

14. Norddeutscher Lehrertag



Mit Achtsamkeit
durch den Schulalltag



Heiligenfeld
Leben lieben

Sven Steffes-Holländer

Chefarzt Heiligenfeld Klinik Berlin

Berater & Supervisor im Betrieblichen
Gesundheitsmanagement

Facharzt für
Psychosomatische Medizin & Psychotherapie
Gesundheitsförderung & Prävention
(ÄK Berlin)
Ernährungsmedizin (KÄB)
Klinischer Supervisor (DGPPN)
Sozialmedizin / Verkehrsmedizin



Heiligenfeld
Leben lieben





WELCHE ERKRANKUNGEN WERDEN BEHANDELT?



Heiligenfeld
Leben lieben

- Depressionen, Angst- und Panikstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörung & Anpassungsstörungen
- Somatoforme Störungen & Schmerzstörungen
- Zwangserkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Verhaltenssüchte
- Long-Covid-Syndrom / Fatigue
- ADHS bei Erwachsenen

Behandlungs- diagnosen

Lehrer:innen

2020-2022

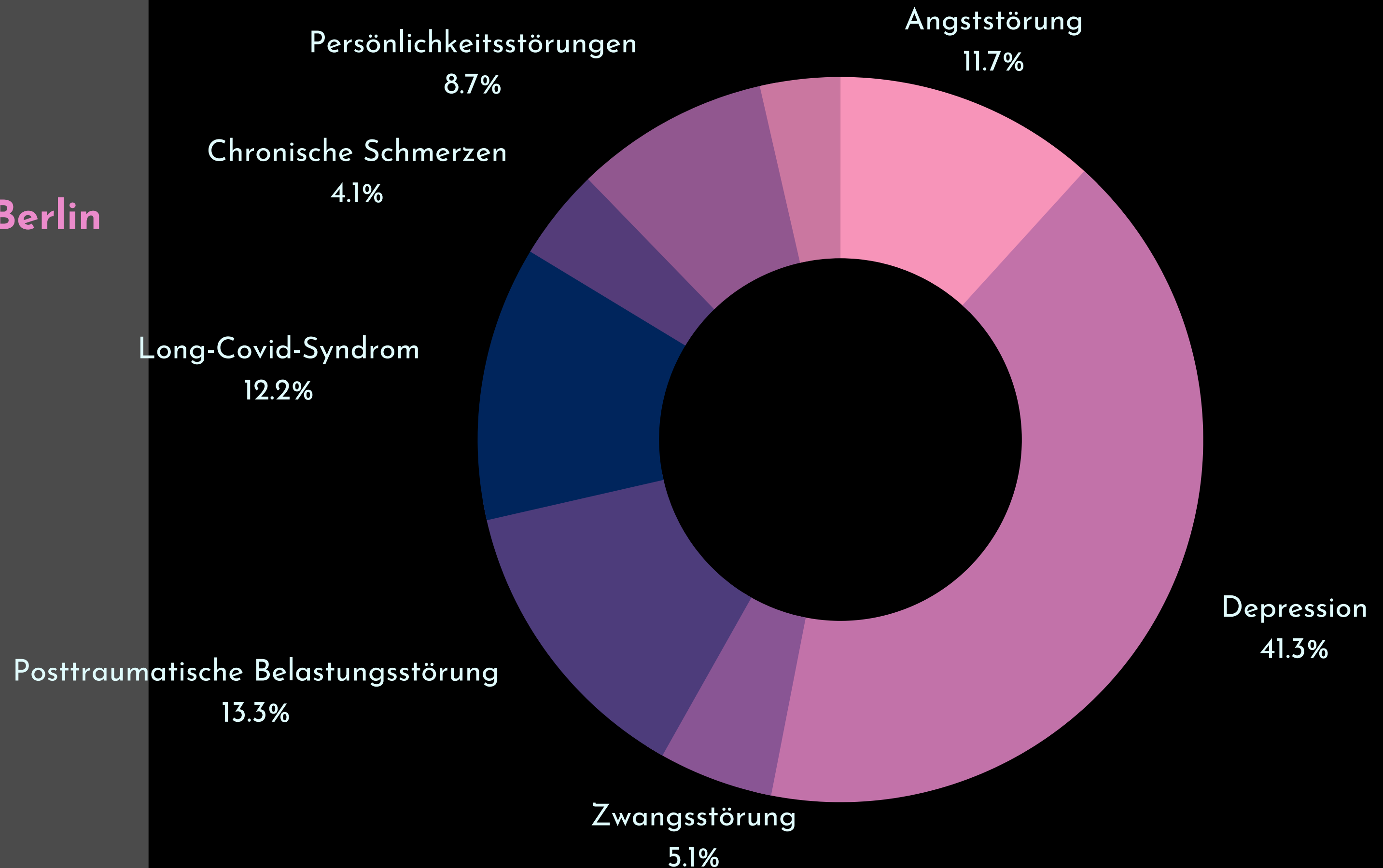
Heiligenfeld Klinik Berlin

N=221



Heiligenfeld

Leben lieben



Herkunft

Lehrer:innen

2020-2022

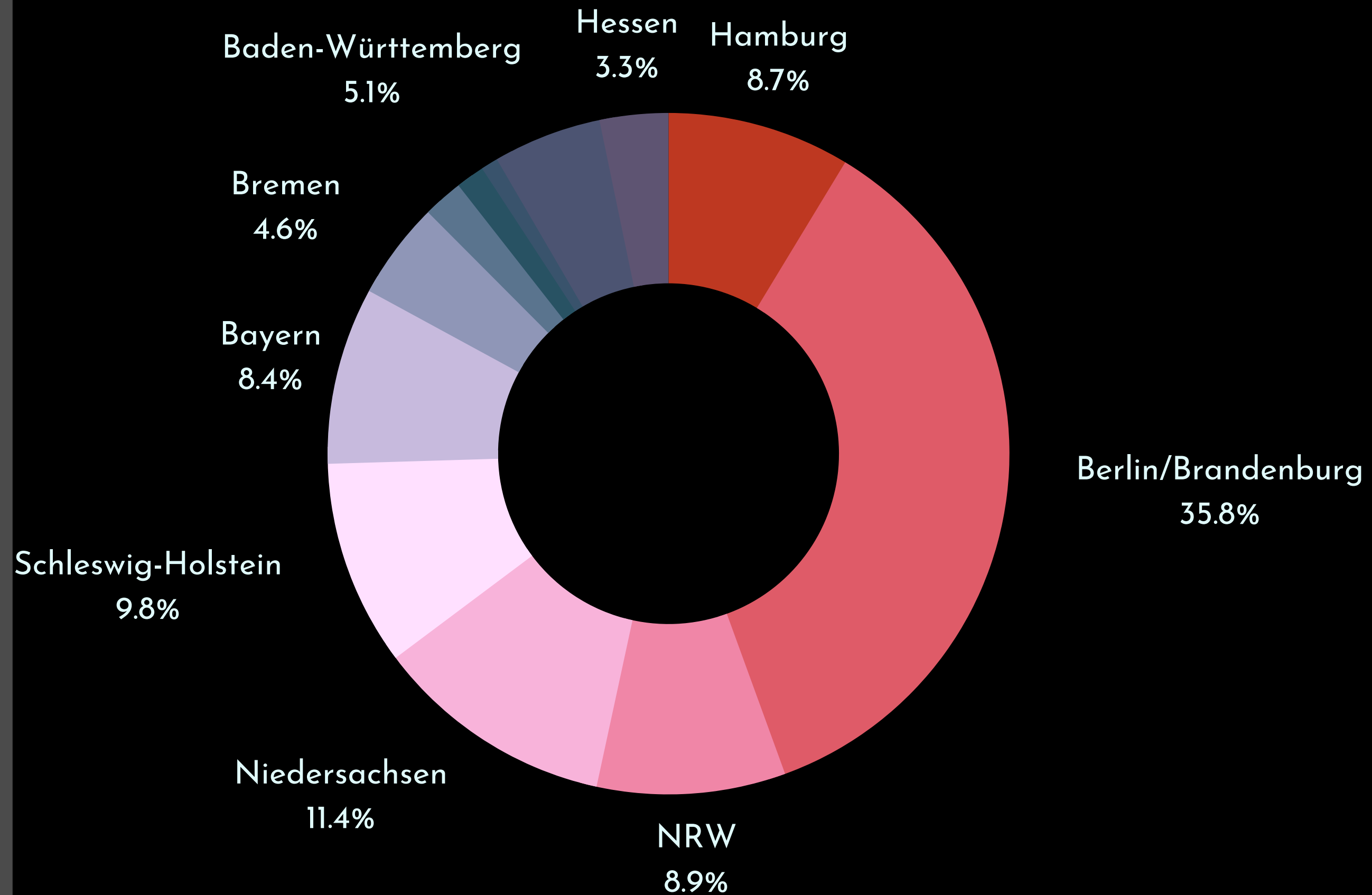
Heiligenfeld Klinik Berlin

N=221



Heiligenfeld

Leben lieben





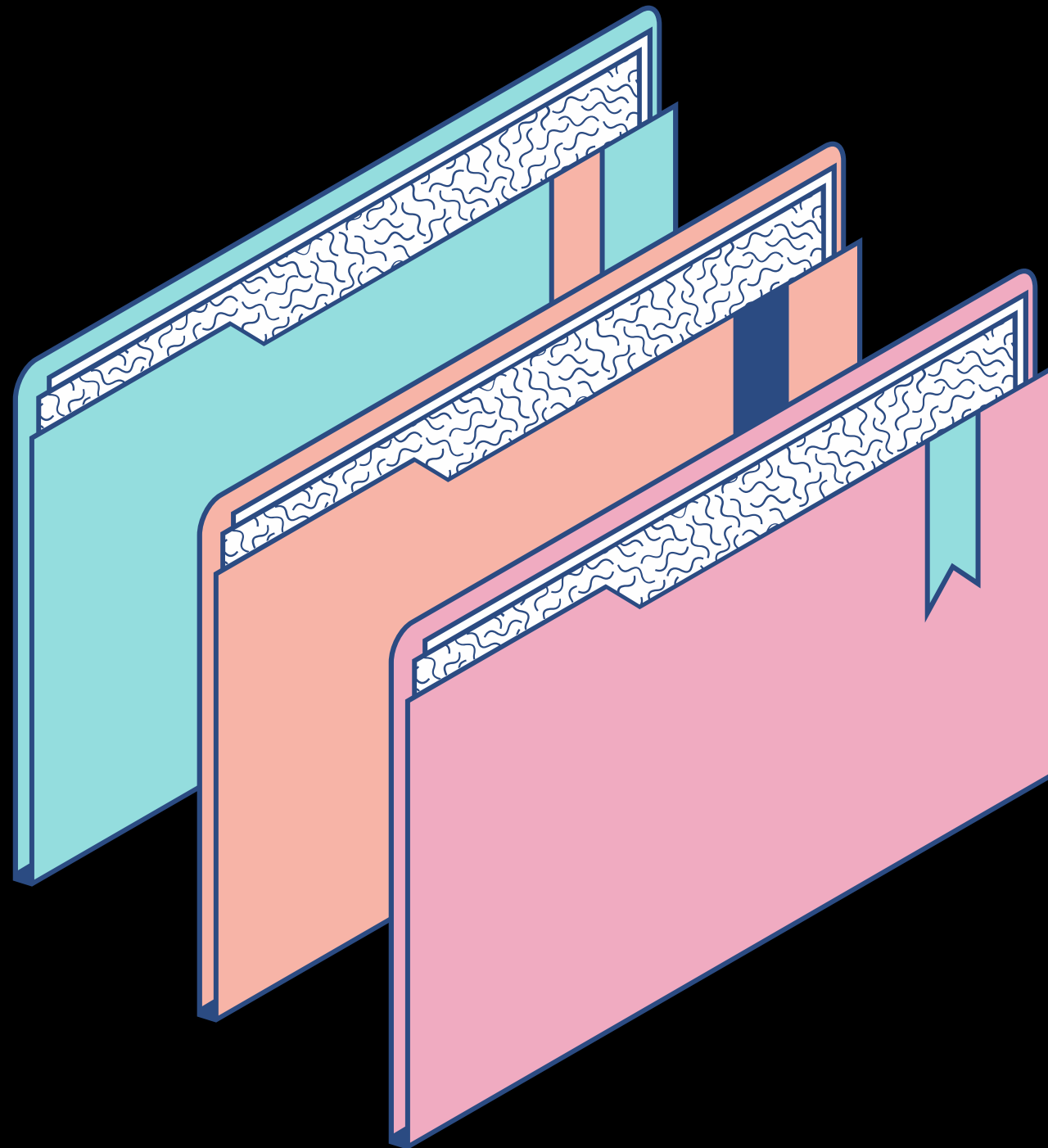
Heiligenfeld
Leben lieben



STILLE



Heiligenfeld
Leben lieben



AGENDA

DIE WICHTIGSTEN THEMEN
DIESER PRÄSENTATION

- LEHRER*INNENGESUNDHEIT
- SELBSTFÜRSORGE
- ACHTSAMKEIT
- (SELBST-) MITGEFÜHL
- EFFEKTE VON ACHTSAMKEIT AUF DIE
LEHRER*INNENGESUNDHEIT
- LITERATUR

