

- **Erste wissenschaftliche Studie zu AISCHU (2011/2012, durchgeführt von Prof. Dr. Niko Kohls und Prof. Dr. Sebastian Sauer/ Fachbereich Psychologie, Ludwig-Maximilians Universität, München, LMU)**

In dieser Pilotstudie wurden die Auswirkungen des Konzeptes AISCHU mit einer aktiven Kontrollgruppe (Lesetraining) und einer passiven Kontrollgruppe (. keine Intervention) hinsichtlich Aufmerksamkeitsleistung, Lebensqualität, Wohlbefinden und Stress analysiert. Dazu wurden Schüler/innen dreier fünfter Klassen **der Elisabethenschule in Frankfurt am Main** untersucht. (Zeitraum der Intervention mit AISCHU – 3 Monate – integriert in den Deutschunterricht und die Klassenstunden.

Während die neuropsychologischen Effekte mit Hilfe eines etablierten, computergestützten Aufmerksamkeitstests erfasst wurden, dienten zwei etablierte Fragebogen zur Erfassung von Lebensqualität, Wohlbefinden und Stress.

Insgesamt sprechen die Ergebnisse für die Wirksamkeit und den Nutzen von AISCHU, besonders **im Bereich der Aufmerksamkeitssteuerung und der emotionalen Selbstregulation.**

Publikation der Studienergebnisse, Informationen zum Studiendesign, dem Zeitraum der Intervention in:

Vera Kaltwasser, Sebastian Sauer, Niko Kohls, Mindfulness in German Schools: [MISCHO]– A specifically Tailored Training Program: Concept, Implementation and Empirical Results in: Schmidt, S. (2014): Meditation, Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications. Heidelberg: Springer, S. 381-404:

- **Zweite wissenschaftliche Studie zu AISCHU (2015/2016) (Hochschule Coburg, Gesundheitswissenschaften)**

Diesmal wurden quantitative und qualitative Befragungen kombiniert. **Die Studien fand an der Frankfurter Elisabethenschule in einer fünften Klasse statt.**

Besonders im Bereich der Emotionsregulation ergaben sich bei der Achtsamkeitsklasse positive Effekte

Weber, A., Kretschmer, M., Uhlemayr, M. (2016): „Achtsamkeit in der Schule (AISCHU): Ein Konzept zur Integration von Achtsamkeit in den Schulalltag“, . In G. E. Dlugosch, J. Fluck & C. Marquardt (Hrsg.), Gesundheit und Bildung: Schüलगesundheit (Empirische Pädagogik, 30 (2), Themenheft). Landau: Verlag Empirische Pädagogik.