

Mit Achtsamkeit die Emotionsregulation von Kindern fördern

Cécile Tschopp, Regula Neuenschwander und Detlev Vogel

Zusammenfassung

Emotionsregulation und generell die sozio-emotionalen Kompetenzen spielen eine entscheidende Rolle für das Verhalten, die zwischenmenschlichen Beziehungen und das psychische Wohlbefinden von Kindern. Sie haben folglich Auswirkungen auf das Lernen in der Schule. Doch nicht alle Schüler:innen verfügen über gut entwickelte sozio-emotionale Kompetenzen. Achtsamkeitsbasierte Interventionen bieten erfolgversprechende Ergebnisse zur Förderung dieser Kompetenzen und den damit verbundenen Verhaltensweisen. Eine in der Schweiz verbreitete achtsamkeitsbasierte Intervention ist das Training MoMento, das in diesem Beitrag vorgestellt wird.

Résumé

Les compétences socio-émotionnelles et plus particulièrement la régulation émotionnelle jouent un rôle décisif sur le comportement, les relations interpersonnelles et le bien-être psychique des enfants. Elles entraînent donc des répercussions importantes sur les apprentissages scolaires. Cependant, tous les élèves ne disposent pas de compétences socio-émotionnelles bien développées. Les interventions basées sur la pleine conscience offrent des résultats prometteurs pour favoriser le développement de ces compétences et des comportements qui y sont liés. Cet article présente le MoMento Training, une intervention basée sur la pleine conscience répandue en Suisse.

Keywords: Verhaltensauffälligkeit, Emotion, sozial-emotionale Entwicklung, Kommunikation, Wohlbefinden, Aufmerksamkeit, Training / troubles du comportement, émotion, développement socio-émotionnel, communication, bien-être, attention, training

DOI: <https://doi.org/10.57161/z2023-09-04>

Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik, Jg. 29, 09/2023



Sozio-emotionale Kompetenzen und Emotionsregulation

Die sozio-emotionalen Kompetenzen und die Emotionsregulation sind zwei eng miteinander verbundene Konzepte, die jedoch unterschiedliche Aspekte der psychosozialen Entwicklung betreffen. Unter sozio-emotionalen Kompetenzen, oft auch sozio-emotionales Lernen (SEL) genannt, werden seit etwa 20 Jahren im internationalen wissenschaftlichen Diskurs folgende fünf Aspekte subsumiert (vgl. *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL, 2003; Durlak et al. 2011)*):

- Selbstwahrnehmung: Bewusstsein eigener Emotionen und emotionaler Muster
- Selbstmanagement: Fähigkeit zur Steuerung des eigenen Verhaltens auch in herausfordernden Situationen
- Fremdwahrnehmung / Bewusstsein sozialer Prozesse: Bewusstsein über die Wirkung eigener Emotionen auf die soziale Interaktion und Empathiefähigkeit
- Beziehungsgestaltung: Gestaltung von positiven Beziehungen durch Fertigkeiten wie Zuhören, Aushandeln und Setzen von Grenzen auf eine respektvolle Weise
- bewusste Handlungsentscheidung: Entscheidungen werden bewusst statt im Affekt (sogenannten «Auto-Pilot-Modus») getroffen.

Die Emotionsregulation bezieht sich spezifisch auf die Fähigkeit einer Person, ihre eigenen Emotionen zu kontrollieren und anzupassen. Dies beinhaltet die Fähigkeit, negative Emotionen zu reduzieren, positive Emotionen zu verstärken und emotionale Reaktivität zu kontrollieren (Eisenberg et al., 2010). Das Erlernen einer effektiven Emotionsregulation

ist eine zentrale Entwicklungsaufgabe des Kindes- und Jugendalters, deren Bewältigung Auswirkungen auf die spätere mentale Gesundheit hat (Barnow, 2012).