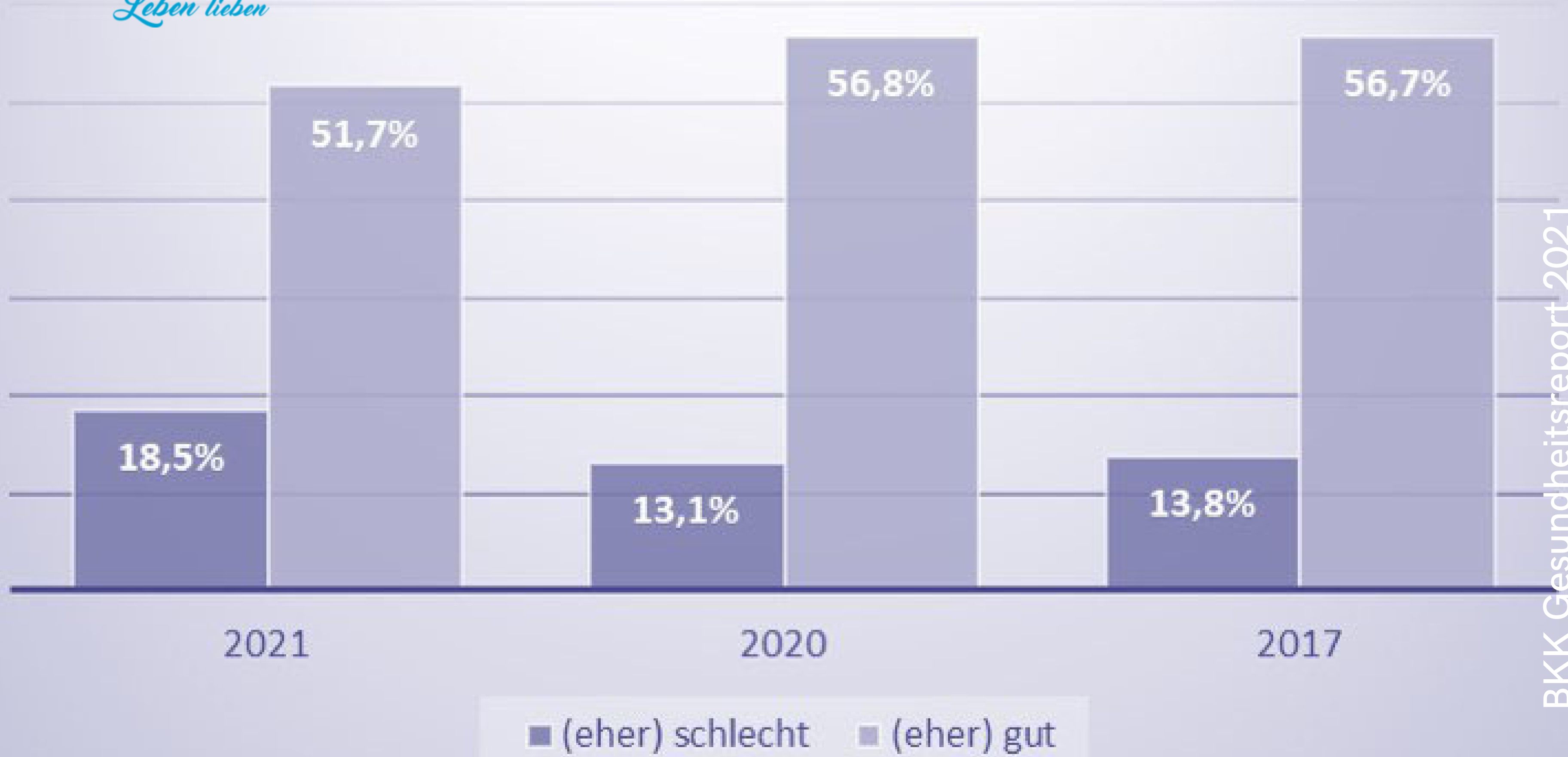


**LEHRER*INNEN
GESUNDHEIT**



Heiligenfeld
Leben lieben

Psychische Gesundheit

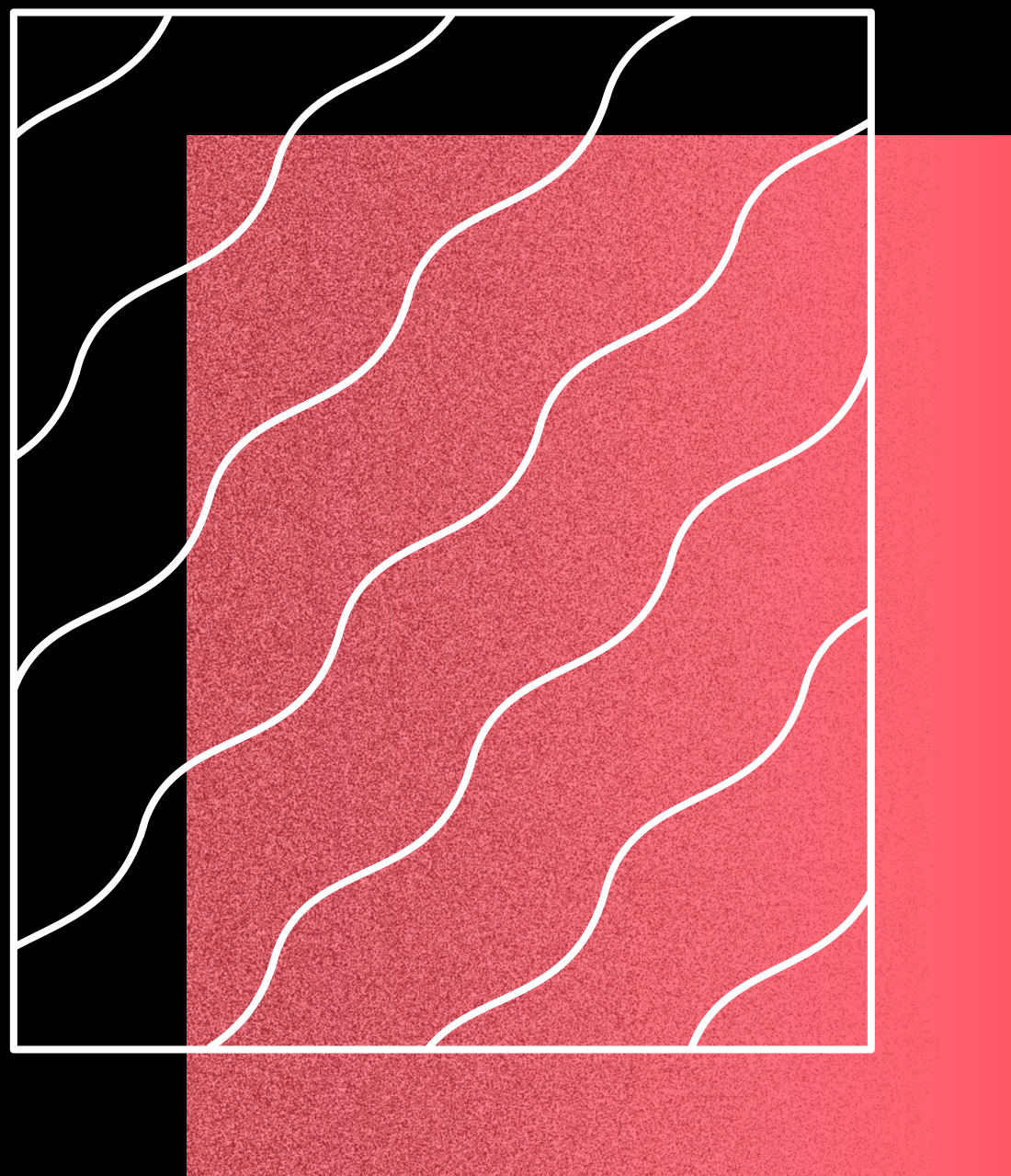


BKK Gesundheitsreport 2021



Heiligenfeld

Leben lieben



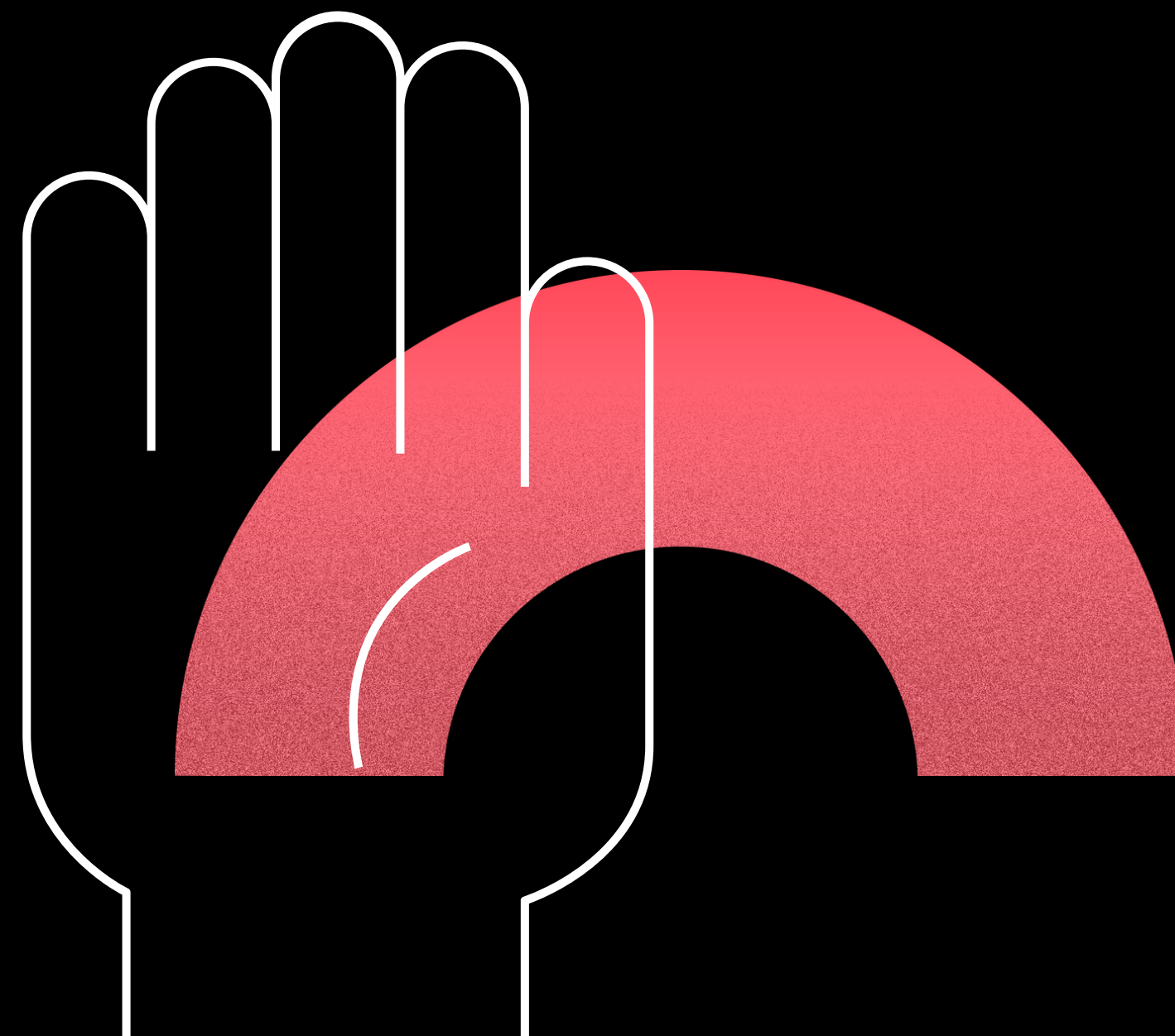
46 % DER
BETROFFENEN
ERFINDEN AUSREDEN,
UM NICHT ÜBER
PSYCHISCHE
PROBLEME SPRECHEN
ZU MÜSSEN



