



**MoMento**  
**SWISS**



**MoMento**  
**SCHULE**

# Lebenskompetenz macht Schule

Für eine gesunde nächste Generation

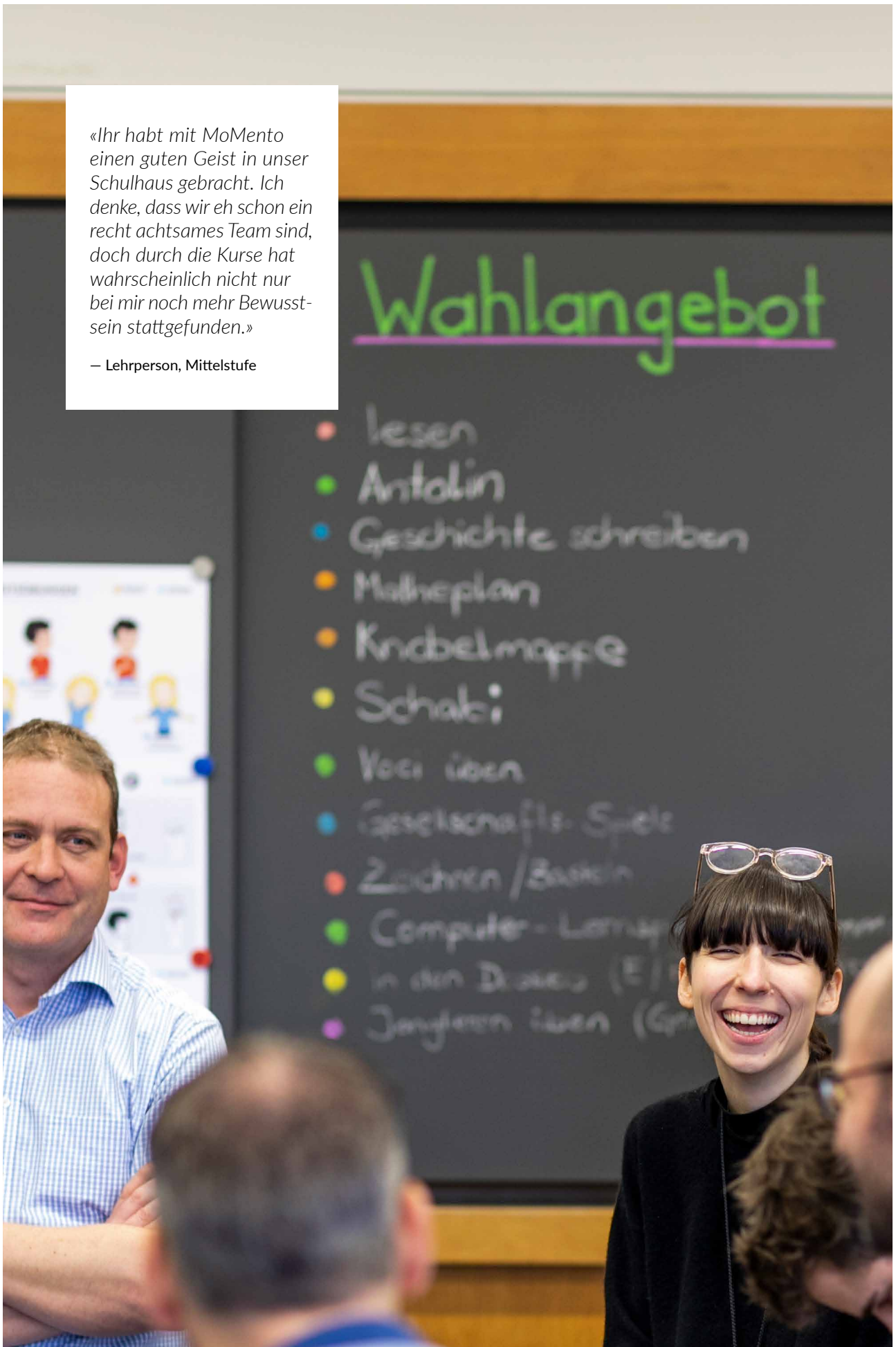
Achtsamkeitsbasierte Lehrpersonentrainings und  
Klassenlehrmittel für sozio-emotionales Lernen  
auf allen Schulstufen

«Ihr habt mit MoMento einen guten Geist in unser Schulhaus gebracht. Ich denke, dass wir eh schon ein recht achtsames Team sind, doch durch die Kurse hat wahrscheinlich nicht nur bei mir noch mehr Bewusstsein stattgefunden.»

