

1. Einleitung	
<i>Maria von Salisch</i>	11
2. Belastungserleben, Schulleistung und Achtsamkeit bei Kindern	
<i>Maria von Salisch & Finja Hondrich</i>	15
2.1 Belastungserleben von Kindern und Jugendlichen	15
2.1.1 Mobbing bedeutet sozialer Stress	16
2.1.2 Belastungen in der Familie und psychische Erkrankungen	16
2.2 Mathematikleistungen von Grundschulkindern	17
2.3 Achtsamkeitsinterventionen mit Schulkindern	18
2.3.1 Achtsamkeitsinterventionen, Stress und exekutive Funktionen	19
2.3.2 Achtsamkeitsinterventionen und Sozialverhalten	21
2.3.3 Achtsamkeitsinterventionen und Schulleistungen	22
2.4 Wie Achtsamkeit die Mathematikleistung beeinflussen kann . . .	23
2.4.1 Achtsamkeit, exekutive Funktionen und Mathematik (Pfad a & a')	24
2.4.2 Achtsamkeit, Stress und Mathematik (Pfad b & b')	25
2.4.3 Achtsamkeit, Selbstregulation und Mathematik (Pfad c & c')	27
2.4.4 Achtsamkeit, soziale Prozesse und Mathematik (Pfad d & d')	27
2.5 Zusammenfassung	27
3. Die Atempause Kurzintervention	
<i>Maria von Salisch, Nina Engel, Julia Holubek, Luisa Martens & Katharina Voltmer</i>	29
3.1 Atembasierte Achtsamkeit	29
3.2 Merkmale der Atempausen in der Schule	30
3.2.1 Regelmäßiges unterrichtsintegriertes Üben	31
3.2.2 Atempausen sind situationsangemessen einsetzbar	33
3.2.3 Atempausen sind altersangemessen für (ältere) Grundschul Kinder	40
3.3 Die Einführung der Atempausen	41
3.4 Die Durchführung der Atempausen in Gruppen	44
3.4.1 Spezielle Regeln für die Atempausen	45
3.4.2 Selbstverantwortung stärken durch Freiwilligkeit und andere Wahlmöglichkeiten	45

3.4.3	Umgang mit Störungen während der Atempausen	46
3.4.4	Nachbereiten der Atempausen	48
3.5	Die achtsame Haltung der Lehrkraft	49
3.6	Zusammenfassung	51
4.	Die Evaluation der Atempause-Kurzintervention	
	<i>Katharina Voltmer & Finja Hondrich</i>	53
4.1	Das randomisiert-kontrollierte Forschungsdesign	53
4.2	Durchführung der Atempause-Intervention und der Datenerhebungen	54
4.2.1	Vorbereitung der Intervention mit der Interventionsgruppe	55
4.2.2	Ablauf der Datenerhebungen	55
4.2.3	Ablauf der Atempausen und Ersatzaktivitäten	57
4.2.4	Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Abläufe der Studie	57
4.3	Die Stichproben	58
4.3.1	Die Stichprobe der Kinder	59
4.3.2	Die Stichprobe der Lehrkräfte	61
4.4	Überblick über eingesetzte Messinstrumente	63
4.4.1	Von den Lehrkräften erhobene Daten	65
4.4.2	Von den Kindern erhobene Daten	68
4.5	Wirkmodell der Atempausen	71
4.5.1	Ebene 1: Reaktionen – Akzeptanz der Atempausen durch die Lehrkräfte	72
4.5.2	Ebene 2: Kognitives und motivationales Lernen der Lehrkräfte	73
4.5.3	Ebene 3: Verhalten – Regelmäßige Durchführung der Atempausen	73
4.5.4	Ebene 4: Akzeptanz und Wirkung der Atempausen auf der Ebene der Kinder	74
5.	Akzeptanz und Transfer der Atempause durch die Lehrkräfte	
	<i>Maria Jakubowski, Maria von Salisch & Katharina Voltmer</i>	75
5.1	Lehrkräfte als Vermittelnde von Achtsamkeit	75
5.1.1	Belastungen von Lehrkräften	76
5.1.2	Achtsamkeit als Methode gegen Stress	77
5.1.3	Achtsame Haltung im Klassenraum	77
5.2	Akzeptanz der Atempause durch die Lehrkräfte	79
5.3	Veränderungen der Achtsamkeit der Lehrkräfte über die drei MZP	81
5.4	Transfer der Atempause durch die Lehrkräfte	83