Heiligenfeld

Leben lieben

37 % DER
BETROFFENEN
VERSCHWEIGEN
PSYCHISCHE
PROBLEME AM
ARBEITSPLATZ

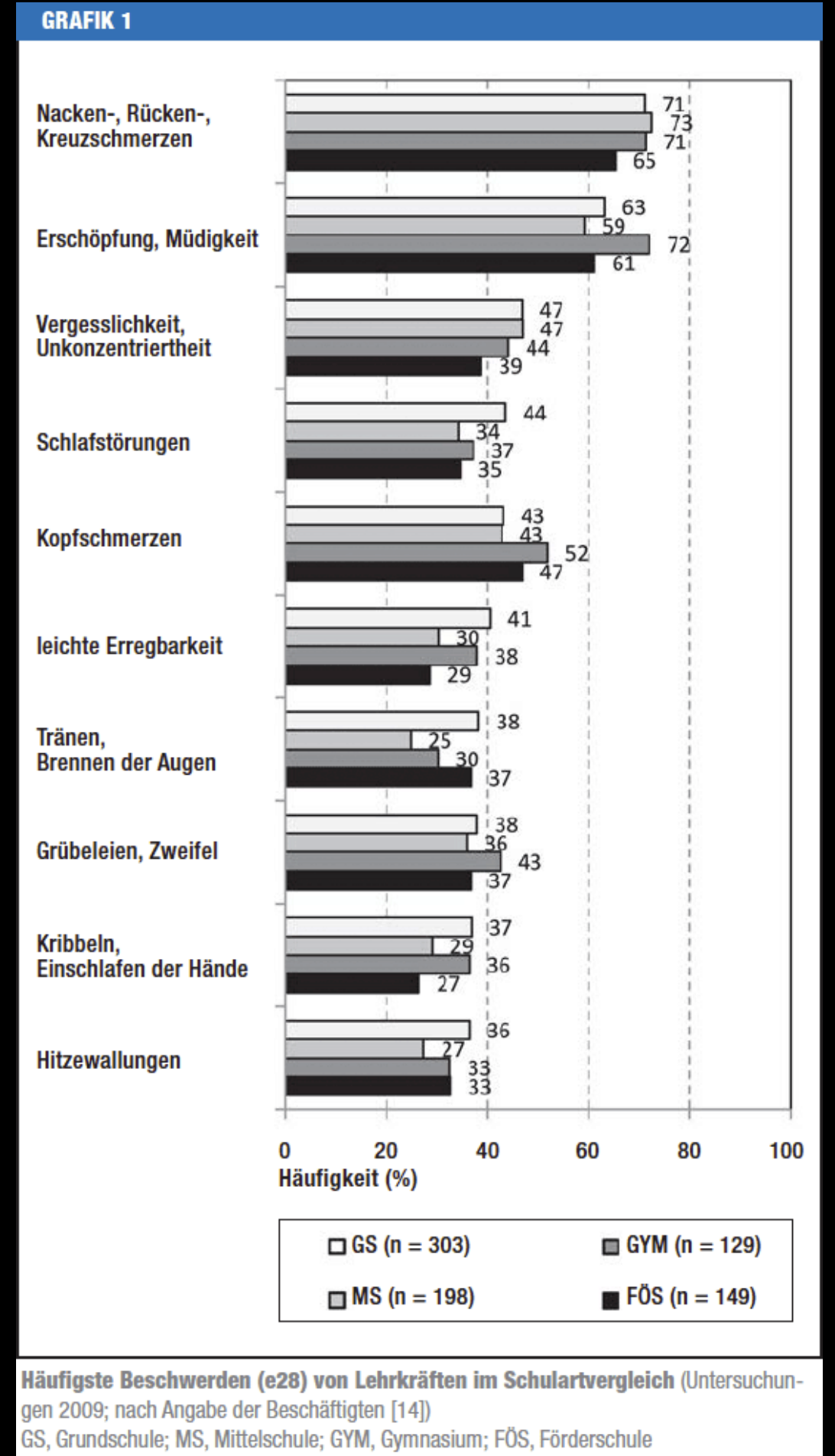


LEHRER*INNENGESUNDHEIT

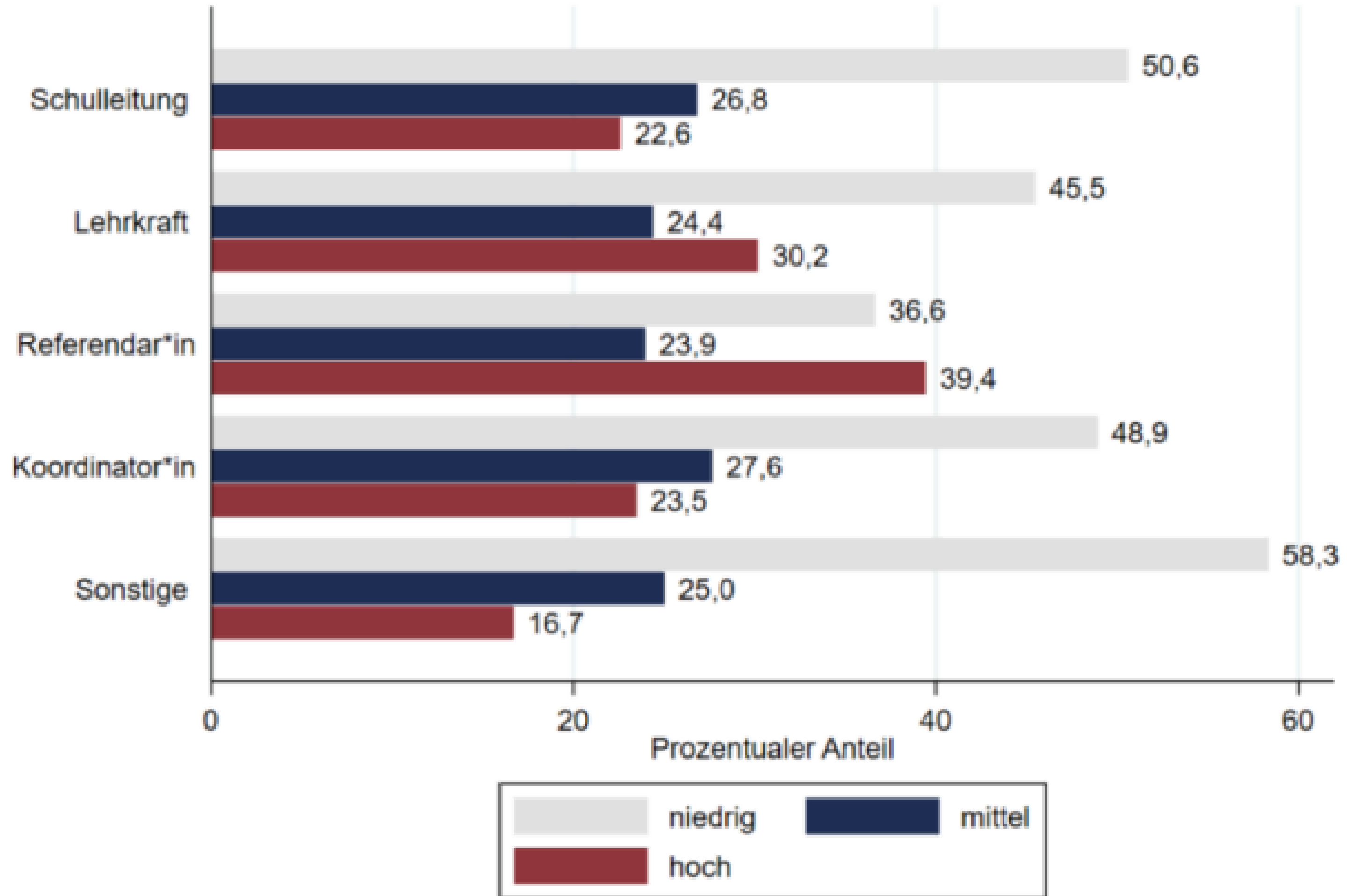
Als dominierende psychosomatische Beschwerden bei Lehrkräften finden sich in mehreren Studien unabhängig von der Schulart:

- Erschöpfung und Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Angespanntheit
- Antriebslosigkeit
- Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- innere Unruhe oder erhöhte Reizbarkeit

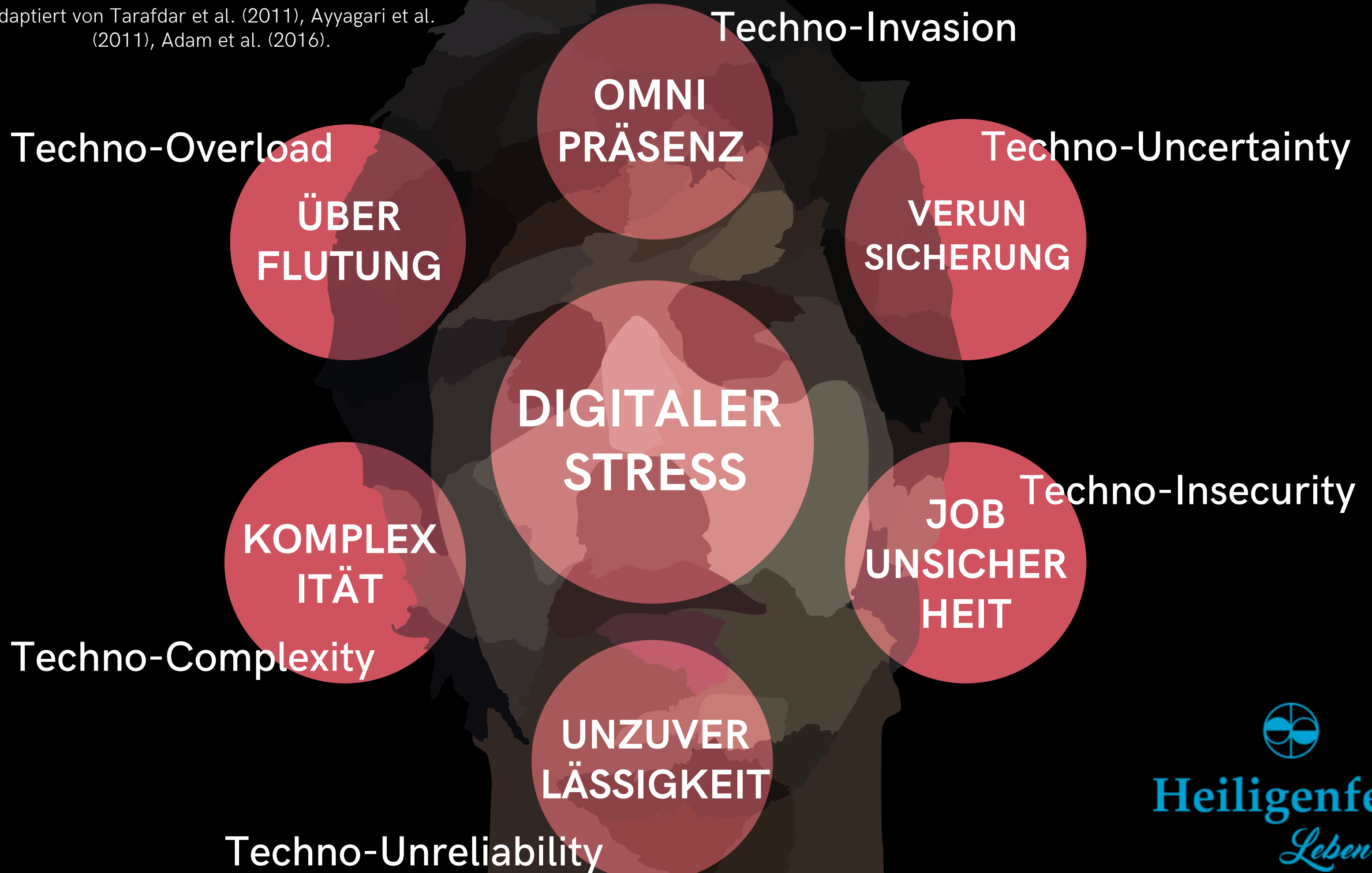
Diese Beschwerden sind häufiger als bei anderen Erwerbstätigen in Deutschland.



Kategorien der Ausprägung von emotionaler Erschöpfung

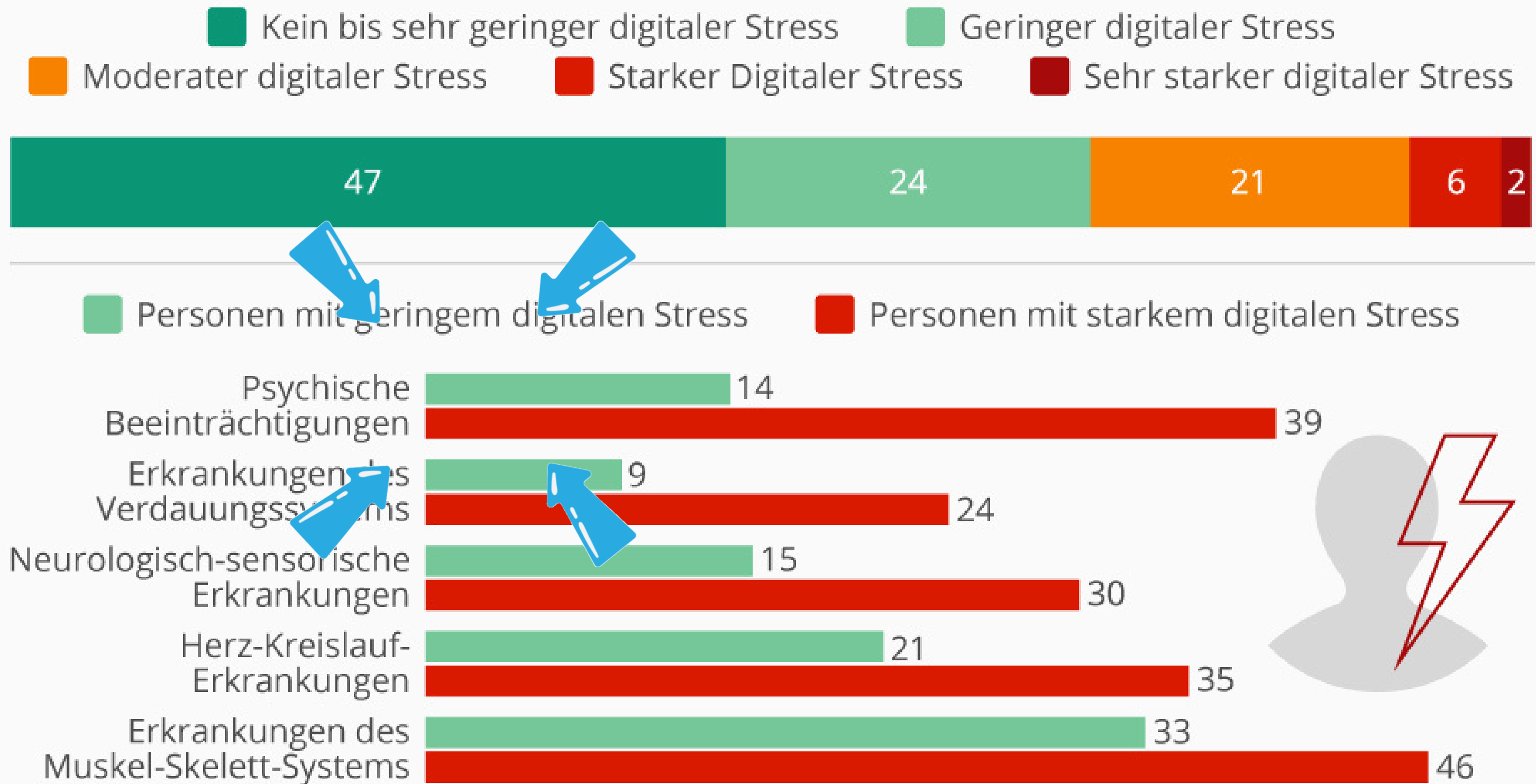


adaptiert von Tarafdar et al. (2011), Ayyagari et al. (2011), Adam et al. (2016).



Erhöht digitaler Stress das Krankheitsrisiko?

Digitales Stresslevel der Befragten im Job und körperliche Beeinträchtigungen (in %)



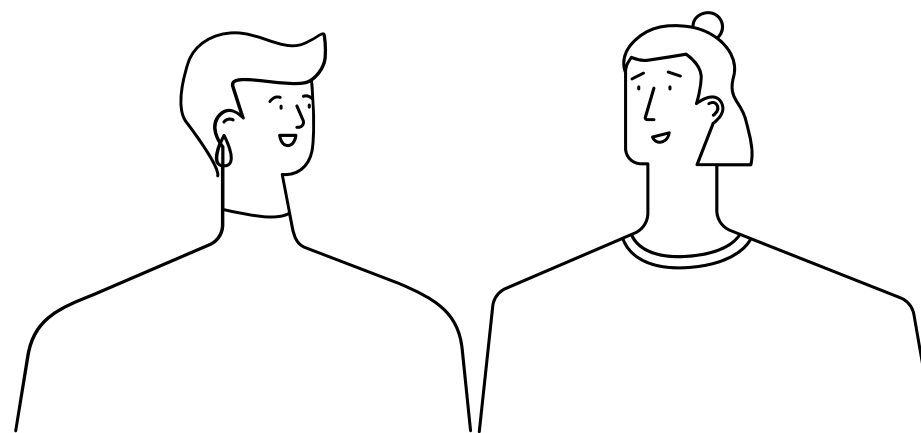
Basis: 5.005 Erwerbstätige (18-67 Jahre) in Deutschland; Dez. 2018-Feb. 2019

Quellen: Fraunhofer-Institut für Angewandte Informationstechnik FIT, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, BF/M-Bayreuth

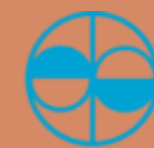
PSYCHISCHE BALANCE

interne und externe
digitale **Stressoren**

interne und externe
Ressourcen



SELBSTFÜRSORGE, ACHTSAMKEIT & SELBSTMITGEFÜHL



Heiligenfeld
Leben lieben

DAS ABC DER SELBSTFÜRSORGE

NACH SAAKVITNE & PEARLMAN (1996)



Heiligenfeld

Leben lieben

AWARENESS

- Sich seiner eigenen Bedürfnisse, Grenzen und „Alarmglocken“ für Stress bewusst werden, ebenso wie seiner Stärken/Ressourcen im Umgang mit Stress, wiederholte Orientierung „Jetzt“, unmittelbar

BALANCE

- Ausgleich schaffen und erhalten zwischen Ruhe und Anstrengung, Spiel und Arbeit, Vielfalt der Aktivitäten

CONNECTION

- Ermöglichen und nähren von Verbindungen zu sich selbst, zu anderen (Menschen und Tieren), zur Natur, zu etwas Transzendente
- Ermöglichen von Kommunikation über Schmerz und Ohnmacht



Heiligenfeld
Leben lieben

mindfulness

„Meditation macht aus uns niemand anderen, sondern den, der wir immer gewesen sind.“
(Carl Friedrich von Weizsäcker)

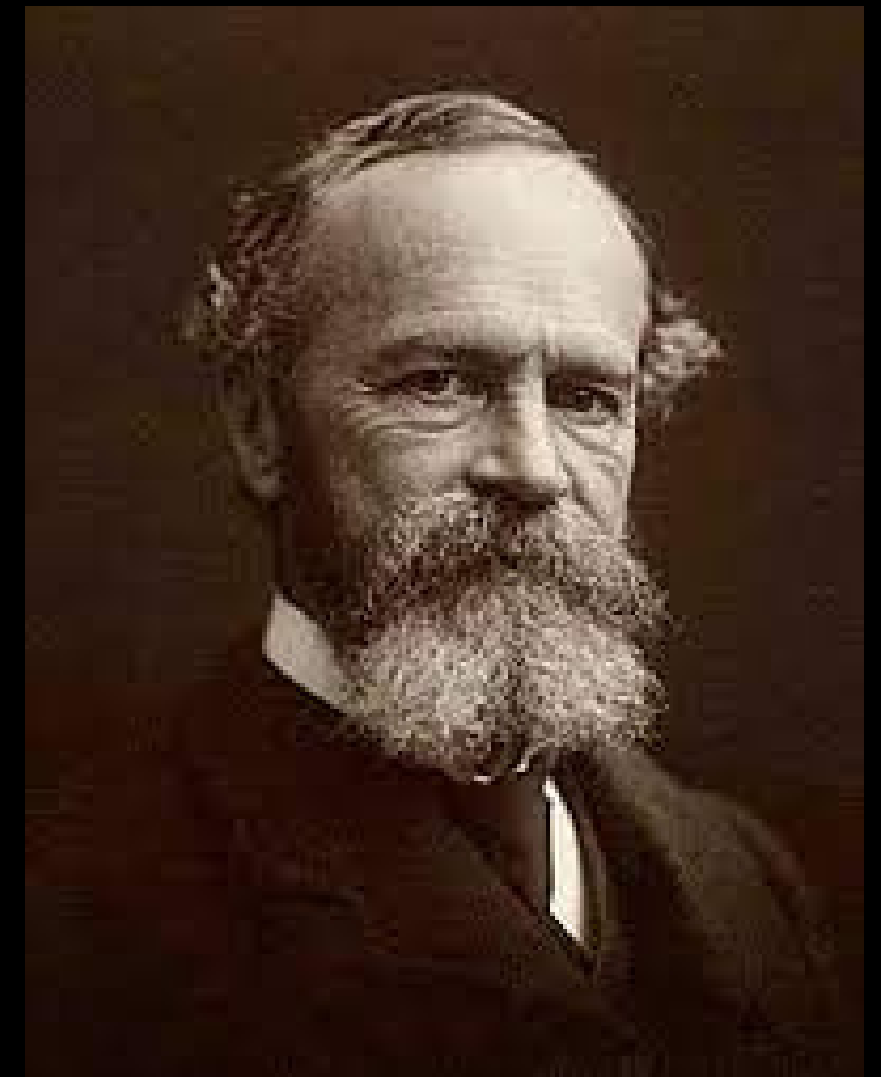
TRAINING DER AUFMERKSAMKEIT IST NICHTS NEUES...