– Lehrperson, Mittelstufe

# Wahlangebot

- Lesen
- Antolin
- Geschichte schreiben
- Matheplan
- Knobelmappe
- Schabi
- Voci üben
- Gesellschafts-Spiele
- Zeichnen / Basteln
- Computer-Lernmappe
- in den Diskurs (E/M)
- Jonglieren üben (G)





## Bedarf

Stress und Überforderung haben in den letzten Jahren zugenommen und gehören heute zum Alltag von Kindern und Jugendlichen. 40% der 11- bis 15-Jährigen leiden an zwei oder mehr chronischen psychoaffektiven Symptomen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Ängstlichkeit/Besorgnis (HBSC-Studie, 2020). Viele Lehrpersonen stellen zudem fest, dass manche Schüler\*innen weder lernbereit sind noch über grundlegende Kompetenzen wie Konzentrationsfähigkeit oder Selbstregulation verfügen. Dies stellt ein grosser Stressfaktor für die Lehrpersonen dar, wovon 10 bis 30% als «ausgebrannt» gelten und Burnout gefährdet sind.

## Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die menschliche Kapazität und Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment geistig präsent zu sein, um uns mit uns selbst und unserer Umwelt verbunden zu fühlen. Sie kann mit geringem Aufwand trainiert werden und wird demnach oft wie geistiges Joggen oder Zähneputzen verstanden. Indem wir unsere Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung schulen, vertiefen wir auch unser Bewusstsein. Dies ermöglicht eine effektivere Selbststeuerung, die Freiheit also, bewusster mit Herausforderungen umzugehen und Entscheidungen zu treffen, die zu unserem Wohlbefinden, unserer Gesundheit und unserer persönlichen Entwicklung beitragen.



«Achtsamkeit beruhigt die Seele und hilft dir, Sachen zu entscheiden.» – Schüler, 6. Klasse

## Wirkungen

Die wissenschaftliche Forschung zur Achtsamkeitspraxis mit über 800 Studien jährlich belegt eine Vielzahl von positiven Wirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden, die psychische Gesundheit und die Beziehungsqualität von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Diverse Lebenskompetenzen wie Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung werden gestärkt (siehe S. 5). Lehrpersonen verbessern ihre Klassenführung sowie ihren Umgang mit schwierigem Verhalten von Schüler\*innen und entwickeln eine positivere Einstellung zum Beruf. Über all diese Faktoren trägt Achtsamkeit zum Kinderschutz, Anti-Mobbing und der Gewalt- und Suchtprävention bei.

## Lehrplan 21

MoMento orientiert sich am Lehrplan 21 und den darin definierten Grundabsichten. Die Vermittlung von überfachlichen Kompetenzen wie Selbstreflexion, Selbständigkeit und Eigenständigkeit sowie Dialog-, Kooperations-, und Konfliktfähigkeit und der Umgang mit Vielfalt werden durch die Achtsamkeitspraxis direkt gefördert. Auch die Gesundheitsförderung und Gewaltprävention sowie die Verbesserung zentraler Lernfaktoren (effektives Klassenmanagement, positives Schul- und Klassenklima, gesunde Lehrer-Schüler Beziehungen, unterstützende Zusammenarbeiten mit den Eltern) nehmen im MoMento-Programm eine zentrale Rolle ein.

# Programmziele



«Vielen lieben Dank, dass Sie die Arbeit mit Achtsamkeit in Ihren Unterricht einfließen lassen. Es tut meinem Sohn sehr gut, er wendet viele Übungen zuhause an und hat auch uns als Familie schon inspiriert.» – Mutter zu Lehrperson, 3. Klasse

# Lebenskompetenzen

Lebenskompetenzen sind diejenigen Fähigkeiten und Haltungen, die es uns ermöglichen, effektiv mit Herausforderungen und Belastungen umzugehen und ein selbstbestimmtes, verantwortungsbewusstes und erfüllendes Leben zu führen. Viele Institutionen wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Gesundheitsförderung Schweiz (GF) oder das Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) beziehen sich dabei auf folgende Kompetenzen und Fähigkeiten. Eine regelmässige Achtsamkeitspraxis fördert und stärkt diese Lebenskompetenzen, insbesondere die Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung.