Der Hauptunterschied zwischen sozio-emotionalen Kompetenzen und Emotionsregulation liegt also darin, dass die sozio-emotionalen Kompetenzen ein umfassenderes Konzept beschreiben, das verschiedene emotionale und soziale Fähigkeiten einschliesst. Emotionsregulation hingegen konzentriert sich speziell auf die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu kontrollieren und zu modulieren. Im Hinblick auf die Emotionsregulation ist zu beachten, dass diese die Fähigkeit voraussetzt, die eigenen Emotionen wahrzunehmen. Ebenso wird angenommen, dass die Fähigkeit, den eigenen aktuellen Gefühlszustand zu verbalisieren dazu beiträgt, auch mit heftigen und unangenehmen Emotionen angemessen umzugehen (Rieffe & de Rooij, 2012).

Bedeutsamkeit der sozio-emotionalen Kompetenzen

Sozio-emotionale Kompetenzen und Emotionsregulation spielen eine entscheidende Rolle für das psychische Wohlbefinden, das Verhalten und die zwischenmenschlichen Beziehungen (CASEL, 2003; Rieffe & DeRooij, 2012). Gut entwickelte sozio-emotionale Kompetenzen ermöglichen Kindern, sich in sozialen Situationen angemessen zu verhalten und ihre eigenen Emotionen sowie die Emotionen anderer Menschen zu erkennen und zu regulieren (Durlak et al., 2011). Diese Kinder sind folglich in der Lage, positive Beziehungen zu anderen aufzubauen, sich empathisch zu verhalten, Konflikte konstruktiv zu bewältigen und grundsätzlich ein angemessenes soziales Verhalten zu zeigen. Weiter zeigen diese Kinder in der Regel eine höhere Lebenszufriedenheit, ein besseres Selbstkonzept sowie eine positivere Einstellung zur Schule und eine höhere schulische Leistungsfähigkeit (Durlak et al., 2011; Zins et al., 2004). Da die sozio-emotionalen Kompetenzen eng mit der Emotionsregulation verbunden sind, können diese Kinder ihre Emotionen besser kontrollieren, besser emotionale Stabilität aufrechterhalten, adäquater mit Stress umgehen und angemessenere Lösungen für Probleme finden (Eisenberg et al., 2010). Zudem zeigen sie eine höhere emotionale Resilienz, weniger externalisierende Verhaltensprobleme wie Aggression und weniger internalisierende Verhaltensprobleme wie Ängstlichkeit oder Depression (Denham et al., 2012).

Hohe sozio-emotionale Kompetenzen ermöglichen Kindern, sich in sozialen Situationen angemessen zu verhalten.

Doch nicht alle Kinder verfügen über gut entwickelte sozio-emotionale Kompetenzen (Schaarschmidt, 2005). So zeigt der Bildungsbericht Schweiz (SKBF, 2014), dass sich in jeder Klasse zwei bis drei Lernende mit auffälligem Verhalten befinden, was rund 10 bis 15 Prozent der Schüler:innen einer Klasse entspricht. Diese Schüler:innen zeichnen sich aus durch Impulsivität, mangelnde Emotionsregulation sowie teilweise aggressives Verhalten, also einen Mangel an sozio-emotionaler Kompetenz. Dies hat einen negativen Effekt auf die Klassendynamik und das Klassenklima (Blumenthal & Blumenthal, 2021).

Der Umgang mit schwierigem Verhalten beziehungsweise die Förderung von sozio-emotionalen Kompetenzen wird im Zusammenhang mit Inklusion als zentrale Herausforderung für Schulen und Lehrpersonen gesehen (Breuer-Küppers & Hintz, 2018). Insofern hängt der Erfolg einer inklusiven Schule in hohem Masse von der Frage ab, wie Schüler:innen mit auffälligem Verhalten integriert und gefördert werden können. Zudem ist die eigene Entwicklung der betroffenen Kinder gefährdet: Kinder und Jugendliche mit auffälligem Verhalten werden hinsichtlich ihrer schulischen und sozio-emotionalen Entwicklung als Risikogruppe bezeichnet (Mikami et al., 2012).