Heiligenfeld
Leben lieben

„Das Vermögen, eine wandernde Aufmerksamkeit willentlich zurückzubringen, wieder und immer wieder, ist die eigentliche Wurzel von Urteilskraft, Charakter und Wille. Niemand ist bei klarem Verstand, der dieses Vermögen nicht besitzt. Eine Erziehung, die dieses Vermögen ausbildet, wäre die Erziehung par excellence.“

William James, Vater der modernen Psychologie
1876 - 1907 Professor für Psychologie und Philosophie
an der Harvard University



ENTWICKLUNG VON ACHTSAMKEIT / MINDFULNESS



Heiligenfeld
Leben lieben

- 1980 Einführung des Konzeptes am Massachusetts Medical Center durch Jon Kabat-Zinn als stress-reduzierende Maßnahme (MindfulnessBased Stress Reduction)
- 90er Jahre: Ausweitung des Konzeptes auf Depression, Angst, Persönlichkeitsstörungen, Krebs-Folgeerkrankungen, Essstörungen & sexuelle Dysfunktion - seit 1990 in den Heiligenfeld Kliniken
- 1993: Marsha Linehan baut Mindfulness in ihr Konzept der «Dialektisch Behavioralen Therapie» (DBT) ein, das grossen Erfolg hat.
- Achtsamkeit wird zu einem wichtigen Element in der «Dritten Welle der Verhaltenstherapie» (z.B. ACT)

Hilfreiche Grundhaltungen für die Achtsamkeitspraxis

DANK
BAR
KEIT

SEI NEUGIERIG

Vertrauen
in die
eigene innere
Weisheit

BEWAHRE
EINEN
ANFÄNGERGEIST

AKZEPTANZ:
EMOTIONEN
RAUM
GEBEN

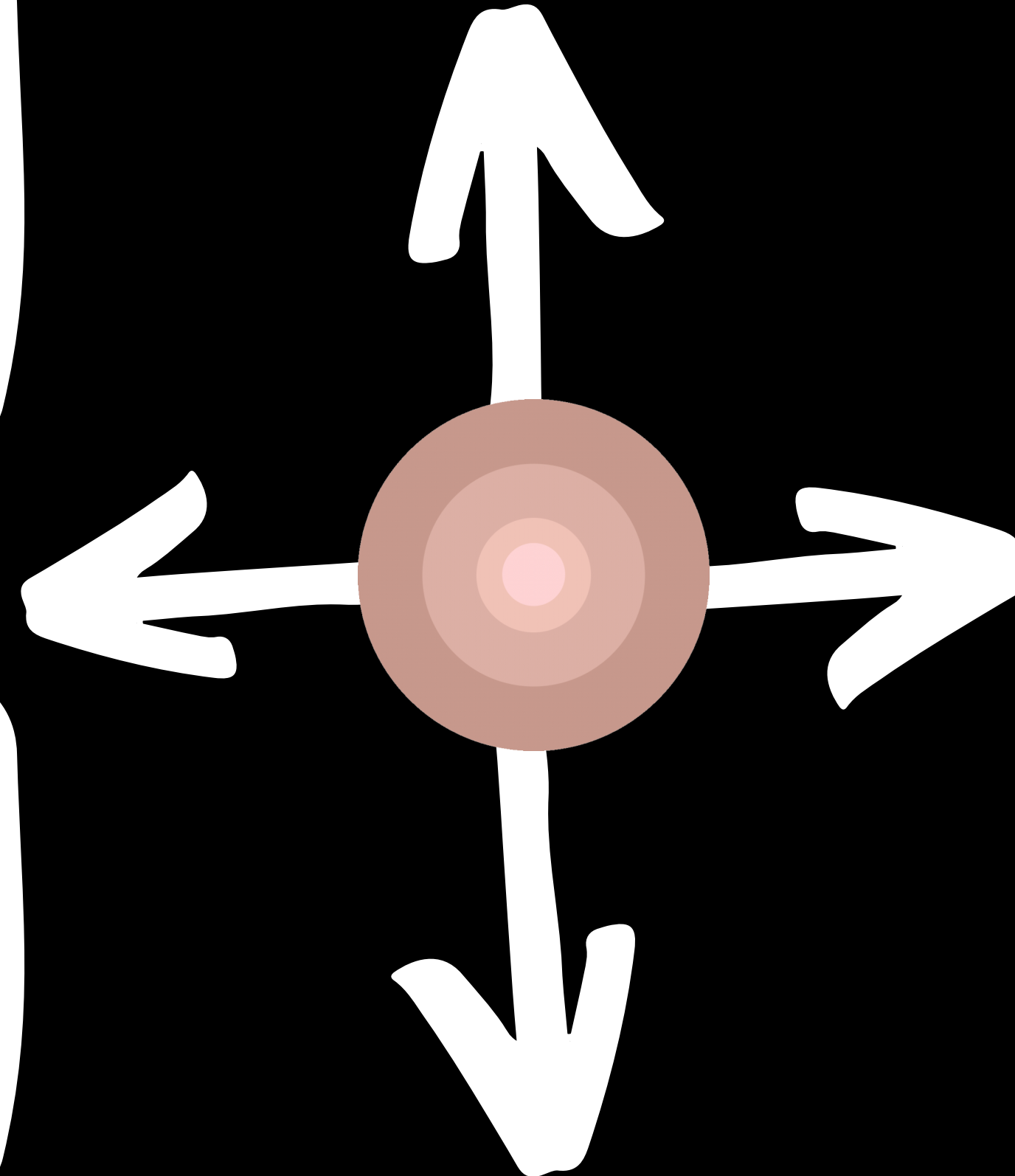
NICHT
URTEILEN
UND
WERTEN

**Wir verlieren uns
nicht in einer
Tätigkeit, sondern sind
uns bewusst,
dass wir etwas
Bestimmtes tun**

Bewusstheit im Hier & Jetzt

**Wir beurteilen oder
bewerten
das Wahrgenommene
nicht,
wir sind offen für das,
was ist.**

Neutralität

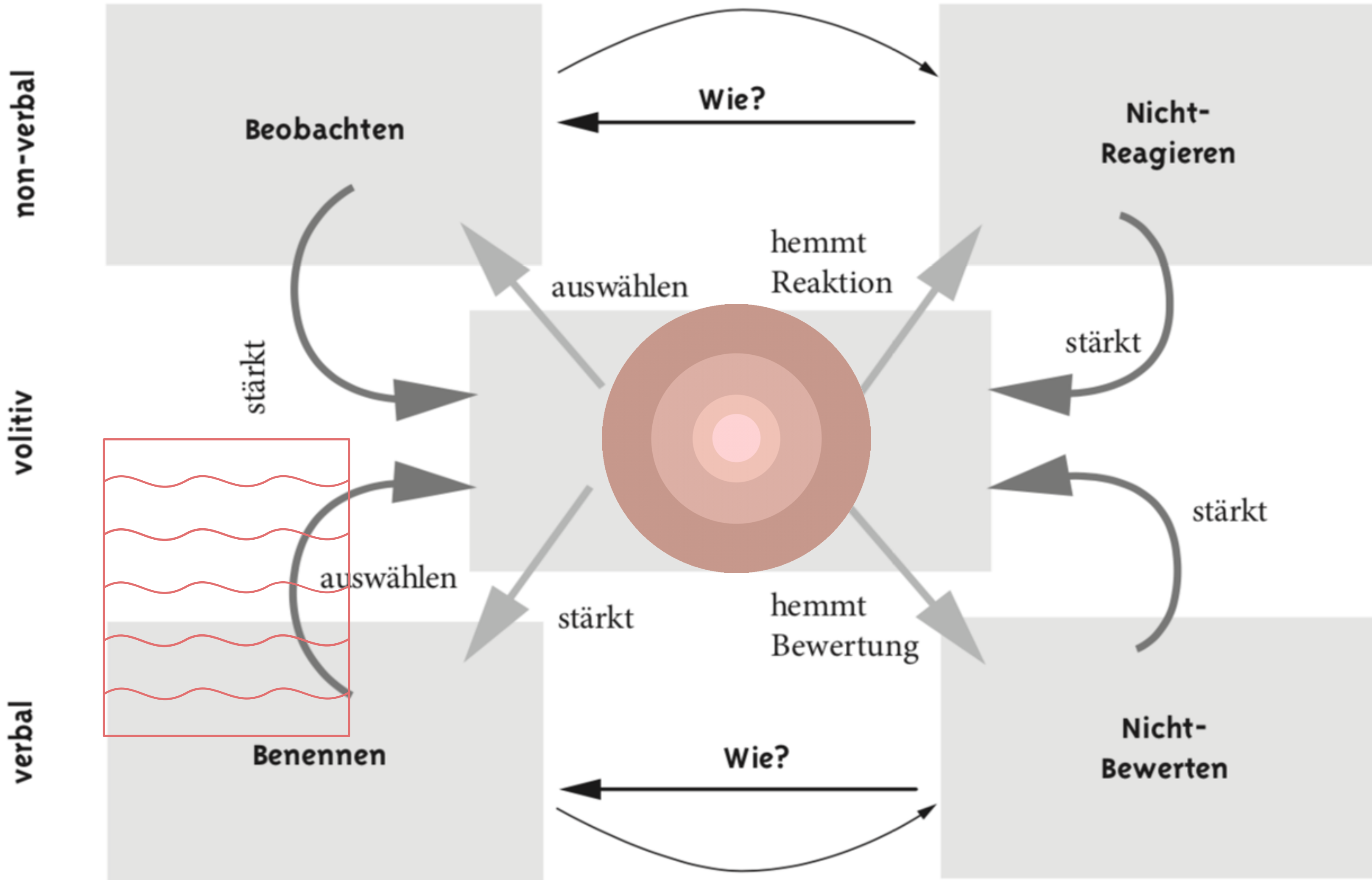


**Unsere Wahrnehmung
wird nicht abgelenkt
durch Grübeln,
Sorgen
oder andere Gefühle**

Fokussierung

**Wir sind uns bewusst,
dass unsere Sichtweise
falsch oder eingeengt
sein kann**

Perspektivenwechsel



ACHTSAMKEIT

FÜNF BEREICHE DER ACHTSAMKEITSKOMPETENZ



Heiligenfeld
Leben lieben

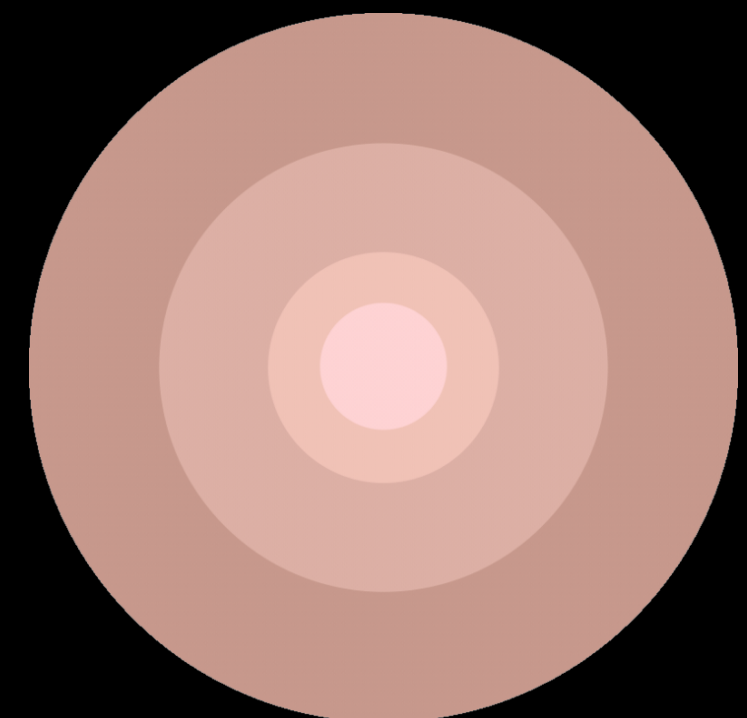
1. Körperkompetenz:
Übungen zu Entspannung,
Benennen von
Empfindungen, bewusster
Bewegung u.a.

2. Geistige Kompetenz:
Übungen zu
Aufmerksamkeits
fokussierung, Gedanken
beobachten, bewusstem
Sehen und Hören u.a.

3. Emotionale Kompetenz:
Übungen zur Förderung von
Dankbarkeit und
Freundlichkeit, zum Umgang
mit schwierigen Gefühlen u.a.

4. Soziale Kompetenz:
Übungen zu
zwischenmenschlicher
Verbundenheit, sozialem
Engagement,
Vorurteilsabbau u.a.

5. Globale Kompetenz:
Übungen zu achtsamem
Essen, bewusstem Umgang
mit Ressourcen,
Umweltverhalten u.a.



EFFEKTE VON ACHTSAMKEIT



Heiligenfeld

Leben lieben

- Erhöhung der Entspannungsfähigkeit
- Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Stresssymptomen
- Effektivere Bewältigung von Stresssituationen
- Wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Erleben von Selbstwirksamkeit und Kontrolle
- Mehr Lebensfreude und Vitalität
- Verbessertes Zugang zu emotionalem und körperlichem Erleben



EFFEKTE VON ACHTSAMKEIT



Heiligenfeld

Leben lieben

- ABl wirken einer Zunahme des Cortisolspiegels entgegen (Cortisol ist der deutlichste Hinweis auf Stresszustände) und führen zu einem verbesserten Umgang mit Stress (Coping).
- ABl können Herzfrequenz und Blutdruck senken, insbesondere bei Risikogruppen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- ABl können die Schlafqualität verbessern (einschließlich Schlafrhythmus und Schlafdauer), sowohl bei Zielgruppen mit wie ohne Schlafstörungen.