CASEL / SEL	WHO / GF	Lehrplan 21	MoMento-Programm
<b>Self-Awareness</b> - Emotionswahrnehmung - Stärken & Schwächen kennen - Ehrlichkeit & Integrität - Interesse & Sinnhaftigkeit - Selbstwirksamkeit / u.a.	<b>Selbstwahrnehmung</b>	<b>Selbstreflexion:</b> Gefühle & Bedürfnisse wahrn. Stärken & Schwächen kennen Selbstwertschätzung Selbstwirksamkeit / u.a.	<b>Selbstwahrnehmung</b> - Körperwahrnehmung - Emotionswahrnehmung - Bedürfnisse & Werte wahrn. - Ehrlichkeit & Authentizität - Selbstwirksamkeit
<b>Self-Management</b> - Emotionsregulation - Impuls-/Verhaltenskontrolle - Selbstdisziplin & Motivation - Stressbewältigungsstrategien - Zielsetzung & Planung / u.a.	<b>Emotionsregulation</b>	<b>Selbstständigkeit:</b> Umgang mit Herausforderungen Anhaltende Konzentration Selbstdisziplin & Ausdauer Haltung & Motivation / u.a.	<b>Selbststeuerung</b> - Aufmerksamkeit & Konz. - Emotionsregulation - Impulskontrolle - Druck- & Stressbewältigung - Motivation & Selbstdisziplin
<b>Social Awareness</b> - Perspektivwechsel - Empathie & Mitgefühl - Soziale Normen erkennen - Stärken anderer erkennen - Dankbarkeit / u.a.	<b>Empathie</b>	<b>Umgang mit Vielfalt:</b> Gemeinsamkeiten wahrnehmen Differenzen wahrnehmen Respektvoller Umgang Wertschätz. Sprachgebrauch	<b>Soziales Bewusstsein</b> - Empathie & Mitgefühl - Gemeinsamkeiten sehen - Diversität leben - Wertschätzung - Dankbarkeit
<b>Relationship Skills</b> - Klare Kommunikation - Positive Beziehungen - Kulturelle Kompetenzen - Teamwork & Kooperation - Konstr. Konfliktlösung / u.a.	<b>Kommunikationsfertigkeiten Beziehungsfertigkeiten</b>	<b>Dialog- &amp; Kooperationsfähigkeit</b> Aufmerksam zuhören Abmachungen treffen / u.a. <b>Konfliktfähigkeit:</b> Perspektivwechsel / u.a.	<b>Beziehungskompetenz</b> - Kommunikationsfertigkeiten - Achtsames Zuhören - Perspektivwechsel - Teamwork & Kooperation - Konfliktfähigkeit
<b>Responsible Decisionmak.</b> - Neugier & Aufgeschlossenheit - Kritisches Denken - Begründete Urteilsbildung - Konsequenzen vorhersehen - Konstr. Entscheidungen / u.a.	<b>Kritisches Denken Kreatives Denken Problemlösefertigkeit Entscheidungsfähigkeit</b>	<b>Eigenständigkeit:</b> Abwägen von Argumenten Eigenen Standpunkt vertreten Standpunkt revidieren / u.a. Kritisches Reflektieren / u.a.	<b>Entscheidungsfähigkeit</b> - Neugier & Offenheit - Kritisches Denken - Kreatives Denken - Problemlösefertigkeit - Verantwortungsbew. Entsch.
<b>Definition</b>	WHO: „Lebenskompetenzen sind jene Fähigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeit zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken.“ Gesundheitsförderung Schweiz: „...effektiv mit Herausforderungen und Belastungen umgehen zu können.“	„Überfachliche Kompetenzen sind für eine erfolgreiche Lebensbewältigung zentral. Im Lehrplan 21 werden personale, soziale und methodische Kompetenzen unterschieden; sie sind auf den schulischen Kontext ausgerichtet. Die einzelnen personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen lassen sich dabei kaum trennscharf voneinander abgrenzen, sondern überschneiden sich.“	Lebenskompetenzen sind jene zentralen Fähigkeiten und Haltungen, die es uns ermöglichen, eine gesunde Persönlichkeit zu entwickeln und ein selbstbestimmtes, verantwortungsbewusstes und erfüllendes Leben zu führen. Sie sind die Grundlage für physische und psychische Gesundheit, Resilienz, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit.