Aufgrund der Bedeutung sozio-emotionaler Kompetenzen für den schulischen Erfolg wird deren Förderung weltweit als integraler Bestandteil der Bildung angesehen (OECD, 2021). Die sozio-emotionalen Kompetenzen haben auch im Schweizer Lehrplan 21 im Rahmen der überfachlichen Kompetenzen ihren Niederschlag gefunden (EDK, 2016).

Förderung der sozio-emotionalen Kompetenzen durch achtsamkeitsbasierte Ansätze

Achtsamkeitsbasierte Trainings werden als Möglichkeit gesehen, sozio-emotionale Kompetenzen ganzheitlich zu fördern, indem sie die Fähigkeit zur Selbstreflexion, zur Aufmerksamkeitslenkung und zur Entwicklung von Empathie stärken (Felver et al., 2015). Kabat-Zinn (2003) versteht Achtsamkeitspraxis als mentales Training zur persönlichen Entwicklung. Achtsamkeitspraxis baut auf einer wohlwollenden Selbstbeobachtung auf und besteht darin, auf eine bestimmte Weise im Hier und Jetzt aufmerksam zu sein, zum Beispiel mittels der Beobachtung der natürlichen Atmung oder der sich in Körper und Geist manifestierenden Emotionen. Verbunden mit einer inneren Haltung von Interesse, Urteilsfreiheit und Freundlichkeit fördert die Achtsamkeitspraxis eine Bewusstheit, die es ermöglicht, sich bewusster für (oder gegen) gewisse Verhaltensweisen zu entscheiden. In Achtsamkeitstrainings werden Kinder angeleitet, den Fokus auf Körperempfindungen zu legen, eigene Emotionen und die von anderen bewusst wahrzunehmen sowie Freude und Dankbarkeit zu kultivieren.

Bisherige Befunde der internationalen Wirksamkeitsforschung zu achtsamkeitsbasierten Interventionen in Schulen deuten auf generell erfolgversprechende Ergebnisse hin (Krämer, 2019): Achtsamkeitsbasierte Interventionen führen zu einer verbesserten Wahrnehmung der eigenen Emotionen, reduziertem negativem Affekt und erhöhtem positivem Affekt (Pickerell et al., 2023; van de Weijer-Bergsma et al., 2014) sowie zu einer Zunahme der Fähigkeit, eigene Emotionen auszudrücken, zu regulieren und Konflikte effektiv zu bewältigen (Klingbeil et al., 2017). Ebenso existieren Hinweise auf eine verbesserte soziale Kompetenz der teilnehmenden Schüler:innen wie beispielsweise erhöhte Empathie und prosozialeres Verhalten gegenüber anderen (Dunning et al., 2019) sowie auf eine bessere Beziehungsgestaltung (Lavelle Heineberg, 2016). Unbestritten ist, dass die Selbstregulation von Kindern und Jugendlichen, die als zentrale Ressource für eine gesunde Entwicklung gilt (Neuenschwander et al., 2012), durch achtsamkeitsbasierte Trainings effektiv gefördert werden kann (Klingbeil et al., 2017). Aktuelle Reviews zeigen, dass speziell Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren auf achtsamkeitsbasierte Interventionen in den Schulen ansprechen (Pickerell et al., 2023; Rowland et al., 2023).

Selbstregulation kann durch achtsamkeitsbasierte Trainings effektiv gefördert werden.