(WEITER-) ENTWICKLUNG VON:



Heiligenfeld

Leben lieben

- Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf aktuelle Sinneseindrücke Moment für Moment (Aufmerksamkeitsregulation und Präsenz)
- Offene, freundlich (selbst-)zugewandte, achtungsvolle Haltung (Emotionsregulation)
- Bewusstheit für und Abstinenz von quasi-automatischen Be- bzw. vor allem von Abwertungsprozessen (kognitive Regulation)
- Bewusste Wahrnehmung für Handlungsimpulse und Wahl einer im Moment angemessenen Handlungsmöglichkeit (Verhaltensregulation)

FÖRDERUNG DER EMOTIONALEN INTELLIGENZ



Heiligenfeld
Leben lieben

SELBST

SOZIAL

WAHRNEHMUNG

Selbstwahrnehmung

Selbst-Bewusstsein
Emotionale
Selbstwahrnehmung
Zutreffende
Selbsteinschätzung
Intuition
Selbstvertrauen

Sozialwahrnehmung

Empathie
Organisationales
Bewusstsein
Entwicklungen erspüren
Das Umfeld
besser verstehen

REGULIERUNG

Selbstmanagement

Emotionsregulierung
Impulsdistanz
Selbstakzeptanz
Emotionale Resilienz
Anpassungsfähigkeit

Soziale Fähigkeiten

Einfluss und Zielfokus
Inspirierende Führung
Team Work und
Kollaboration
Menschen entwickeln



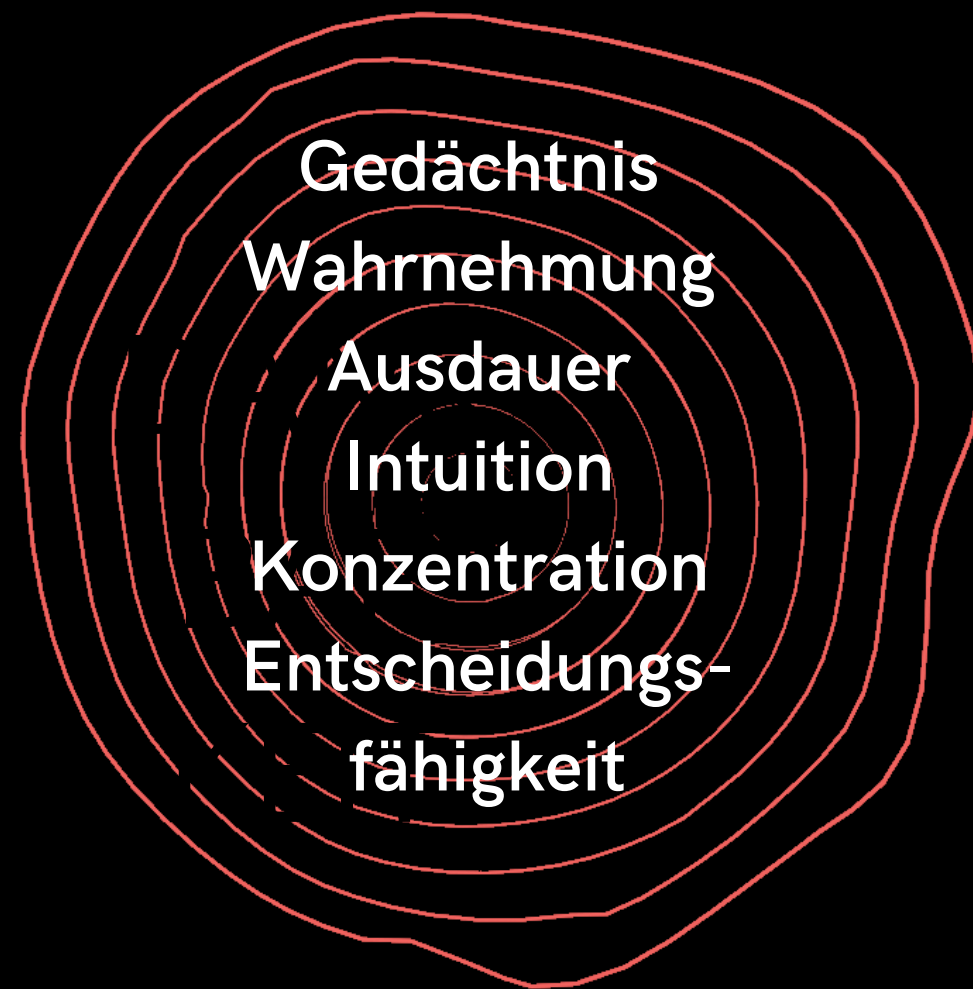
MITTEL- & LANGFRISTIGE EFFEKTE VON ACHTSAMKEIT