# Programmstruktur für Schulen

## Grundmodule: Achtsame Klassenzimmer

Lehrpersonentraining	
Weiterbildung der Lehr-, Fach- und/oder Betreuungspersonen durch MoMento-Schultrainer	
<b>Modul 1</b> <i>Achtsamkeit für Lehrpersonen</i>	<b>Modul 2</b> <i>Achtsamkeit mit der Klasse</i>
<b>WS1</b> Einführung in die Praxis <b>WS2</b> Stress & Reaktivität im Lehrberuf <b>WS3</b> Achtsamkeit im Schulalltag <b>WS4</b> Emotionen & ihre Funktionen	<b>WS5</b> Einführung in die Lehrmittel <b>WS6</b> Achtsame Beziehungsgestaltung <b>WS7</b> Achtsame Klassenführung <b>WS8</b> Kindern Achtsamkeit unterrichten
+ Ergänzende online Angebote	+ Begleitung & Coaching + MoMento Lern-Community

Klassentrainings		
Lehr- & Fachpersonen setzen Lehrmittel in Klassen um, begleitet durch MoMento-Schultrainer		
<b>MoMento Teddy</b> ZYKLUS 1 ca. 5- bis 9-Jährige	<b>MoMento Kids</b> ZYKLUS 2 ca. 9- bis 13-Jährige	<b>MoMento Youth</b> ZYKLUS 3 ca. 13- bis 18-Jährige

## Aufbaumodule: Achtsame Schulgemeinschaft

Vertiefung und Verankerung				
Kombination gemäss Interessen der Schule, Module frei wähl- und verteilbar auf mehrere Jahre				
VERTIEFUNG ZU M1 <b>Praxismodul</b>	VERTIEFUNG ZU M2 <b>Pädagogisches Modul</b>	BREITE VERANKERUNG <b>Fachpersonenmodul</b>	BREITE VERANKERUNG <b>Elternmodul</b>	BREITE VERANKERUNG <b>Institutionelles Modul*</b>
Persönliche Achtsamkeitspraxis der Lehrpersonen	Integration der Achtsamkeitspraxis in Schulfächer	Strategien für Heilpädagogik, Schulpsychologie, etc.	Trainings und Angebote für den Einbezug von Eltern	Integration der Achtsamkeitspraxis in Schulstrukturen
4 WORKSHOPS	2 WS & MANUAL	2 WS & MANUAL	Nach Bedarf	Nach Bedarf

MoMento Lern-Community / Begleitung & Unterstützung / Zugeschnittene Angebote

\* zukünftige Entwicklungen

Alle Workshops: 2h

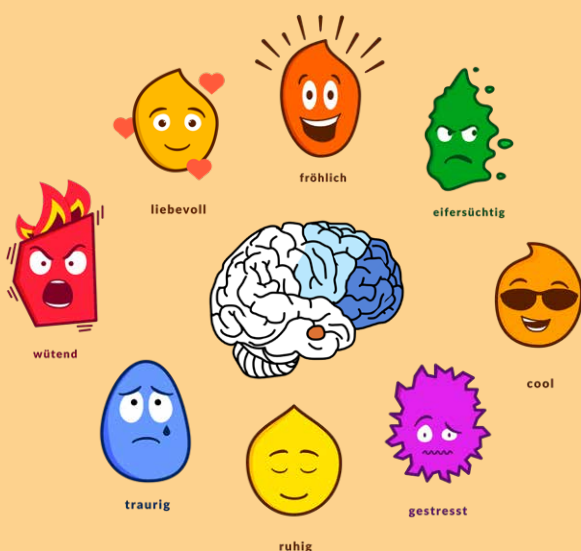


## MoMento Teddy °

- **Geschichten:** Mo und Mena erleben herausfordernde Situationen, die sie mit Hilfe ihrer achtsamen Freunde zu lösen lernen.
- **Tiere & Praktiken:** Die Tiere zeigen ihnen auf natürliche Weise, wie Achtsamkeit praktiziert und in den Alltag integriert werden kann.
- **Emotionsthematik:** Die Wahrnehmung und Regulation von Emotionen wird mit der Glitzerflasche und den MoMento-Emojis gestärkt.
- **Achtsame Spiele:** Mit gemeinschaftsfördernden Spielen und kreativen Übungen werden wichtige Lebenskompetenzen gefördert.