Ein erster wichtiger Faktor für den Erfolg achtsamkeitsbasierter Programme ist die Qualität der Durchführung. Lehrpersonen sollten über eine extensive persönliche Achtsamkeitspraxis (Rowland et al., 2023) sowie eine angemessene Schulung verfügen, um die Prinzipien der Achtsamkeit effektiv vermitteln zu können (Roeser et al., 2013). Eine unterstützende und respektvolle Beziehung zwischen Lehrpersonen und Schüler:innen ist mitentscheidend für die Schaffung eines positiven Lernumfeldes, in dem Achtsamkeitspraktiken gedeihen können. Als zweiter Faktor ist die Integration von achtsamkeitsbasierten Ansätzen in den schulischen Alltag von grosser Bedeutung. Dies kann beispielsweise durch regelmässige kurze Achtsamkeitsübungen am Anfang oder Ende des Unterrichts erfolgen. Diese Übungen unterstützen die Schüler:innen darin, sich zu zentrieren, Stress abzubauen und die Aufmerksamkeit zu fokussieren (Felver et al., 2015). Es ist wichtig, dass achtsamkeitsbasierte Ansätze in einem umfassenden Konzept der sozio-emotionalen Bildung integriert werden, das zusätzlich andere unterstützende Komponenten beinhaltet wie soziales Lernen und emotionales Coaching (Roeser et al., 2013). Als dritter Punkt ist noch zu erwähnen, dass achtsamkeitsbasierte Programme altersgerecht und an die Bedürfnisse der Kinder angepasst sein sollten. Jüngeren Kinder hilft es, wenn spielerische Elemente in die Achtsamkeitspraktiken integriert sind, während ältere Kinder von Diskussionen über die Anwendung der Achtsamkeit im Alltag profitieren können (Felver et al., 2015).

Das Achtsamkeitsprogramm MoMento für Schulkinder

Auf dem Markt werden diverse Programme und Ausbildungen spezifisch für Lehrpersonen angeboten, um sie in ihrer eigenen Achtsamkeit zu schulen und insbesondere, um sie anzuleiten, wie Achtsamkeit im Schulalltag integriert werden kann. Stellvertretend für diese Programme wird hier *MoMento* der gemeinnützigen Organisation *MoMento Swiss*

(www.momento.swiss) vorgestellt. Das Training ermöglicht den Kindern und Jugendlichen über Alltagsgeschichten mit zwei Protagonist:innen des entsprechenden Alters, Tierfiguren, Spiele und anderem ein altersgerechter Zugang zu Themen wie Stress, Emotionen und Achtsamkeit. Dabei werden Achtsamkeitspraktiken geübt wie achtsames Hören, achtsames Bewegen und achtsames Sitzen, Beobachten des eigenen Atems sowie Elemente von informeller Achtsamkeitspraxis und Psychoedukation. Das Programm besteht aus einem Lehrpersonen-Training (8 Lektionen) und einem Klassentraining (10 Einheiten – i.d.R. eine Lektion pro Woche) und wurde in drei Versionen altersgerecht für alle drei Zyklen der Schweizer Volksschule entwickelt (Rüst et al., 2019).

MoMento-Evaluationsstudie

Ein Kooperationsprojekt der *Pädagogischen Hochschule Luzern* und der *Universität Bern* finanziell, unterstützt durch die *Ernst Göhner Stiftung*, überprüft aktuell die Wirkung von *MoMento* in zwölf Schulklassen des Zyklus 2 und vergleicht die Ergebnisse mit zwölf Schulklassen einer Warte-Kontrollgruppe¹. Dazu befragen wir insgesamt 360 Schüler:innen und ihre Klassenlehrpersonen vor und nach dem Programm sowie die 24 Schulischen Heilpädagog:innen, die das Programm durchführen, vor und nach dem Lehrpersonentraining sowie nach der Programmdurchführung. Mit den erhobenen Daten wollen wir die Effekte von *MoMento* für Primarschüler:innen auf ihre Fähigkeit zur Wahrnehmung und Regulation von Emotionen sowie auf ihre Fähigkeit zum sozial kompetenten Handeln und zum Aufbau sozialer Beziehungen überprüfen. Zudem untersuchen wir, ob die Achtsamkeit und das Selbstmitgefühl der Schulischen Heilpädagog:innen, die das Programm durchführen, einen Einfluss auf die Effekte des Achtsamkeitstrainings bei den Schüler:innen hat.