Lebenskompetenzen

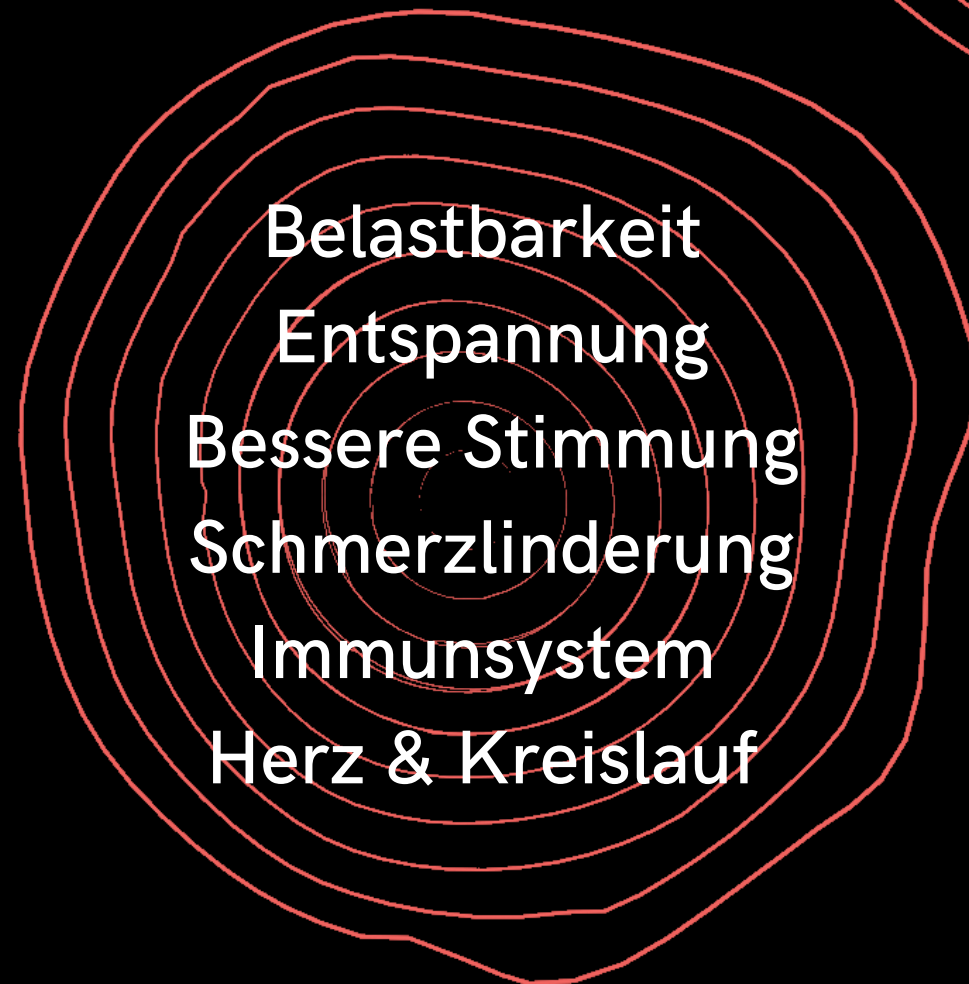


Heiligenfeld
Leben lieben

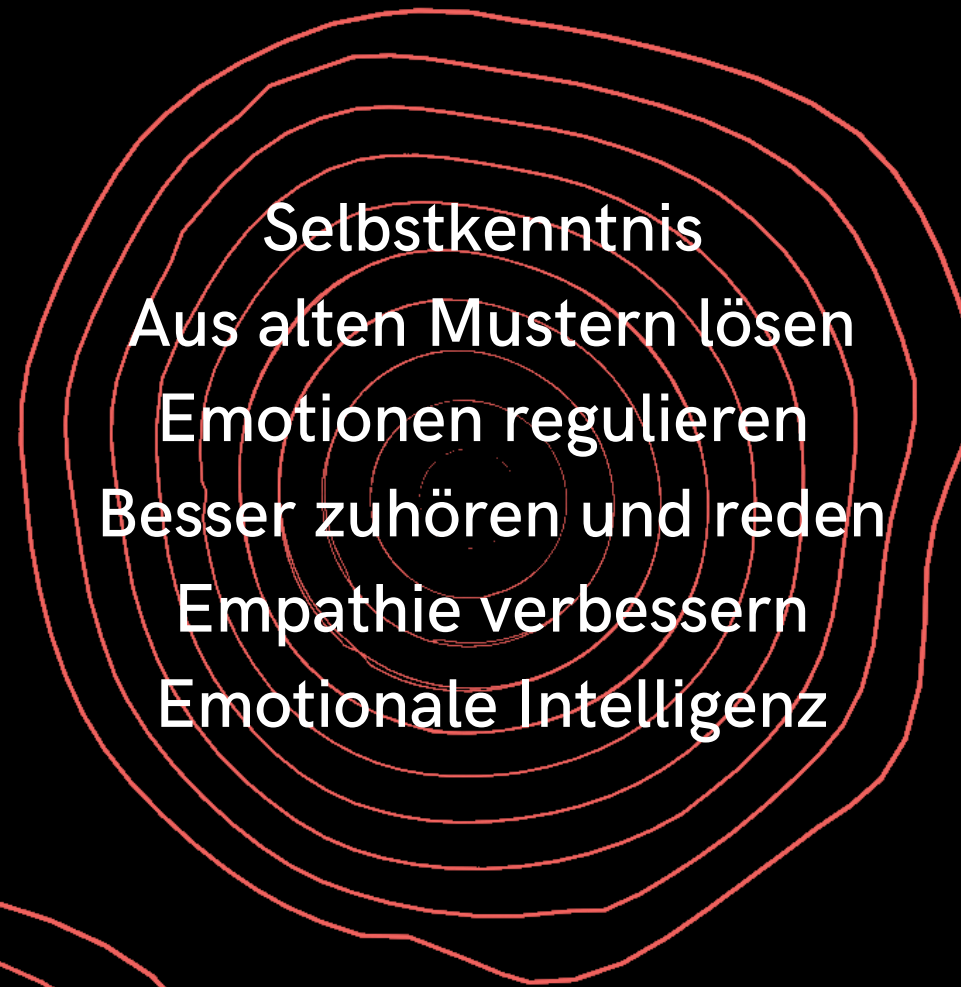
Geistige Funktionen



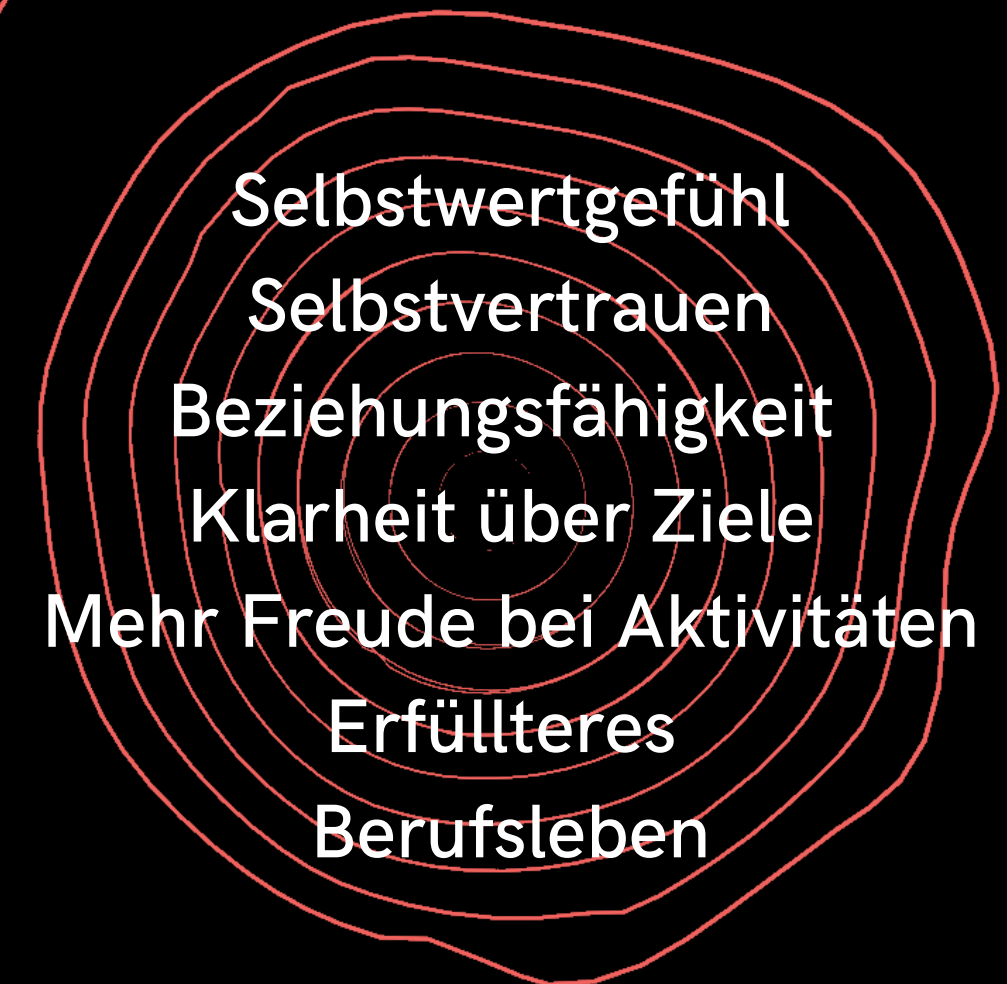
Körperliches
Wohlbefinden



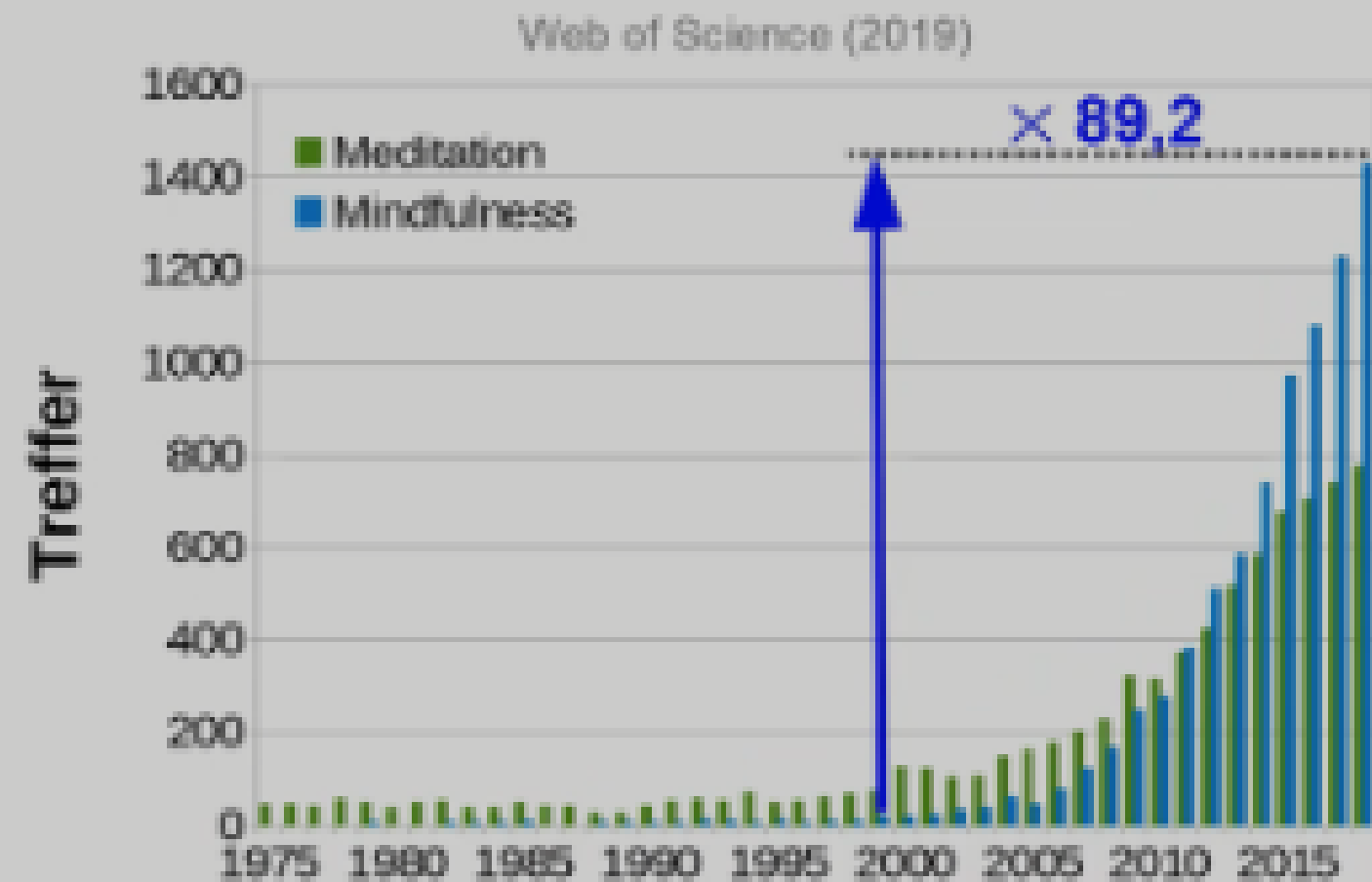
Selbstkenntnis
Aus alten Mustern lösen
Emotionen regulieren
Besser zuhören und reden
Empathie verbessern
Emotionale Intelligenz



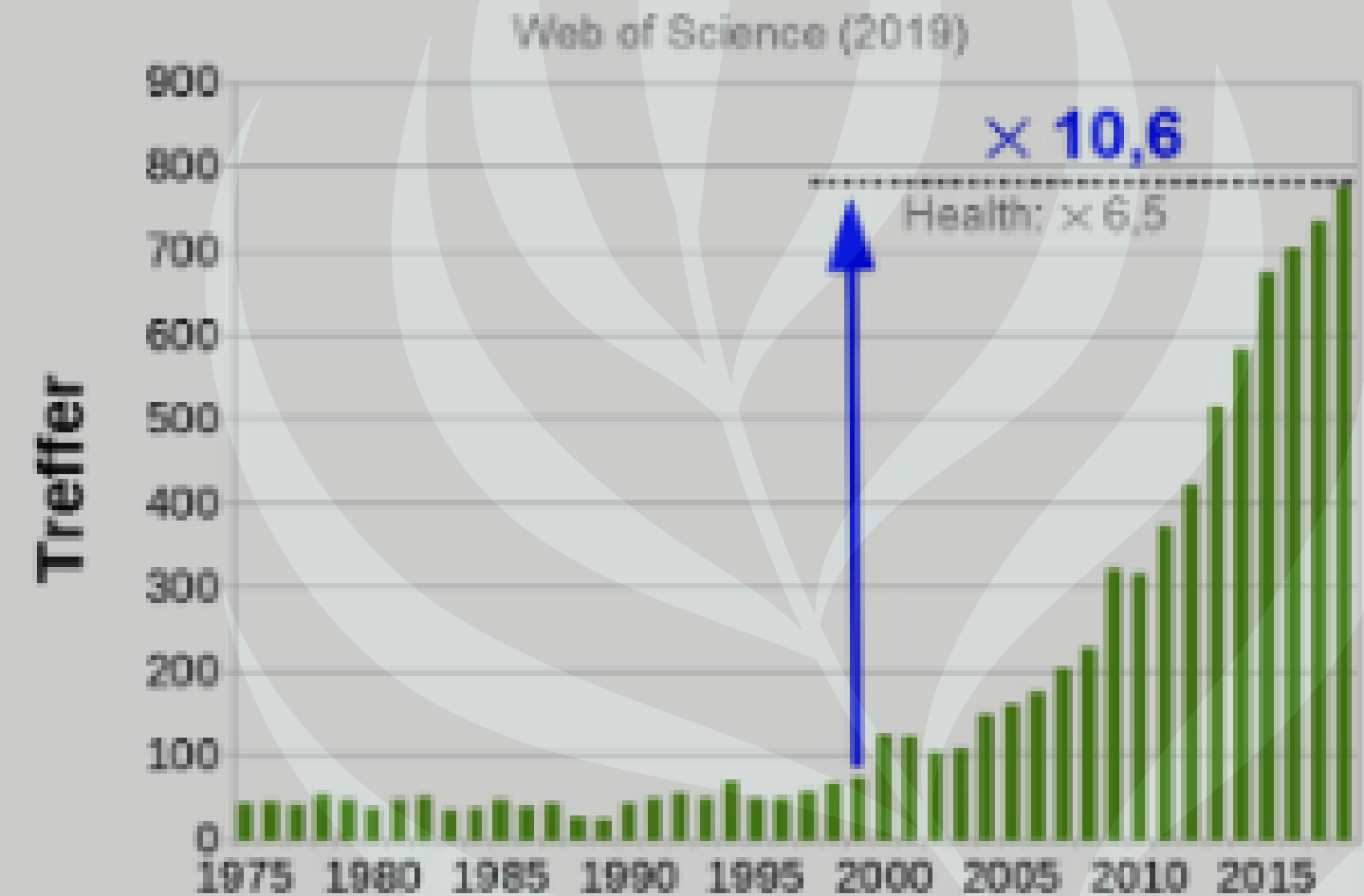
Lebenszufriedenheit



Forschung zu Achtsamkeit



Forschung zu Meditation



Web of Science (2019). Search in Core Collection (August 22; SCI EXPANDED, SSCI, A&HCI), TOPIC: (meditation [mindfulness, health]) AND DOCUMENT TYPES: (Article OR Review).

TYPISCHER ABLAUF EINES MBSR-KURSES

1. Kursabend
Achtsamkeit

2. Kursabend
**Wie wir die
Welt wahr-
nehmen**

3. Kursabend
**Im Körper
zu Hause
sein**

4. Kursabend
**Stress und
un-
angenehme
Erlebnisse**

5. Kursabend
**Stress
Reaktion
und
Umgang**

6. Kursabend
**Kommuni-
kation**

7. Kursabend
**Für sich
sorge
Tragen**

8. Kursabend
**Rückblick
und
Ausblick**

Achtsamkeitstag



• Tägliches Üben

- Formel: Bodyscan, Sitzmeditationen, Körperübungen und Hausaufgaben
- Informell: Transfer in den Alltag mit Beobachtungen, Experimenten

Achtsamkeit im Alltag erlernen und weiterentwickeln

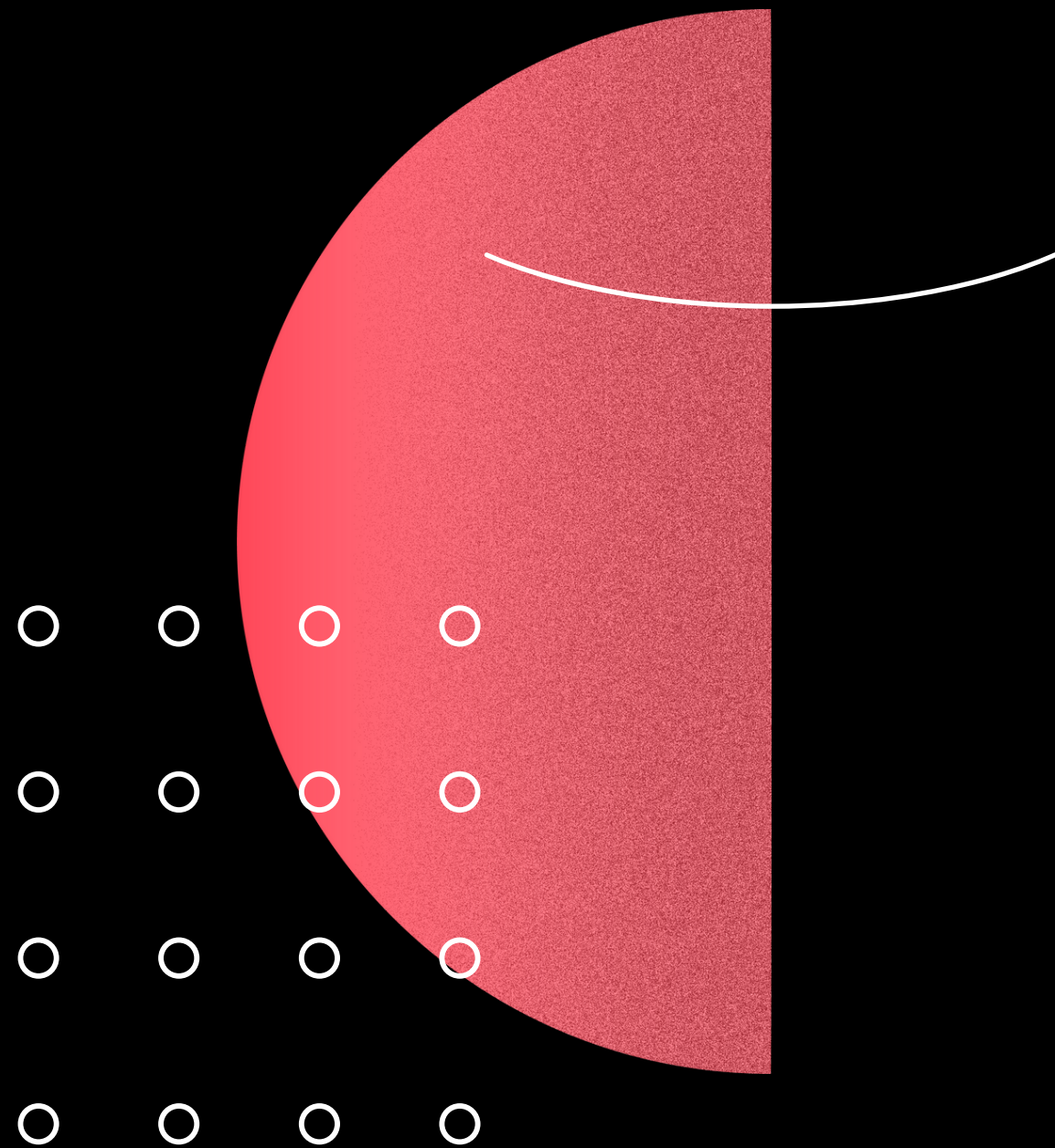


Heiligenfeld
Leben lieben

ACHTSAMKEIT:

... ES GEHT NICHT DARUM, SICH
BESSER ZU FÜHLEN,
SONDERN SICH BESSER ZU
FÜHLEN.

ES KANN SEIN, DASS SIE SICH
BESSER FÜHLEN,
WENN SIE SICH BESSER FÜHLEN.





