

# SCHAUT EUCH IN DIE AUGEN

Ein Konzept für soziales Lernen



SOS  
KINDERDORF

Werte- und Achtsamkeitstrainings an Schulen



# INHALT

1. Was ist Achtsamkeit?
2. Warum Achtsamkeit trainieren?
3. Um welche Werte geht es?
4. Mehr-Werte nach dem Training
5. Zielgruppen
6. Methoden
7. Referenzen
8. Kontakt



# WAS IST ACHTSAMKEIT?

Unsere Achtsamkeitstrainings beginnen meist mit der Aufforderung: „**Schaut euch in die Augen**“.  
Was nichts anderes bedeutet als:  
„Wie möchte ich in den Augen anderer gesehen werden?“

## ACHTSAMKEIT HAT VIELE FACETTEN:

- die Kunst, **sich selbst zu fühlen**
- sich **in den Anderen** zu entdecken
- Fähigkeit, die **kreative Kraft** in sich selbst zu erkennen
- ist ein Werkzeug, die „**Ich und Welt**“- **Beziehung** zu entdecken (Ich + Welt = ?)
- Ist ein Schlüssel zu **Weltoffenheit**, um das Verbindende von Werten zu erfahren
- Weg zu einem **friedvollen Miteinander**

## ACHTSAMKEIT STÄRKT DAS VERTRAUEN IN SICH SELBST UND IN DIE GEMEINSCHAFT.

# WARUM ACHTSAMKEIT TRAINIEREN?

In Schulen und Bildungseinrichtungen geht es um Wissensvermittlung. Aber nicht nur –

**ES GEHT AUCH UM DIE STÄRKUNG VON  
SOZIALEN FÄHIGKEITEN:**

- sich selbst anzunehmen wie man ist
- sein **inneres Gleichgewicht** finden
- sein **eigener Freund** zu sein
- ein **gutes Miteinander**

Schulen sind ein idealer Ort, um **Persönlichkeitsentwicklung** der Kinder und Jugendlichen im Rahmen ihrer Klassengemeinschaft zu fördern.

**EIN GLÜCKLICHES SELBST UND EIN  
GLÜCKLICHES MITEINANDER BEGINNT  
MIT GEGENSEITIGEM RESPEKT!**

# UM WELCHE WERTE GEHT ES?

Werte verbinden Menschen und ermöglichen allen das Gefühl und die Gewissheit der Zugehörigkeit.

## SOLIDARITÄT

Respekt  
Geborgenheit  
Achtsamkeit

## VERANTWORTUNG

Freiheit/Autonomie  
Zivil-Courage  
Freundschaft

## VERTRAUEN

Gerechtigkeit  
Würde  
Gemeinschaft

## EMPATHIE

Zuhören  
Mut  
Akzeptanz/Toleranz



# MEHR-WERTE NACH DEM TRAINING

Nach dem Training sind **folgende Erfahrungen** im Raum/Klassenzimmer/in den Köpfen und Herzen der Kinder und jungen Menschen:

- Wir wissen, was soziales Miteinander bedeutet, haben es erlebt
- Wir haben ein vertieftes **Bewusstsein** für Werte
- Jeder Einzelne von uns kann ein **Sprachrohr für gesellschaftlichen Frieden** sein
- **Dazugehören** ist alles!
- **Lernen macht Spaß**
- **JEDER ist Teil** eines guten Klassenklimas

# ZIELGRUPPEN

**DIE TRAININGS SIND IN FOLGENDEN SCHULTYPEN MÖGLICH:**

- Volksschulen
- Mittelschulen
- Gymnasien und andere höherbildende Schulen
- Berufsschulen

**ZUDEM MÖGLICH FÜR:**

- LehrerInnen in Ausbildung
- Kinderbetreuungs-Einrichtungen, Horte
- Buddies, MediatorInnen
- Betreuungseinrichtungen für Jugendliche
- Sonstige Bildungseinrichtungen

Die Trainings werden **individuell** auf Schultyp, Alter und ev. Schulthemen abgestimmt. Die **jahrelange Erfahrung** aus vergangenen Trainings fließt in die passgenaue Konzeption für das jeweilige Setting ein.



