

Dhamma macht Schule – Umgang mit Veränderungsprozessen/Vergänglichkeit/Bedingtes Entstehen

Methode:

Achtsamkeitspraxis

1. Erkennen - durch methodisch-strategische und sozial-kommunikative Kompetenzen	2. Benennen – durch Fachkompetenz	3. Nicht tadeln - durch sozial-kommunikative Kompetenzen	4. Ändern - durch Problemlösekompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> - Recherchieren - Analysieren - Strukturieren - Vergleichen - Hinterfragen 	<ul style="list-style-type: none"> - durch Begriffe - durch Beschreibungen - durch Wissen (Fakten, Regeln) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zuhören - Annehmen - Integrieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufbringen von Energie für die Veränderung – nicht für das Leid - Einsicht - Paradigmenwechsel - Prüfen der eigenen Einstellung - Problem transparent machen - Sachkritisch betrachten
<p>Folgen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verzweiflung - Verunsicherung - Gefühlsschwankungen - Leid 	<p>Folgen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klarheit - Entspannen - Empathie in die Situation - Akzeptanz - Hoffnung - Erkennen der Ursachen - Einsicht gewinnen 	<p>Folgen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veränderung der Gefühlslage - Einsicht - Perspektivwechsel möglich - Lösungswege finden 	<p>Folgen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beenden des Leidens - Loslassen vom Problem - Öffnen für Veränderung - Neue Wege gehen <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Weisheit/Tugend/Sammlung</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Rechtes Wissen</p>