Noch ist die Datenauswertung am Laufen. Doch die einzelnen Schulischen Heilpädagog:innen machten mündlich und schriftlich Aussagen zur Programmdurchführung, welche die positive Wirkung von *MoMento* bekräftigen. So berichtet eine Schulische Heilpädagogin der dritten Klasse nach der Durchführung des Programms: «Für mich war die Glitzerflaschenrunde ein Riesenhilighlight: Die Kinder konnten ihre Glitzerflasche so schütteln, wie es sich für sie stimmig anfühlte und erzählten dabei frei, wie sie sich fühlten und in welchen Situationen sie diese Emotion spürten. Zudem lernten die Kinder mit der Zeit, differenzierter über ihre Gefühle zu sprechen. Mein Eindruck ist, dass sich ihr Wortschatz bezüglich der Gefühle stark verbessert hat.» Eine Schulische Heilpädagogin einer vierten Klasse schrieb uns nach Abschluss des Programms: «Wir haben heute das Achtsamkeitstraining *MoMento* <abgeschlossen>. Wir planen jedoch, weiterhin wöchentliche Achtsamkeitsübungen in den Unterricht zu integrieren. Die Kinder wären enttäuscht, wenn wir gar nichts mehr machen würden.»

Zudem haben Schüler:innen in Interviews preisgegeben, wie sie das Programm und dessen Wirkung bei sich und anderen erlebt haben: «Beim Mathetest, wenn ich so mega nervös bin, dann kann ich das auch machen, dann fühle ich mich wieder ruhiger»; «Also einmal war es wirklich RICHTIG still. Das ist sehr selten bei uns» (Mädchen, 5. Klasse); «Vor dem *MoMento* hatte ich etwa einen Streit in der Woche. Jetzt hatte ich während zwei Wochen gar keinen Streit gehabt» (Junge, 5. Klasse); «Ich bin hilfsbereiter irgendwie, [...] und kann jetzt die Gefühle anderer auch besser verstehen» (Junge, 6. Klasse); «Wir lernen halt, mit unseren Gefühlen umzugehen. Halt, um nicht Stress auszulösen oder diesen Stress zu beruhigen. Und wir haben auch ganz viele Tipps bekommen, [...] sodass wir nicht immer direkt ausrasten» (Mädchen, 6. Klasse); «Ja, oder die Atemübungen, auch einfach einmal auf seinen Atem zu hören, sich zu beruhigen»; «Wenn jetzt alle Menschen so ein Programm hätten, dann würde es wahrscheinlich nicht mehr so viel Streit geben oder man könnte sich vielleicht besser in der Schule konzentrieren» (Junge, 6. Klasse).

MoMento postuliert den Anspruch, die mentale Gesundheit der Schüler:innen zu fördern, ein positives Lernklima zu schaffen und gesunde, tragfähige Beziehungen zwischen Schüler:innen und deren Lehrpersonen zu ermöglichen sowie zu stärken. Dabei orientiert sich das Programm an verschiedenen Aspekten des Lehrplans 21 wie Entwicklung einer

¹ In der Warte-Kontrollgruppe wird *MoMento* nach Abschluss der Studie durchgeführt.

eigenständigen Persönlichkeit, überfachliche Kompetenzen, Gesundheitsförderung und Gewaltprävention. Im Folgenden aufgelistet sind die detaillierten Ziele des Trainings wörtlich nach Rüst et al. (2019, S. 3):

1. Wahrnehmungs- & Konzentrationsschulung: [...] Es geht darum, uns selbst und die Welt rundherum bewusster wahrzunehmen, wofür wir eine bestimmte Aufmerksamkeit aufbringen müssen. Das Lehrmittel will die Schüler:innen somit konkret darin unterstützen, ihre Wahrnehmung zu schulen. [...]

