

## Birgit Dehling

Pädagogin

Schon 2013 sind mir Stresssymptome an mir aufgefallen. Über die VHS besuchte ich zunächst im Rahmen eines Bildungsurlaubs ein 5 Tage Seminar zur Mantrameditation. Dort lernte ich auch schon den Bodyscan kennen. Als die Universität Duisburg-Essen im Jahr 2013 eine Studie zur Wirksamkeit von Achtsamkeit nach Jon Kabat bei unseren Schülern durchführen wollte, gehörte ich sofort zu dem Lehrerteam, welches nach der Studie das sogenannte Achtsamkeitstraining in allen 5ten Klassen unserer Schule fortführte. Mehrere Auszeichnungen folgten, zB. 2015 der Cornelsen Stiftungspreis "Zukunft Schule", selbst die Nachrichtensendung "WDR aktuelle Stunde" interessierte sich für diesen außergewöhnlichen Unterricht und zeigte Ausschnitte aus unserem Programm. Auch bei den beiden Bewerbungen um den Dt. Schulpreis 2016 und 2020 spielte das Achtsamkeitstraining eine führende Rolle. So hat mich MBSR seit 2013 nicht mehr losgelassen und die Ausbildung zur MBSR Lehrerin auf ganz natürliche Weise nach sich gezogen. Ich selbst sehe mich weniger als "Lehrerin", sondern als Prozessbegleitung meiner Kursteilnehmer auf ihrem Achtsamkeitsweg.

### Achtsamkeitsausbildung

Achtsamkeitsinstitut Ruhr, 2019 -2020

### Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Pädagogin/Pädagoge  
Zusatzqualifikation

### Sprachen

Englisch, Deutsch, Latein



### Adresse

Am Wiesenbusch 2  
45966 Gladbeck

☎ 015259832814

✉ [achtsamkeitstraining@gmx.de](mailto:achtsamkeitstraining@gmx.de)

<http://www.achtsamkeitstraining-gladbeck.de>