langmatt und Schule Albisriederplatz Zürich stellen Umsetzung vor, NN und Andreas Gerkens |
| 14.45 Uhr | Workshop zu Materialien und Übungen |
| 15.10 Uhr | Pause |
| 15.30 Uhr | Schule als System: Einordnung von MindMatters, education 21, BNE, Matthias Obrist, SPD Zürich und Larissa Hauser, PHZH |
| 15.50 Uhr | Austausch und Vernetzung |
| 16.20 Uhr | Abschluss und Ausblick |

Achtsamkeit an Schulen von Liliane Stutz, Schulpsychologin und MBSR-Trainerin

Achtsamkeitsbasierte Ansätze bieten vielversprechende Möglichkeiten, um das emotionale Gleichgewicht von (nicht nur) Schüler*innen zu fördern und deren langfristige psychische Widerstandskraft zu stärken. Bereits kurze, regelmässig durchgeführte Achtsamkeitsübungen verbessern die Konzentration und helfen, besser mit Stress und intensiven Emotionen umzugehen. Achtsamkeitstrainings haben sich als wirksam, effizient und kostengünstig erwiesen, was sie auch attraktiv für das Schulbudget macht. Der Beitrag enthält eine kurze Einführung zum Thema, einen Überblick zur Forschungslage achtsamkeitsbasierter Programme im Kindes- und Jugendalter und stellt eine Vielzahl konkreter Materialien und Literaturhinweise vor, die in der achtsamen Arbeit an Schulen unterstützen.