



Ludwig-Richter-Schule, Oberschule Radeberg * Lotzdorfer Str. 51 * 01454 Radeberg

Ludwig-Richter-Schule

Oberschule Radeberg
Lotzdorfer Str. 51
01454 Radeberg
Tel.: 03528/442309
Fax.: 03528/414058

Bearbeiter: Peggy May

Datum: 10.07.2026

Training für Achtsamkeit für Lehrkräfte im Schulalltag gesucht

Wir suchen unter dem Thema „Achtsamkeit im Schulalltag für Erwachsene“ eine Unterstützung. Im Kollegium wurde bereits zum Thema gearbeitet und wir suchen eine Fortsetzung und ein Weiterentwickeln von Strategien.

Inhaltlich wünschen wir uns folgende Aspekte:

- Achtsamkeitsübung zur Stabilisierung und Beruhigung, körperliche Empfindungen wahrnehmen (Bodyscan)
- Achtsames Atmen/Atemraum
- Gedanken erkennen und annehmen (Sitzmeditation)
- Achtsame Bewegungsübungen (sanftes Yoga, Chi Gong)
- Achtsamkeit mit Freundlichkeit und Mitgefühl (Metta)
- Umgang mit schwierigen Emotionen und Gedankenmustern
- Freundlichkeit für die eigenen Erfahrungen entwickeln und kultivieren
- Achtsamkeit in den Alltag integrieren

In der Durchführung wird die Zusammenarbeit mit einer Gruppe interessierter Erwachsene, die am Schulalltag beteiligt sind, gewünscht. Die Empathiefähigkeit des Einzelnen gegenüber den Mitlehrenden und Mitwirkenden wird gefördert und trainiert. Ein Verständnis füreinander unter der Beachtung der eigenen Belange und äußerer Gegebenheiten soll aufgebaut werden.

Wir verstehen die Trainings als ein Anfang und möchten perspektivisch diese ins Schulprogramm einbetten und verstetigen.

Sofern Sie Freude an der Arbeit mit Lehrkräften, Sozialarbeitern und am Schulleben Beteiligte haben sowie die inhaltlichen Wünsche erfüllen, freuen wir uns über eine aussagefähige Bewerbung bis zum **03.08.2026** an

Ludwig-Richter-Schule, Oberschule Radeberg
Lotzdorfer Straße 51
01454 Radeberg
oder per Mail an peggy.may@luriradeberg.lernsax.de

gez. P. May
Schulleitung