## MoMento Kids



- **Praktiken:** Mo und Mena entdecken verschiedene Achtsamkeitsübungen zusammen mit der Lehrperson, unterstützt durch Kurzgeschichten.
- **Neurowissenschaft:** In Interviews mit einem Professor lernen Mo und Mena, was alles in unserem Geist und Körper passiert, z.B. bei Stress.
- **Emotionsthematik:** Die Wahrnehmung und Regulation von Emotionen wird mit der Glitzerflasche und den MoMento-Emojis gestärkt.
- **Achtsame Spiele:** Mit gemeinschaftsfördernden Spielen und kreativen Übungen werden wichtige Lebenskompetenzen gefördert.

## MoMento Youth

- **Modul 1 – Glück:** Was macht uns wirklich glücklich? Mit wissenschaftlichen Inputs und Achtsamkeitsübungen wird die Frage breit ausgelotet.
- **Modul 2 – Stress:** Was stresst uns? Und wie mit Stress umgehen? Praktiken zur Stressreduktion für eine positive Lebensbewältigung.
- **Aufbaumodule\*:** Vertiefungen und weitere Achtsamkeitsübungen zu Emotionen, Beziehungen & Mobbing, Social Media & Gaming, etc.
- **Achtsame Spiele:** Mit gemeinschaftsfördernden Spielen und kreativen Übungen werden wichtige Lebenskompetenzen gefördert.



° zurzeit in 2 separaten Lehrmitteln für KIGA & UST

\* in Entwicklung



«Das MoMento-Lehrertraining ist sehr wichtig. Zuerst muss man sich als Lehrperson den Dingen bewusst sein, um sie nachher mit den Schülern durchzuführen. Persönlich sowie beziehungstechnisch ist das Training sehr hilfreich.»

– Lehrperson, Mittelstufe



# Förderliche Faktoren & Werte

Die Achtsamkeitspraxis fördert das psychische Wohlbefinden – wie «Zähneputzen für den Geist». Es ist eine präventive und keine Nothilfsmassnahme. Deshalb ist ihre aktive und dauerhafte Integration in den Schulalltag von grosser Bedeutung; für Schülerinnen und Schüler genauso wie für Lehr- und Fachpersonen. Wissenschaftliche Studien und unsere eigenen Erfahrungen in Schulen zeigen, dass folgende Faktoren zu einer erfolgreichen Umsetzung sowie nachhaltigen Wirkung beitragen:

## Interesse

Die Schulleitung und die teilnehmenden Lehr-, Fach- und Betreuungspersonen haben ein natürliches Interesse an Achtsamkeit als gelebte Praxis zur persönlichen und institutionellen Entwicklung.

## Motivation

Alle Teilnehmenden sind beruflich und persönlich motiviert, die Achtsamkeitspraxis zu entdecken und in ihren Alltag zu integrieren. Dafür sollten täglich 10 – 30 min aufgewendet werden.

## Freiwilligkeit

Die Teilnahme am MoMento-Training ist freiwillig und alle Teilnehmenden schreiben sich persönlich im Kurs ein. Obligatorische Weiterbildungen für gesamte Schulteams werden nicht durchgeführt.

## Einbettung

Idealerweise ist die Förderung von Achtsamkeit Teil einer umfassenderen Schulstrategie (z.B. zur Gesundheitsförderung), welche von allen Instanzen und Akteuren gemeinsam getragen wird.