2. Umgang mit Stress & schwierigen Emotionen: Eine geschärfte Wahrnehmung gibt uns einen besseren Zugang zu unserer Gefühlswelt, welche jedoch nicht immer angenehm ist. Die Achtsamkeitspraxis bietet somit Prinzipien und Strategien, wie wir mit Stress und schwierigen Emotionen umgehen können. Die Schüler:innen sollen lernen, ihre Gemütszustände selbst zu erkennen und proaktiv Strategien anzuwenden, um sicherer zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen (und Situationen) navigieren zu können. Diese Fähigkeiten sollen zur Stärkung der psychischen Gesundheit beitragen.

3. Prosoziales Verhalten und Aufbau von gesunden Beziehungen: [...] Der bewusste Umgang mit den eigenen Emotionen und Gefühlen erleichtert auch den Umgang mit anderen Personen. Indem positive Gefühle gestärkt werden, hat es mehr Raum für Verständnis und Wohlwollen anderen gegenüber.

Konklusion

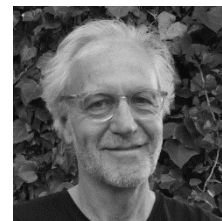
Zusammenfassend lässt sich sagen, dass achtsamkeitsbasierte Ansätze ein vielversprechender Weg sind, um die sozio-emotionalen Kompetenzen von Kindern zu fördern. Durch die Stärkung der Emotionsregulation, der Aufmerksamkeit und der Empathie können diese Programme dazu beitragen, ein positives Lernumfeld zu schaffen und die soziale Kompetenz der Schüler:innen zu verbessern. Aktuell gibt es zahlreiche Programme für die Schulen auf dem Markt. Unsere Forschungsbefunde weisen darauf hin, dass mit *MoMento* in der Schule positive Effekte erzielt werden können im Bereich des sozio-emotionalen Lernens (Tschopp et al., 2023). Dies wiederum kann sich entsprechend der Literatur positiv auswirken auf die Befindlichkeit der Schüler:innen und ihrer Lehrpersonen, auf das Klassenklima sowie auf das Verhalten und Lernen der Schüler:innen.



Dr. Cécile Tschopp
Dozentin und Projektleiterin F&E
Institut für Diversität und inklusive
Bildung & Masterstudiengang Schu-
lische Heilpädagogik
Pädagogische Hochschule Luzern
cecile.tschopp@phlu.ch



Dr. Regula Neuenschwander
Dozentin
Institut für Psychologie
Universität Bern
regula.neuenschwander@unibe.ch



Detlev Vogel
Dozent und Projektleiter F&E
Institut für Diversität und inklusive
Bildung
Pädagogische Hochschule Luzern
detlev.vogel@phlu.ch