# METHODEN

*„LERNEN GESCHIEHT NICHT NUR AUS  
ERFAHRUNG, SONDERN SIE VOLLZIEHT  
SICH ALS ERFAHRUNG.“*

(Käte Meyer-Drawe, Erziehungswissenschaftlerin)

1. FREIES ASSOZIIEREN
2. WERTSCHÄTZENDER UMGANG MIT ALLEN BETEILIGTEN
3. „DIALEKTISCHES SPIEL“
4. OFFENES PHILOSOPHIEREN
5. OFFENES FRAGEN
6. ÜBUNGEN/ ROLLENSPIELE
7. REFLEXIONEN

Diese Methoden und Übungen dienen dazu, Lernen als Raum der Erfahrung gemeinsam zu erleben und zu gestalten.



# EINDRÜCKE UND FEEDBACK

War recht cool, wie uns der Trainer mit eingebunden hat und uns zum Nachdenken angeregt hat. Ich habe den Workshop sehr toll gefunden. Man konnte mitlachen und mitarbeiten und bekam nicht nur „Stoff in die Ohren“. Ich habe sehr viel Neues gelernt und neue Perspektiven haben sich aufgetan.

Schüler, Klasse 2a und 2b, Fachschule für  
Ländliche Hauswirtschaft Rotholz

Der Workshop war eine Bereicherung für unsere Schule und das Feedback der Kolleginnen war ausnahmslos positiv. Ich selber habe viel gelernt und war begeistert von dem Gespür, das Herr Anyanwu für die Kinder und deren Themen hatte!

Schulsozialarbeiterin an der  
Till Eulenspiegel Schule

Die Methode des Philosophierens mit Kindern ist sehr beeindruckend. Dabei ist der Individualität eines jeden Kindes viel Aufmerksamkeit gewidmet.

W. Anyanwu hat mit der Methode des Nachfragens sehr achtsam und geduldig, behutsam und respektvoll das Beste aus jedem Kind herausgelockt.

Leiterin Private Hortgruppe Mobile

Neues entdecken wollen, sich mit noch Unbekanntem auseinandersetzen, eine herrlich unkomplizierte Art der Zusammenarbeit, die Selbstverständlichkeit, einander zu unterstützen, ein schier unerschöpflicher Austausch kreativer Ideen sowie die Umsetzung eben dieser - das sind nur einige der positiven Eigenschaften, die der Workshop aus den Schülern hervorholt, bewusst macht und stärkt.

Lehrerin, Volksschule Jenbach

...so ganz nebenbei, fast spielerisch wurde durch das Training die Sozialkompetenz gestärkt, so manche kreative Ader (wieder-)entdeckt, Hilfsbereitschaft und Einsatzbereitschaft geübt und auch an der Frustrationsgrenze gearbeitet (wenn mal was nicht so gelungen ist, wie sie sich das vorgestellt haben).

Lehrer, Handelsakademie Imst

Waren „lästige“, aber gute Methoden, um uns etwas beizubringen. Der Trainer ist auf die Leute eingegangen, hat zum Denken angeregt, aber auch verwirrt. Es waren sehr interessante Geschichten.

Schüler, Klasse 10 c, Gymnasium Mölln,  
Mecklenburg-Vorpommern



**INTERESSIERT? NEUGIERIG?  
WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANFRAGE!**

**Walter Waltz Anyanwu**

SOS-Kinderdorf Hermann-Gmeiner Akademie  
Hermann-Gmeiner-Straße 51 · 6020 Innsbruck  
Tel. 0512-3316-5704 · Mobil: 0664-88662381  
E-Mail: [walter.anyanwu@sos-kd.org](mailto:walter.anyanwu@sos-kd.org)

oder:

**Astrid Schindelwig**

SOS-Kinderdorf · Stafflerstraße 10a  
6020 Innsbruck · Tel. 0512-5918-307  
E-Mail: [astrid.schindelwig@sos-kinderdorf.at](mailto:astrid.schindelwig@sos-kinderdorf.at)