## Kernteam

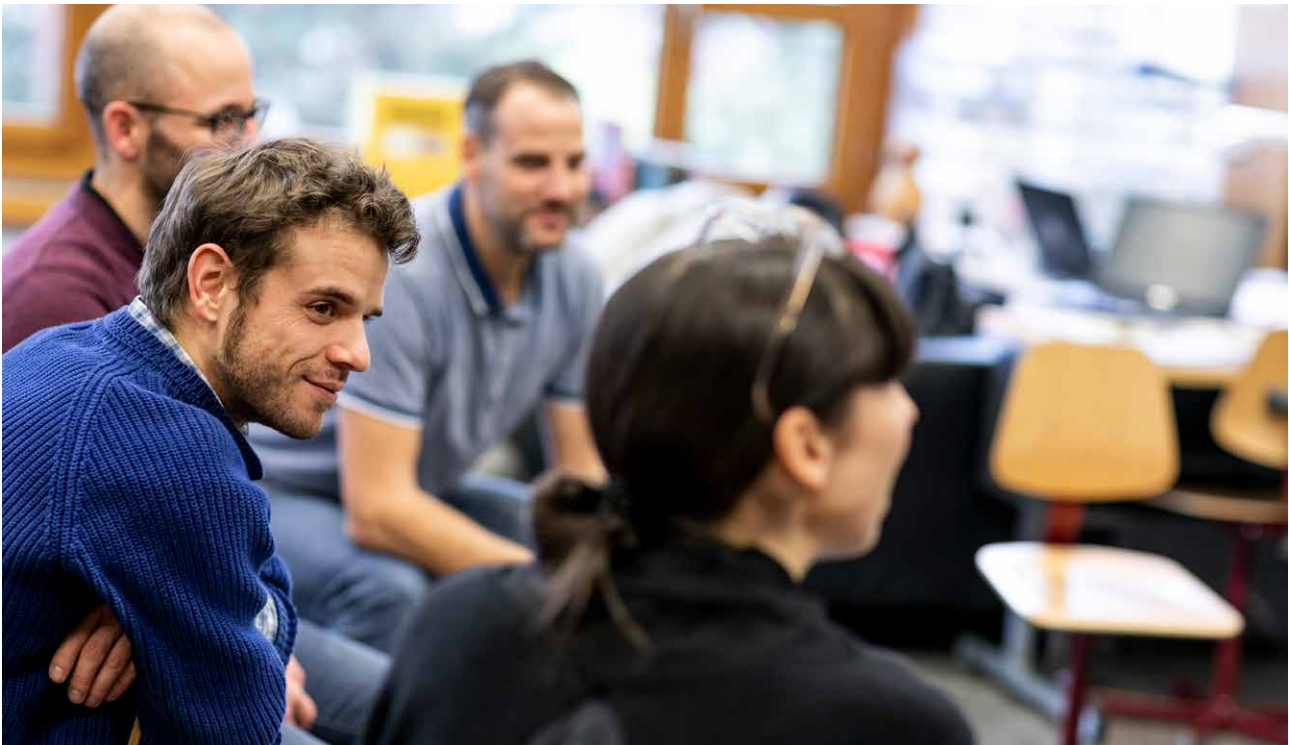
Die Umsetzung des MoMento-Programms und die Integration der Achtsamkeitspraxis in den Schulalltag wird von einem dazu geschaffenen Projektteam koordiniert und proaktiv vorangetrieben.

## Prozess

Die Integration der Achtsamkeitspraxis wird als schrittweisen, mehrjährigen Prozess verstanden. Eine flexible Ausbreitung und Etablierung wird angestrebt, z.B. durch ausgewählte Aufbaumodule.



«Es tat sehr gut, in einer Lehrerweiterbildung mit so viel Wahrheit und Weisheit konfrontiert zu werden, die auch noch wissenschaftlich belegt oder untersucht wird. Jeder einzelne trägt zu einer Veränderung im Schulsystem bei, indem er Achtsamkeit übt.» – Lehrperson, Mittelstufe



«Die Übungen fand ich allesamt sehr eindrücklich und Horizont-erweiternd.» – Lehrperson, Unterstufe

## Achtsamkeit als Schulphilosophie

Die zwei Grund- und fünf Aufbaumodule von MoMento machen die gesamte Schulgemeinschaft mit der Praxis vertraut. Dies erlaubt es motivierten Schulteams, Achtsamkeit auch in die Schulentwicklung (z.B. im Schulleitbild) mitaufzunehmen. Die Lehrpersonen- und Klassentrainings dienen dabei als wichtigen Übungsraum für Lehrpersonen, um selbst neue Achtsamkeitsstrategien und -anwendungen zu entwickeln. Ist die Schule mit der Praxis und ihren Prinzipien vertraut, kann sie sie flexibel an die Bedürfnisse der Klassen und Schulgemeinschaft anpassen, z.B. für Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) oder Rassismusprävention.

## Die Organisation MoMento Swiss

MoMento Swiss ist eine gemeinnützige, steuerbefreite Organisation mit Sitz in Zürich. Wir fördern eine Schule und Gesellschaft, in der Wohlbefinden und Lebenskompetenzen gestärkt und Kinder und Jugendliche in der Entwicklung einer gesunden und verantwortungsbewussten Persönlichkeit unterstützt werden. Die Organisation wird durch ein gemischtes Team von Lehrpersonen, Pädagogen\*innen, Psycholog\*innen und Achtsamkeitstrainern geleitet und ist in der gesamten Deutschschweiz aktiv. Ausweitungen in die Romandie und ins Tessin sind schrittweise geplant. Ein ergänzendes Familienprogramm ist im Aufbau.

