

Fragen zum Themenheft: „Achtsamkeit“

Die richtigen Antworten sind **rot** markiert.

1. Wie heißt das am häufigsten angewandte achtsamkeitsbasierte Gruppentherapie-Verfahren für Kinder und Jugendliche mit Angststörungen?

- a) SKT
- b) DBT-A
- c) ACT
- d) **MBCT-C**

2. Welche der folgenden Übungen beschreibt eine Achtsamkeitsübung?

- a) Delphinritt
- b) **Atemraum**
- c) Progressive Muskelrelaxation
- d) Position of Power

3. Welche Empfehlungen sollten berücksichtigt werden, wenn man achtsamkeitsbasierte Interventionen mit Kindern durchführen möchte?

- a) **Die Anleitung sollte durch eine in Achtsamkeit geschulte Person erfolgen.**
- b) Eine Sitzung sollte mindestens 30 Minuten dauern und es sollte täglich geübt werden.
- c) In Einzelsettings profitieren Kinder am stärksten von Achtsamkeitsprogrammen.
- d) **In kindgerechten Programmen sollten verschiedene Achtsamkeitsübungen kombiniert werden.**

4. Welche Implikationen lassen sich aus Studien zu achtsamkeitsbasierten Meditationstechniken (AM) ableiten?

- a) **Bereits kurze AM-Programme haben positive Auswirkungen auf kognitive Funktionen.**
- b) AM sollten nicht im Schulkontext angewendet werden.
- c) **Es muss beachtet werden, dass verschiedene AM die kognitiven Funktionen unterschiedlich fördern.**
- d) AM sind bei Kindern nicht wirksam genug, um sie zur Förderung von kognitiven Funktionen einzusetzen.

5. Welche Aussage zur Achtsamkeit in der Schule stimmt nicht?

- a) In nordamerikanischen Schulen wird mittels achtsamkeitsbasierter Interventionen die Förderung selbstregulativer Strategien systematisch umgesetzt.
- b) In deutschen Schulen nehmen achtsamkeitsbasierte Interventionen noch keinen festen Platz ein.
- c) Präventive schulische Achtsamkeitsprogramme sollen zur Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen führen.
- d) **Dysfunktionale automatisierte Kognitionen, Emotionen und Stressbewältigungsmuster haben keinen Einfluss auf die Bewältigung des Schulalltags.**
- e) Das Modell von Zelazo und Lyons (2012) erklärt die Wirkungsweise von Achtsamkeit, indem es auf die Modulation von Informationsverarbeitungsprozessen eingeht.

6. Welche Empfehlungen für die Implementierung von Achtsamkeitsprogrammen in Schulen können nicht aus den Ergebnissen der Studie abgeleitet werden?

- a) Die Schulung selbstregulativer Techniken sollte an weiterführenden Schulen bereits in den jüngsten Klassen fest im Schulalltag integriert werden.
- b) Achtsamkeitsfortbildungen für Lehrende sollten stärker angeboten werden, damit Lehrende Vorbild- und „Botschafter“-Funktion für Achtsamkeit übernehmen.
- c) **Achtsamkeit sollte lediglich im Rahmen von AGs oder von mehreren, aufeinanderfolgenden Projekttagen vermittelt werden.**
- d) Achtsamkeitsübungen sollten fächerübergreifend, in ritualisierter Form an bestimmten Stellen im Schulalltag eingebaut werden.
- e) Jugendliche in der Oberstufe sollten von Achtsamkeitsprogrammen für ihre persönliche, aber auch für ihre akademische und berufliche Entwicklung profitieren.

7. Welche Aussage zu Suchtstörungen im Kindes- und Jugendalter ist nicht richtig?

- a) Es handelt sich dabei um eine relativ häufige psychische Erkrankung mit hohem Rückfallpotenzial.
- b) Kinder von substanzmissbrauchenden Eltern sind einem besonders hohen Risiko ausgesetzt, selbst Sucht- und weitere psychische Störungen zu entwickeln.
- c) Bei der Entstehung von Süchten und anderen psychischen Erkrankungen spielt die vorgeburtliche Phase eine besondere Rolle.
- d) **Der frühe Konsum von psychoaktiven Substanzen spielt für den langfristigen Verlauf von Suchtstörungen eine untergeordnete Rolle.**

8. Achtsamkeitstrainings im Zusammenhang mit Suchtstörungen im Kindes- und Jugendalter sind ...

- a) ... aufgrund entwicklungspsychopathologischer Aspekte (z. B. Neigung zu riskantem Verhalten) ungeeignet.
- b) ... hinsichtlich ihrer therapeutischen, nicht aber der präventiven Wirksamkeit gut untersucht worden.
- c) **... insbesondere während der adoleszenten Entwicklungsperiode für Suchttherapie und Suchtprävention vielversprechend.**
- d) **... vermutlich aufgrund der Stärkung der exekutiven Kontrollfähigkeit von Verhaltensimpulsen wirksam.**

9. Welche neurobiologischen Mechanismen werden durch Achtsamkeitstrainings gefördert?

- a) **Aufmerksamkeitskontrolle, Emotionsregulation und Eigenwahrnehmung;**
- b) Stressverarbeitung, Gedächtnisprozesse und motorisches Gedächtnis;
- c) Gedächtnisprozesse, Emotionsregulation und Bewegungskoordination;
- d) Gedächtnisprozesse, Propriozeption und Somatosensibilität.

10. Warum können Präventionsprogramme, so auch Achtsamkeitstrainings, für weibliche Jugendliche als besonders bedeutungsvoll erachtet werden?

- a) weil Mädchen laut Studien mehr von Achtsamkeitstrainings profitieren als Jungen;
- b) weil für Mädchen die nicht bewertende Akzeptanz im Jugendalter bedeutsamer ist als für Jungen;
- c) **weil mehr Mädchen als Jungen ab Beginn des Jugendalters unter Depressionen und Ängstlichkeit leiden;**
- d) weil Mädchen aufgrund ihrer oftmals stärker ausgeprägten sozial-emotionalen Kompetenz empfänglicher für Achtsamkeitstrainings sind als Jungen.