5.4.1	Die verschiedenen Arten des Lerntransfers	83
5.4.2	Fragebögen zum Transfer	84
5.4.3	Ergebnisse zum Zusammenhang von Achtsamkeit der Lehrkräfte und dem Transfer der Atempause	86
5.5	Diskussion und Fazit	86
6.	Akzeptanz und Transfer der Atempause durch die Kinder <i>Katharina Voltmer, Judith Bergold & Maria von Salisch</i>	89
6.1	Fragestellungen	91
6.2	Stichprobe	92
6.3	Durchführung der Datenerhebungen	92
6.3.1	Messzeitpunkt 2	92
6.3.2	Messzeitpunkt 3	92
6.4	Akzeptanz der Atempausen direkt nach der Intervention	93
6.4.1	Zusammenhänge der Akzeptanz mit sozio- demografischen Merkmalen der Kinder	95
6.4.2	Zusammenhänge der Akzeptanz mit Persönlichkeits- und Kompetenzmerkmalen der Kinder	96
6.5	Wie stabil ist der Fortsetzungswunsch?	99
6.6	Transfer der Atempause in den Alltag	100
6.6.1	Zusammenhänge des Transfers mit soziodemografischen Merkmalen der Kinder	101
6.6.2	Zusammenhänge des Transfers mit Persönlichkeitsmerkmalen der Kinder	101
6.7	Diskussion der Ergebnisse	101
6.7.1	Was die Akzeptanz der Atempause durch die Kinder beeinflusst	101
6.7.2	Was den Wunsch nach Fortführung der Atempause in der Schule beeinflusst	102
6.7.3	Was den Transfer der Atempausen beeinflusst	103
6.8	Zusammenfassung	104
7.	Wirkung der Atempausen auf Achtsamkeit, prosoziales Verhalten und Klassenklima der Kinder <i>Katharina Voltmer & Maria von Salisch</i>	105
7.1	Fragestellungen und Hypothesen	106
7.2	Stichprobe	107
7.3	Instrumente	108
7.4	Statistische Analyse	110
7.5	Ergebnisse	111

7.5.1	Auswirkungen auf die gemessene und selbstberichtete Achtsamkeit	111
7.5.2	Auswirkungen auf das Klassenklima	114
7.5.3	Auswirkungen auf das prosoziale Verhalten	115
7.6	Diskussion der Ergebnisse	117
7.6.1	Auswirkungen der Atempausen auf das prosoziale Verhalten	118
7.6.2	Auswirkungen der Atempausen auf das Klassenklima	119
7.6.3	Mögliche Auswirkungen der Corona-Pandemie	120
8.	Wirkung der Atempausen auf die Mathematikleistung der Kinder	
	<i>Finja Hondrich, Maria von Salisch & Katharina Voltmer</i>	123
8.1	Fragestellung und Hypothese	124
8.2	Methode	124
8.2.1	Stichprobe	124
8.2.2	Instrumente	125
8.2.3	Statistische Analysen	126
8.2.4	Kontrollvariablen	127
8.3	Ergebnisse	127
8.3.1	Arithmetik-Testleistung über die drei Messzeitpunkte	127
8.3.2	Auswirkungen der Atempausen auf die Arithmetik-Testleistung	129
8.3.3	Lehrkrafteinschätzung der Mathematikleistung über die drei Messzeitpunkte	130
8.3.4	Auswirkungen der Atempausen auf die Lehrkrafteinschätzung in Mathematik	130
8.4	Diskussion der Ergebnisse	131
8.4.1	Zentrale Ergebnisse	131
8.4.2	Kurz- vs. mittel- vs. langfristige Wirkung auf die Mathematikleistung	132
8.4.3	Standardisierter Test (LVD–M 2–4) vs. Einschätzung durch die Lehrkräfte	133
8.4.4	Limitationen	134
8.4.5	Theoretische und praktische Implikationen	134
8.4.6	Fazit und Ausblick	135
9.	Zusammenfassende Diskussion	
	<i>Maria von Salisch & Katharina Voltmer</i>	137
9.1	Wirkungen der Atempausen auf das Sozialverhalten	137
9.2	Transfer der Atempausen in den außerschulischen Alltag	138
9.3	Die engagierten Lehrkräfte	140
9.4	Verhaltensprävention und Verhältnisprävention	142

9.5	Stärken und Grenzen der Atempause-Interventionsstudie	143
9.6	Ausblick	144
10.	Eine Achtsamkeitsübungssammlung für Kinder des dritten und vierten Schuljahres	
	<i>Luisa Martens, Julia Holubek, Nina Engel & Maria von Salisch</i>	<i>147</i>
10.1	Einstieg für Lehrer:innen: Was ist für die Umsetzung wichtig?	151
10.2	Einstieg für Schüler:innen: Achtsamkeit forschend kennenlernen	162
10.3	Durchführung täglicher Atempausen	167
10.4	Arbeitsmaterial für den Einstieg	189
11.	Literatur	193