Literatur

- Barnow, S. (2012). Emotionsregulation und Psychopathologie: Ein Überblick. *Psychologische Rundschau*, 63 (2), 111–124. <https://doi.org/10.1026/0033-3042/a000119>
- Blumenthal, Y. & Blumenthal, S. (2021). Zur Situation von Grundschülerinnen und Grundschülern mit sonderpädagogischem Förderbedarf im Bereich emotionale und soziale Entwicklung im inklusiven Unterricht. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 1–16. <https://doi.org/10.1024/1010-0652/a000323>
- Breuer-Küppers, P. & Hintz, A. M. (2018). *Schüler mit herausforderndem Verhalten im inklusiven Unterricht*. Reinhardt.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2003). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs*. IL: Author.
- Denham, S. A., Bassett, H. H. & Zinsler, K. (2012). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 40 (3), 137–143.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J. & Dalglish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60 (3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82 (2), 474–501. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- EDK (Deutschschweizerische Erziehungsdirektorenkonferenz) (Hrsg.) (2016). *Lehrplan 21, Grundlagen*. https://v-ef.lehrplan.ch/container/V_EF_Grundlagen.pdf
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L. & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Felver, J. C., Frank, J. L. & Singh, N. N. (2015). Effects of mindfulness-based interventions on disruptive behavior: A meta-analysis of single-case research. *Behavior Modification*, 39 (6), 785–807.
- Kabat Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Klingbeil, D. A., Renshaw, T. L., Willenbrink, J. B., Copeck, R. A., Chan, K. T., Haddock, A., Yassine, J. & Clifton, J. (2017). Mindfulness-based interventions with youth: A comprehensive meta-analysis of group-design studies. *Journal of School Psychology*, 63, 77–103. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.03.006>
- Krämer, S. (2019). Achtsamkeit in Schule und Lehrerinnen- und Lehrerbildung. In D. Vogel & U. Frischknecht-Tobler (Hrsg.), *Achtsamkeit in Schule und Bildung* (S. 35–58). Hep.
- Lavelle Heineberg, B. D. (2016). Promoting caring: Mindfulness and compassion based contemplative training for educators and students. In K. A. Schonert-Reichl & R. W. Roeser (Eds.), *Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research Into Practice* (pp. 285–294). Springer.
- Mikami, A. Y., Griggs, M. S., Reuland, M. & Gregory, A. (2012). Teacher practices as predictors of children's classroom social preference. *Journal of School Psychology*, 50 (1), 95–111. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2011.08.002>
- Neuenschwander, R., Röthlisberger, M., Cimeli, P. & Roebbers, C. M. (2012). How do different aspects of self-regulation predict successful adaptation to school? *Journal of Experimental Child Psychology*, 113 (3), 353–371. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2012.07.004>
- OECD (2021). *Beyond academic learning: First results from the survey of social and emotional skills*. OECD Publishing.
- Pickerell, L. E., Pennington, K., Cartledge, C., Miller, K. A. & Curtis, F. (2023). The effectiveness of school-based mindfulness and cognitive behavioural programmes to improve emotional regulation in 7–12-Year-olds: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 14 (5), 1068–1087. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02131-6>

- Rieffe, C. & de Rooij, M. (2012). The longitudinal relationship between emotion awareness and internalising symptoms during late childhood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21 (6), 349–356. <https://doi.org/10.1007/s00787-012-0267-8>
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C. & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105 (3), 787–804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>
- Rowland, G., Hindman, E. & Hassmén, P. (2023). Do group mindfulness-based interventions improve emotion regulation in children? A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 32 (5), 1294–1303. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02544-w>
- Rüst, M., Baumann, A. & Lullies, C. (2019). *MoMento-Programm Schülerkomponente. Klassenlehrmittel 4.–6. Klasse. Acht-same Schulen Schweiz*.
- Schaarschmidt, U. (2005). Heute Lehrer – morgen Patient? Die problematische Gesundheitssituation im Lehrerberuf und was dagegen zu tun ist. *Schriftenreihe der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin Tb 141*, 38–56.
- SKBF (2014). *Bildungsbericht Schweiz 2014*. Schweizerische Koordinationsstelle für Bildungsforschung.
- Tschopp, C., Vogel, D. & Neuenschwander, R. (2023, 29. Juni). *Effekte von Achtsamkeit auf die sozio-emotionalen Kompetenzen der Schüler:innen: Die Lehrperson im Fokus*. 15. Konferenz der Dozierenden im Förderschwerpunkt Emotionale und Soziale Entwicklung, Universität Paderborn, Deutschland. <https://osf.io/ynx94/files/osfstorage/649d327c3809110d9a3c316a>
- Van de Weijer-Bergsma, E., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F.J. & Bögels, S. M. (2014). The effectiveness of a school-based mindfulness training as a program to prevent stress in elementary school children. *Mindfulness*, 5 (3), 238–248. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0171-9>
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C. & Walberg, H. J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.