Heiligenfeld
Leben lieben



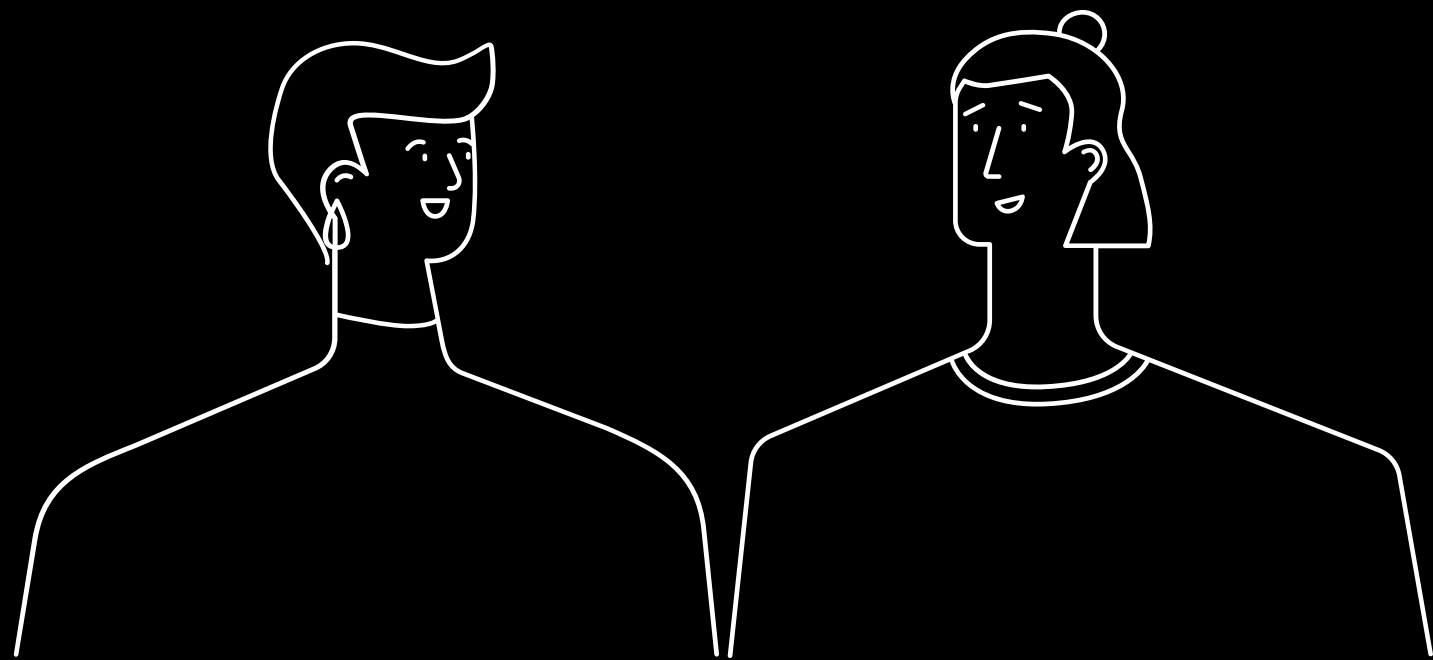
**(SELBST-)
MITGEFÜHL**



Heiligenfeld

Leben lieben

(SELBST-) MITGEFÜHL



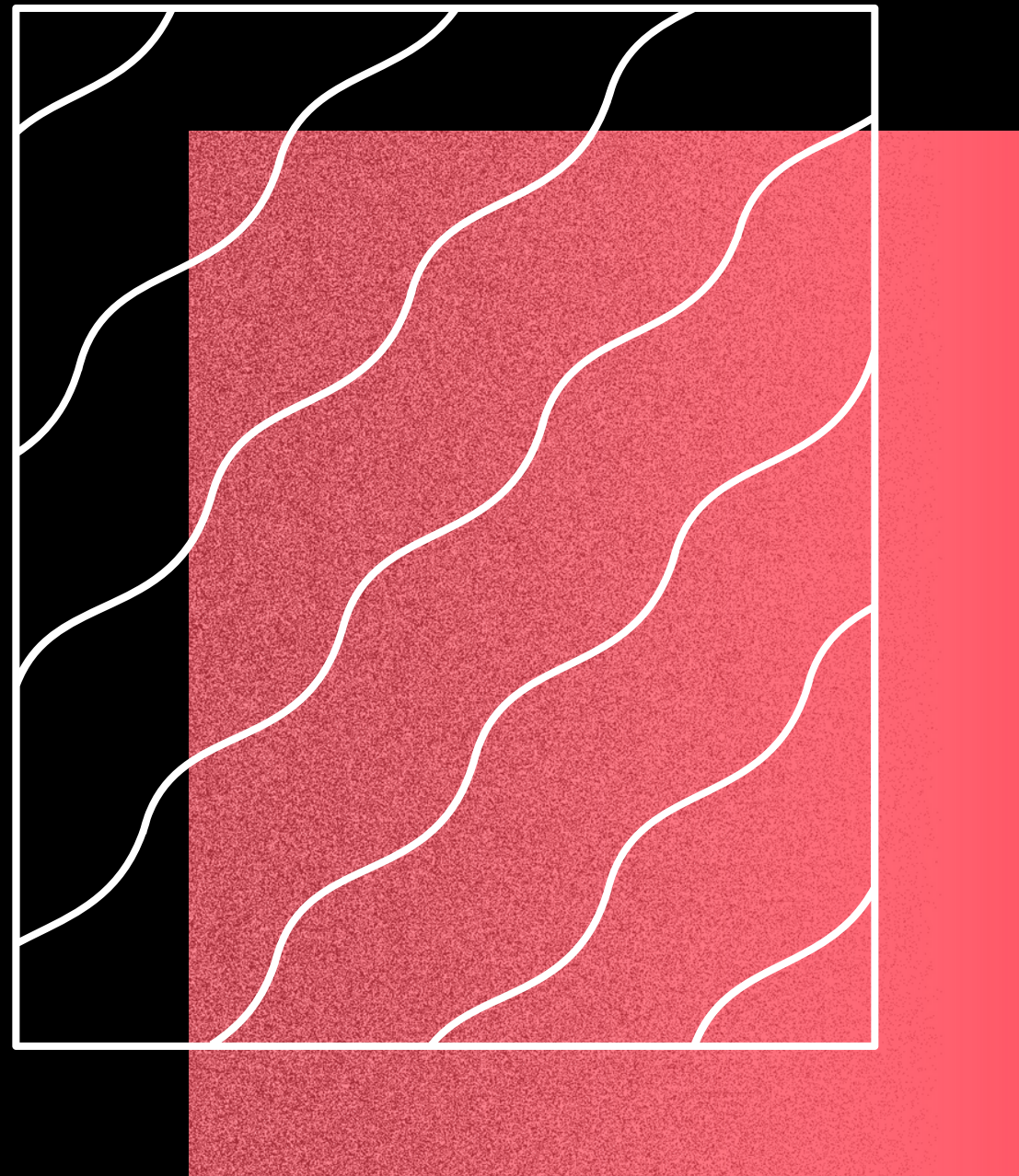
- Achtsamkeit vs. Überidentifikation gegenüber dem eigenen Leid
- Selbst-Freundlichkeit vs. Selbstkritik bei Versagen/Fehlern
- Verbindende Menschlichkeit vs. Isolation bei Leid



Heiligenfeld

Leben lieben

WAS BEWIRKT SELBSTMITGEFÜHL?

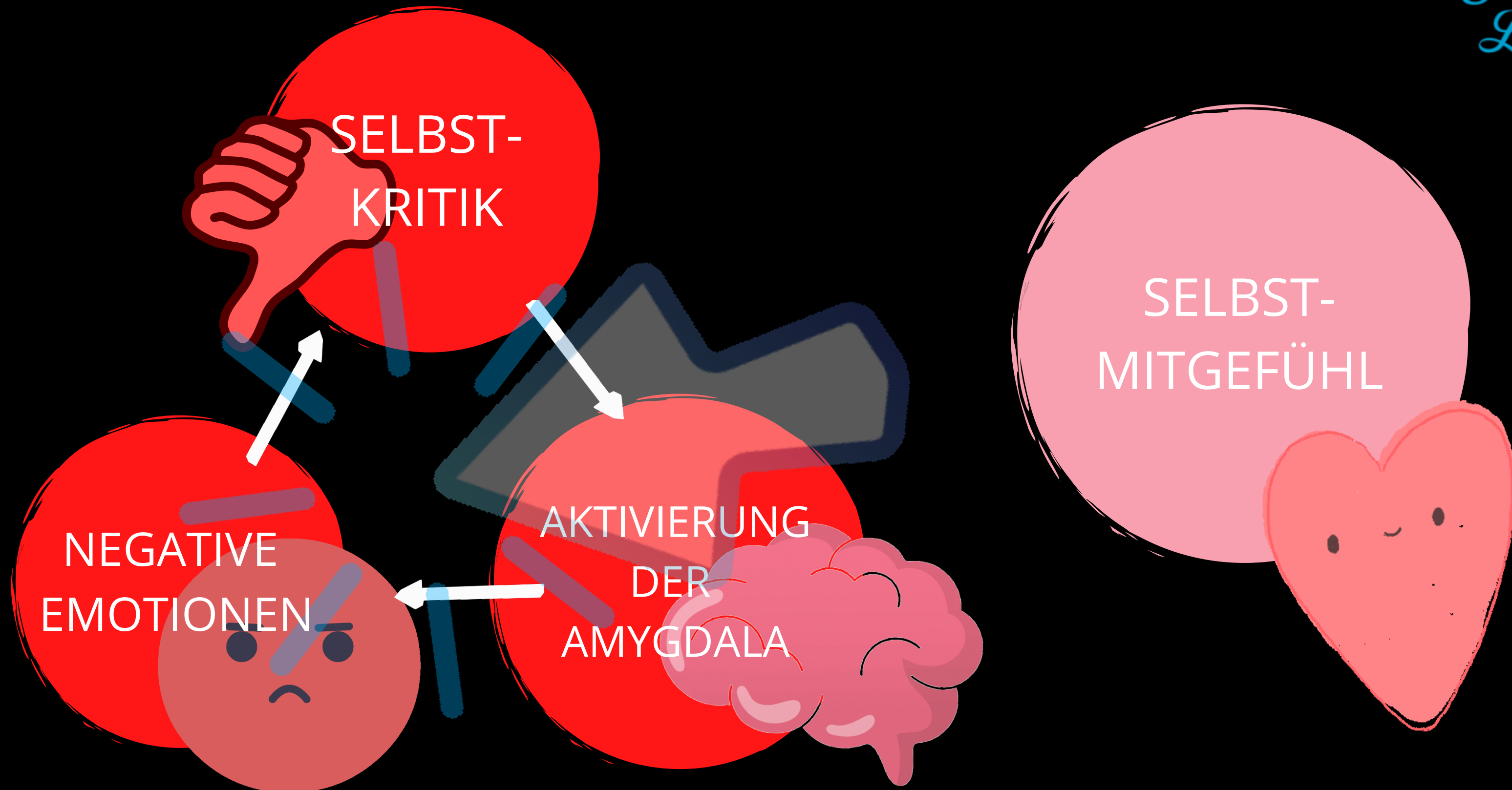


- lindernde Wirkung auf die Folgen negativer Ereignisse
- mehr persönliche Initiative und größere Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen und Verantwortung für die eigenen Handlungen zu übernehmen
- weniger Angst, Fehler zu machen und weniger Angst vor Zurückweisung
- mehr Selbstachtung und Sympathie für eigene Mängel
- bessere Selbstfürsorge und gesündere Ernährung
- mehr emotionale Intelligenz und wirksamere Emotionsregulation
- mehr soziale Verbundenheit

(SELBST-) MITGEFÜHL



Heiligenfeld
Leben lieben





Heiligenfeld
Leben lieben

**„[...] gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich
nicht ändern kann, den Mut,
Dinge zu ändern, die ich ändern
kann, und die Weisheit, das eine
vom anderen zu unterscheiden“**

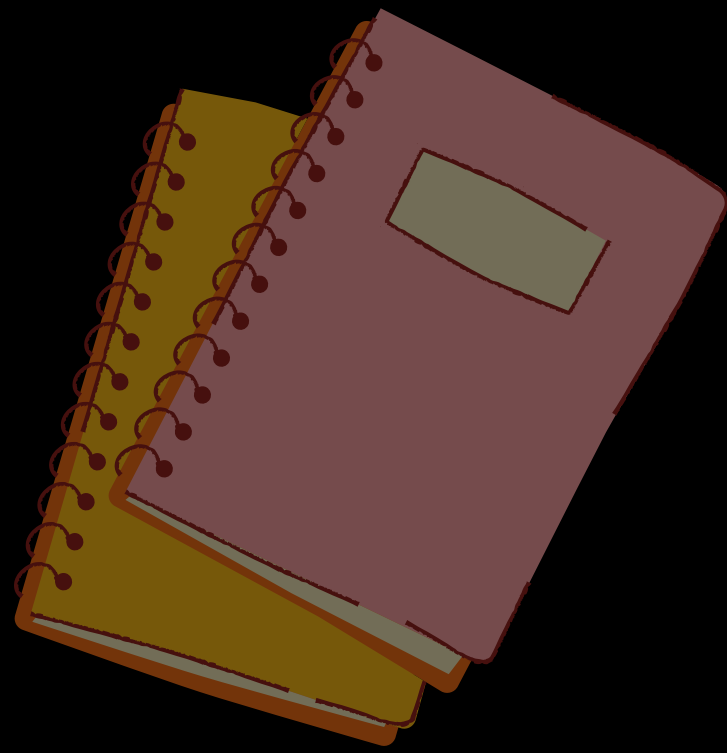
Reinhold Niebuhr



Heiligenfeld
Leben lieben



ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE



In dieser explorativen Pilotstudie zu AISCHU (Achtsamkeit in der Schule) für Lehrkräfte konnten erstmals vielversprechende Hinweise auf die Wirksamkeit im Sinne von

- Stressreduzierung,
- Burn-out-Risikominimierung
- sowie Verbesserung der Lebensqualität

bei relativ hoch belasteten Lehrkräften beobachtet werden.

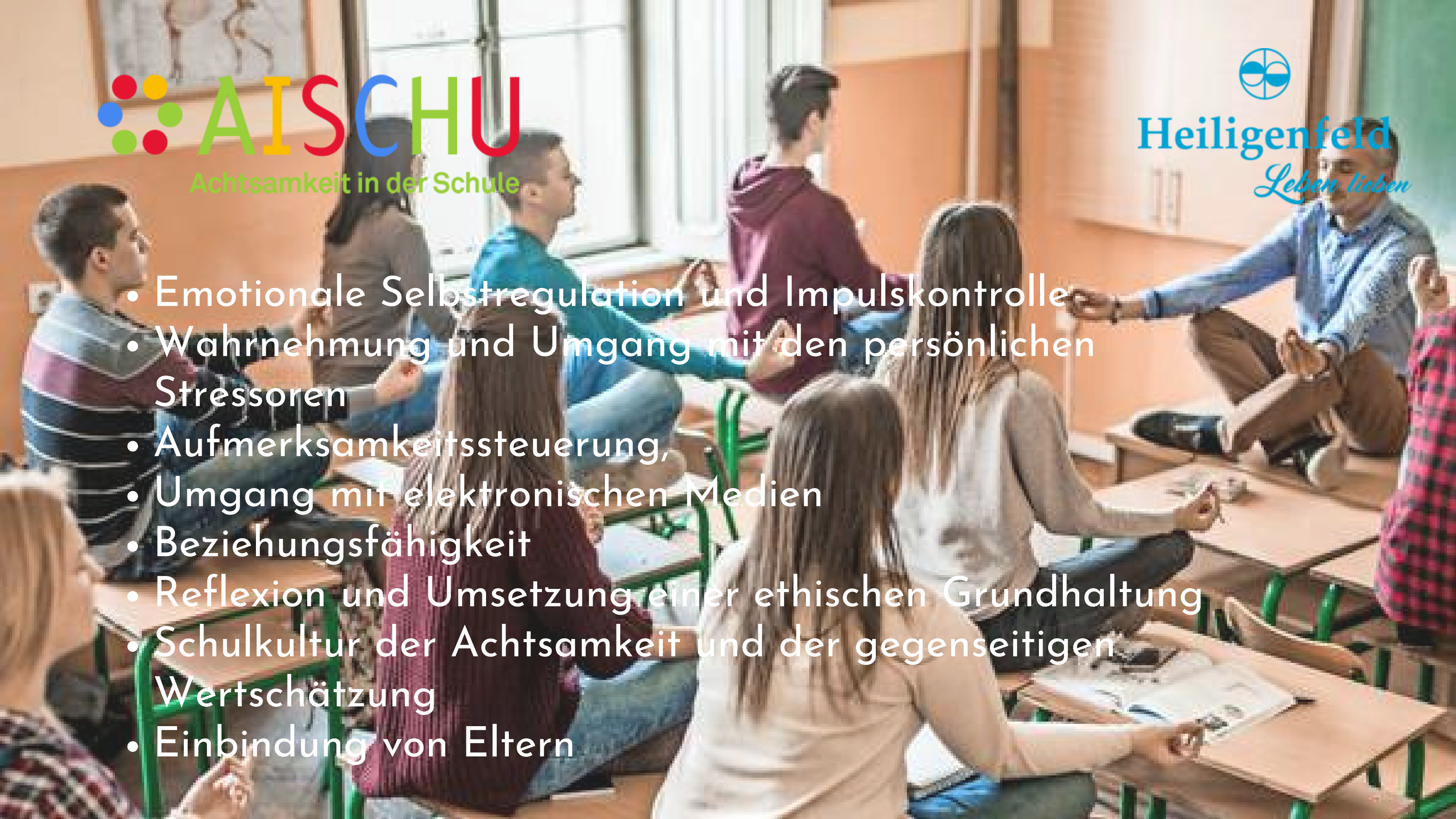
Achtsamkeit in der Schule (AISCHU) – Evaluation der Weiterbildung für Lehrkräfte zur Stressreduktion

Mindfulness in school—evaluation of the special stress reduction program AISCHU for teachers

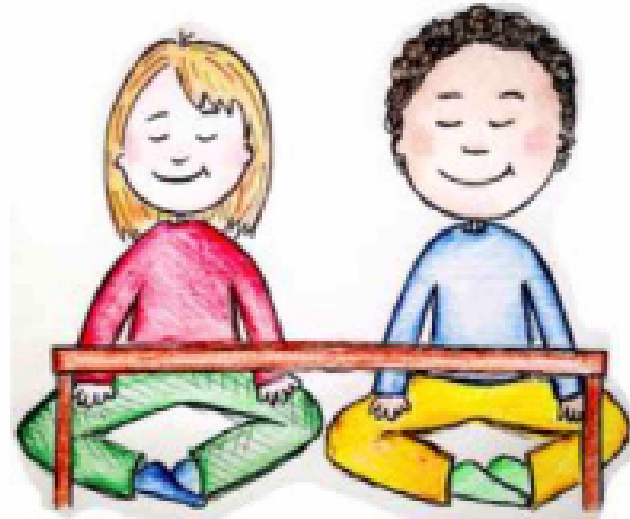
[Dani Kraft](#), [Vera Kottwasser](#) & [Niko Kottwasser](#)

[Prävention und Gesundheitsförderung](#), 17, 299–305 (2022) | [Cite this article](#)



- 
- Emotionale Selbstregulation und Impulskontrolle
 - Wahrnehmung und Umgang mit den persönlichen Stressoren
 - Aufmerksamkeitssteuerung,
 - Umgang mit elektronischen Medien
 - Beziehungsfähigkeit
 - Reflexion und Umsetzung einer ethischen Grundhaltung
 - Schulkultur der Achtsamkeit und der gegenseitigen Wertschätzung
 - Einbindung von Eltern

- 
- Kontinuierliche in den regulären Unterricht eingefügte Achtsamkeitsphasen
 - Übungen mit unterschiedlichem Fokus der Wahrnehmung - körperorientiert
 - Psychoedukation
 - Schulung der Vorstellungskraft
 - Ressourcenarbeit (Freude, Dankbarkeit) - Positive Psychologie
 - Kreatives Schreiben
 - Beziehungsschulung: Der Achtsame Dialog
 - Erfahrungsaustausch in der Gruppe



ATEMPAUSE

Eine tägliche
Achtsamkeitsintervention für
Grundschul Kinder des dritten
Schuljahres

Gefördert durch:



ATEMPAUSE
Eine Interventionsstudie zur Gesundheitsförderung
von Grundschüler_innen



Wer wir sind

Wir sind ein Team der Leuphana Universität Lüneburg, bestehend aus einer Professorin für Entwicklungspsychologie, einer Psychologin, einem Professor für Sportwissenschaft und einer Grund-/Sekundarschullehrerin.

