

- **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 Aufmerksamkeits-tests 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: Schülergesundheit (Empirische Pädagogik, 30 (2), Themenheft). Landau: Verlag Empirische Pädagogik.