## Pädagogische Materialien



**MoMento  
Spielkarten**



**MoMento  
Achtsamkeitskarten**



**MoMento  
Emotionskarten**



**Achtsame  
Beziehungsgestaltung**



# Angebote

## 1) Umsetzung in Schulen

Durchführung des Lehrpersonentrainings an interessierten Schulen sowie Begleitung bei Lehrmittelumsetzung in Klassen. Durchführung von Aufbau-Modulen gemäss Bedarf und Interesse.

## 2) Öffentliche Lehrpersonen-Trainings

Durchführung von Lehrpersonentrainings an Pädagogischen Hochschulen oder direkt über die Organisation, frei zugänglich für interessierte Lehr- und Kinderbetreuungspersonen.

## 3) Öffentliche Lehrmittel-Trainings

Intensive Wochenendtrainings (2 Samstage) zum Einüben der MoMento-Klassenlehrmittel für Personen mit einer bereits bestehenden persönlichen Achtsamkeitspraxis.

## 4) MoMento Lern-Community

Alle weitergebildeten Personen haben Zugang zu einer schnell wachsenden Lern-Community mit Vertiefungs- und Austauschmöglichkeiten sowie weiteren Trainingsangeboten.

*«Wandlung beginnt mit jedem Einzelnen. Indem wir regelmässig Achtsamkeit praktizieren, beginnen wir zu erkennen, dass wir keine Opfer der Umstände sind, sondern die Macht haben, uns selber sowie unsere Klassenzimmer und Schulen zum Positiven verändern können.»*

– Patricia Jennings

## 5) Zugeschnittene Angebote

Entwicklung weiterer Angebote nach Bedarf: Kennenlern-Workshops für Schulteams; direkte Lehrmittel-Umsetzung in Schulklassen; Beratung und Begleitung bei bestehenden Projekten; etc.

Siehe weitere Informationen sowie News und aktuelle Angebote auf [momento.swiss](http://momento.swiss) oder unseren Social-Media-Kanälen.



*«Frau Lehrerin, ich habe folgendes gemerkt: Immer wenn ich an den liebevollen Teddy denke und liebevolle Gedanken schicke, geht es mir super und ich bin sehr ruhig. Ich strahle dann so richtig und könnte die ganze Welt umarmen.» – Schülerin, 3. Klasse*



# Preise für Schulen

Pro Gruppe von bis zu 15 Teilnehmenden / Mehrkosten für Gruppen bis max. 18 Teilnehmende  
Mögliche Subventionen der Gesundheitsförderung in den Kantonen ZH & LU

## GRUNDMODULE

Lehrpersonentraining Modul 1 (4 Workshops & Handbuch)	2890 .–
Lehrpersonentraining Modul 2 (4 Workshops, Handbuch & digitale Lehrmittel)	3190 .–
Druckmaterialien Modul 2 (drei Kartensets, Publikation Beziehungsgestaltung)	110 .– / TN
<b>Total für 15 Teilnehmende</b>	<b>7730 .–</b>

## AUFBAUMODULE

Praxismodul (4 Workshops mit Handouts)	2690 .–
Pädagogisches Modul (2 Workshops & Manual)	1790 .–
Fachpersonenmodul (2 Workshops & Manual)	1790 .–
Elternmodul – Anzahl Workshops nach Bedarf	
Institutionelles Modul – Anzahl Workshops nach Bedarf	

**Preise für unverbindliche Kennenlern-Workshops und alle weiteren Angebote auf Anfrage.**

## Kontakt



**Matthias Rüst**

Geschäftsführer

077 474 12 16

[schule@momento.swiss](mailto:schule@momento.swiss)

[momento.swiss](http://momento.swiss)

«Die Bewusstseins-  
schulung im Sinne von  
Achtsamkeit wird in meinen  
Augen angesichts der immer  
komplexer und schwieriger  
werdenden Problemkonstel-  
lationen eine – wenn nicht  
sogar die – entscheidende  
Voraussetzung dafür sein, ein  
erfülltes Leben zu führen.»

– Vera Kaltwasser

**MoMento Schule wird unterstützt von:**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**MAX KOHLER  
STIFTUNG**



**ERNST GÖHNER  
STIFTUNG**



FONDATION  
PHILANTHROPIQUE  
FAMILLE SANDOZ