Was wir tun

Wir bilden Lehrkräfte der 3. Klasse darin fort, Achtsamkeitskurzübungen von 3-5 Minuten als Ritual 3 Mal täglich mit ihren Schüler_innen durchzuführen, um ihnen (und sich selbst) kleine, entspannende Atempausen im oftmals trubeligen Schulalltag zu ermöglichen.

Gefördert durch:



ATEMPAUSE
Eine Interventionsstudie zur Gesundheitsförderung
von Grundschüler_innen



Gründe für Achtsamkeit

Achtsamkeitsübungen können den Schüler_innen dabei helfen, ihre Aufmerksamkeit auf den Moment zu richten, sich selbst und z. B. die eigenen Gefühle verstärkt und ohne Bewertung wahrzunehmen. Dies kann zu mehr Gelassenheit, einer besseren Selbstregulation und einer erhöhten Konzentrationsfähigkeit führen.

Unser Ziel

Die Interventionsstudie soll dazu dienen, Effekte der Achtsamkeitsübungen auf das Wohlbefinden, die Emotionsregulation und die Aufmerksamkeit der Schüler_innen zu überprüfen. Auch die mathematische Leistung der Kinder und das Klassenklima werden untersucht.

Gefördert durch:



EFFEKTE ACHTSAMKEITSBASIERTER INTERVENTIONEN IM BILDUNGSWESEN



Heiligenfeld
Leben lieben



Einflüsse auf die physische Gesundheit

- Verbesserung der objektiv gemessenen physischen Gesundheit (Grossman et al. 2004) (z. B. Harmonisierung von Puls, Blutdruck, Muskelspannung (Ditto et al. 2006)
- Verbesserung der Herzfrequenzvariabilität (Krygier et al. 2013) u.a.)
- Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens (Carmody/Baer 2008)
- Verbesserung von Immunfunktionen (Davidson et al. 2003)
- Verlangsamung epigenetischer Alterungsprozesse (Chaix et al. 2017)
- Verbesserung von Gehirnfunktionen (Goldin/Gross 2010)

Die Effekte von Achtsamkeitspraxis auf die Gesundheit von LehrerInnen

October 2019

Project: Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule
ALBUe, University of Vienna – Mindfulness in Teacher Education and School Based Education, University of Vienna

Author:



Harthild Voll
University of Vienna

Einflüsse auf die physische Gesundheit von Lehrer*innen

- Verbesserung von Wohlbefinden (general well-being) (Schussler et al. 2016) und subjektivem Gesundheitsempfinden (Altner & Sauer 2013)
- Verringerung von subjektiv empfundenem Stress und der damit verbundenen Beschwerden (Harris et al. 2016; Luken & Sammons 2016)
- Erhöhung der Stressresilienz (Flook et al. 2013)
- Wesentlich verringerte Krankheitskosten (Altner & Sauer 2013)
- Verringerung von „job burnout“ (Harris et al. 2016; Schussler et al. 2016)

Die Effekte von Achtsamkeitspraxis auf die Gesundheit von LehrerInnen



Heiligenfeld

Leben lieben

October 2019

Project: Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule (ALBUS), Universität Wien – Mindfulness in Teacher Education and School Based Education, University of Vienna

Authors:



Karlheinz Valtl

University of Vienna



Heiligenfeld

Leben lieben

Einflüsse auf psychische Gesundheit, Emotionsregulation und Selbstbezug von Lehrer*innen

- Verbesserung von Selbstmitgefühl (self-compassion) (Flooketal 2013) und Selbstfürsorge (selfcare) (Shapiro et al. 2016)
- Verbesserung von Selbstwirksamkeitserleben, adaptiven Emotionsregulationsstrategien, Mitgefühl und Vergebung (Taylor et al. 2015)
- Verbesserte Stimmungslage (Flooketal 2013;Kemenyetal 2012)
- Verbesserung der Wahrnehmung negativer Gedanken und der Fähigkeit zur Desidentifizierung (Altner et al. 2018), erhöhte Fähigkeit zu non-reactivity (Schussler et al. 2016)

Die Effekte von Achtsamkeitspraxis
auf die Gesundheit von
LehrerInnen

October 2019

Project: Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule (ALBUS), Universität Wien – Mindfulness in Teacher Education and School Based Education, University of Vienna

Authors:



University of Vienna



Heiligenfeld
Leben lieben

Einflüsse auf Belastungsfaktoren und Selbstmanagement im Schulalltag

- Überforderung und Resignation bei 60% der Lehrer*innen feststellbar (Schaarschmidt&Fischer 2013), Achtsamkeitspraxis wirkt dem entgegen durch Selbstfürsorge
- Tendenz zu Selbstabwertung in Momenten des Scheiterns (v.a. bei jungen Lehrer*innen), Achtsamkeitspraxis verbessert die Fähigkeit, sich auch dann selbst anzunehmen, ohne Fehler zu leugnen (Zimmerman 2018)
- Verbesserung des Umgangs mit schwierigen Schüler*innen (einer der größten Belastungsfaktoren!) (Flooket et al. 2013)
- Verbesserung der Wahrnehmung von Erregungsspitzen in Stresssituationen (allein und in Kontakt) sowie der Fähigkeit, sich dann zu regulieren und zu entspannen (Altner et al. 2018)
- Erhöhte Berufs- und Lebenszufriedenheit (*life satisfaction*, Soloway et al. 2011)

Die Effekte von Achtsamkeitspraxis auf die Gesundheit von LehrerInnen

October 2019

Project: Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule (ALBUS), Universität Wien – Mindfulness in Teacher Education and School Based Education, University of Vienna

Authors:



Katharina Valt
University of Vienna

Einflüsse auf kollegiales Verhalten und Verantwortungsbereitschaft von Lehrer*innen

- Selbstbewusstere und freiere Kommunikation mit Kolleg*innen (Altner et al. 2018)
- Förderung von Teamgeist und gegenseitigem Wissen um persönliche Lebenslagen (Luger-Schreiner 2018)
- Verbesserung der Fähigkeit, sich abzugrenzen (Altner et al. 2018)
- Zunahme der Verantwortungsbereitschaft bei gleichzeitig geringerer Beschuldigung anderer oder des „Systems“ (Altner et al. 2018)
- Erhöhte Wertschätzung der Expertise von Kolleg*innen (Altner et al. 2018)
- Fürsorglicherer Umgang miteinander und mit sich selbst (Altner et al. 2018)

Die Effekte von Achtsamkeitspraxis auf die Gesundheit von LehrerInnen

October 2019

Project: Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule (ALBUS), Universität Wien – Mindfulness in Teacher Education and School Based Education, University of Vienna

Authors:



Karlheinz Valtl
University of Vienna

Einflüsse auf Faktoren des Unterrichts und der pädagogischen Beziehung

- Verbesserung von Bewusstsein und Toleranz von Ungewissheit, dies hilft v.a. jungen Lehrer*innen, die Komplexität des Unterrichtsgeschehens besser zu "navigieren" (Zimmerman 2018)
- Verbesserung der subjektiv empfundenen Beziehungsqualität zu Schüler*innen (Altner & Sauer 2013), diese wird dadurch fürsorglich statt fordernd (Altner et al. 2018) und einfühlsam-freundlich (Shapiro et al. 2016)
- Verbesserung von Effizienz (Flook et al. 2013) und Selbstwirksamkeitserleben im Unterricht (Soloway et al. 2011)
- Verbesserung der Zuwendung zu und des „Sein-Lassens“ von SchülerInnen; Verbesserung der Fähigkeit, ihr Sein unabhängig von ihren Leistungen anzuerkennen (Altner et al. 2018)

Die Effekte von Achtsamkeitspraxis auf die Gesundheit von LehrerInnen

October 2019

Project: Achtsamkeit in LehrerInnenbildung und Schule (ALBUS), Universität Wien – Mindfulness in Teacher Education and School Based Education, University of Vienna

Authors:



Karlheinz Valtl

University of Vienna





„Im Schulalltag kann ich besonders in stressigen Situationen durch die Achtsamkeit mal runterkommen und so einen klaren Kopf bekommen.“

„In der Schule kann ich mich nach dem Achtsamsein sehr gut konzentrieren, nicht nur im Unterricht, sondern auch auf meine Bedürfnisse.“



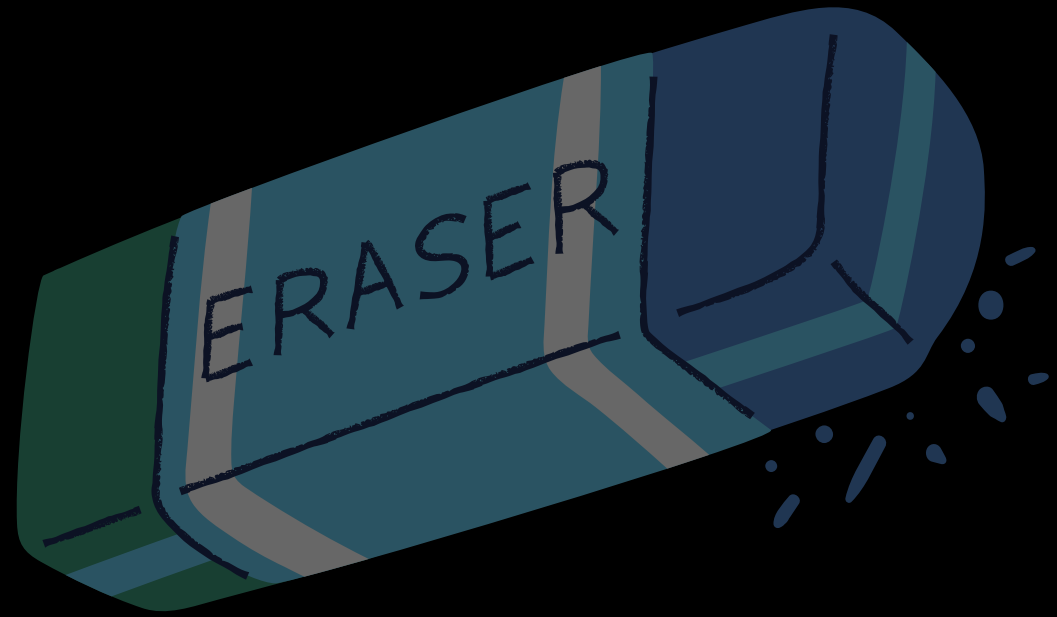
„Das Achtsamkeitstraining nimmt mir die Angst vor Prüfungen und erleichtert morgens das Aufstehen.“

„Für mich ist Achtsamkeit das Leben langsamer leben.“



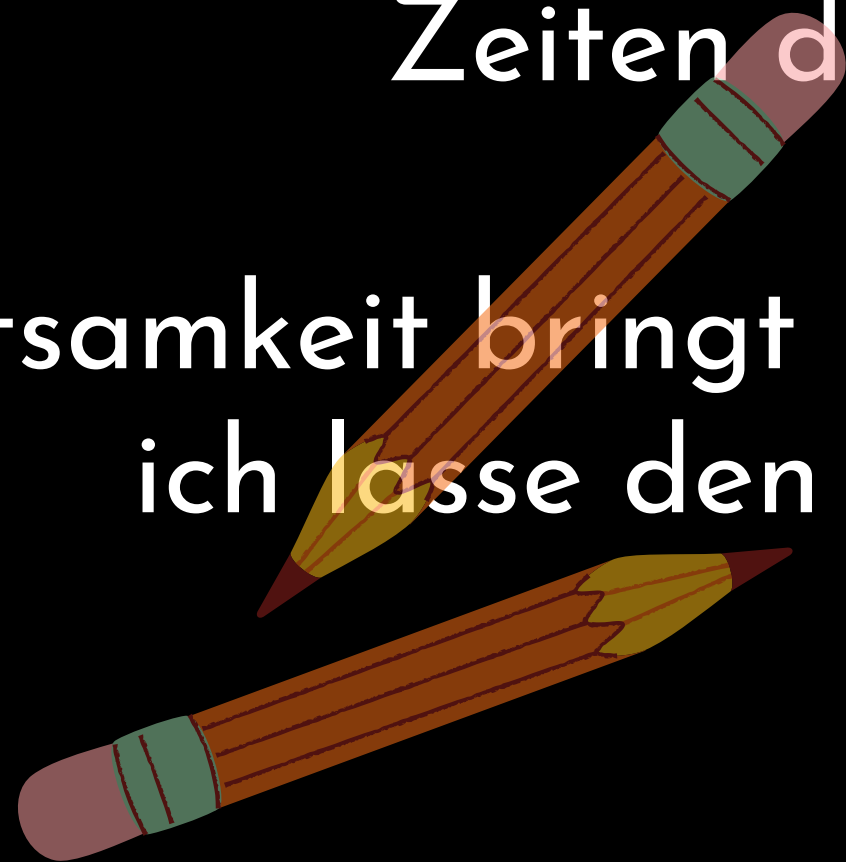


Heiligenfeld
Leben lieben



„Achtsamkeit lehrt mich, gerade in stressigen, hektischen Zeiten die Ruhe zu bewahren.“

„Achtsamkeit bringt Ruhe in meine Unterrichtsstunden: ich lasse den Schülern*innen mehr Zeit.“

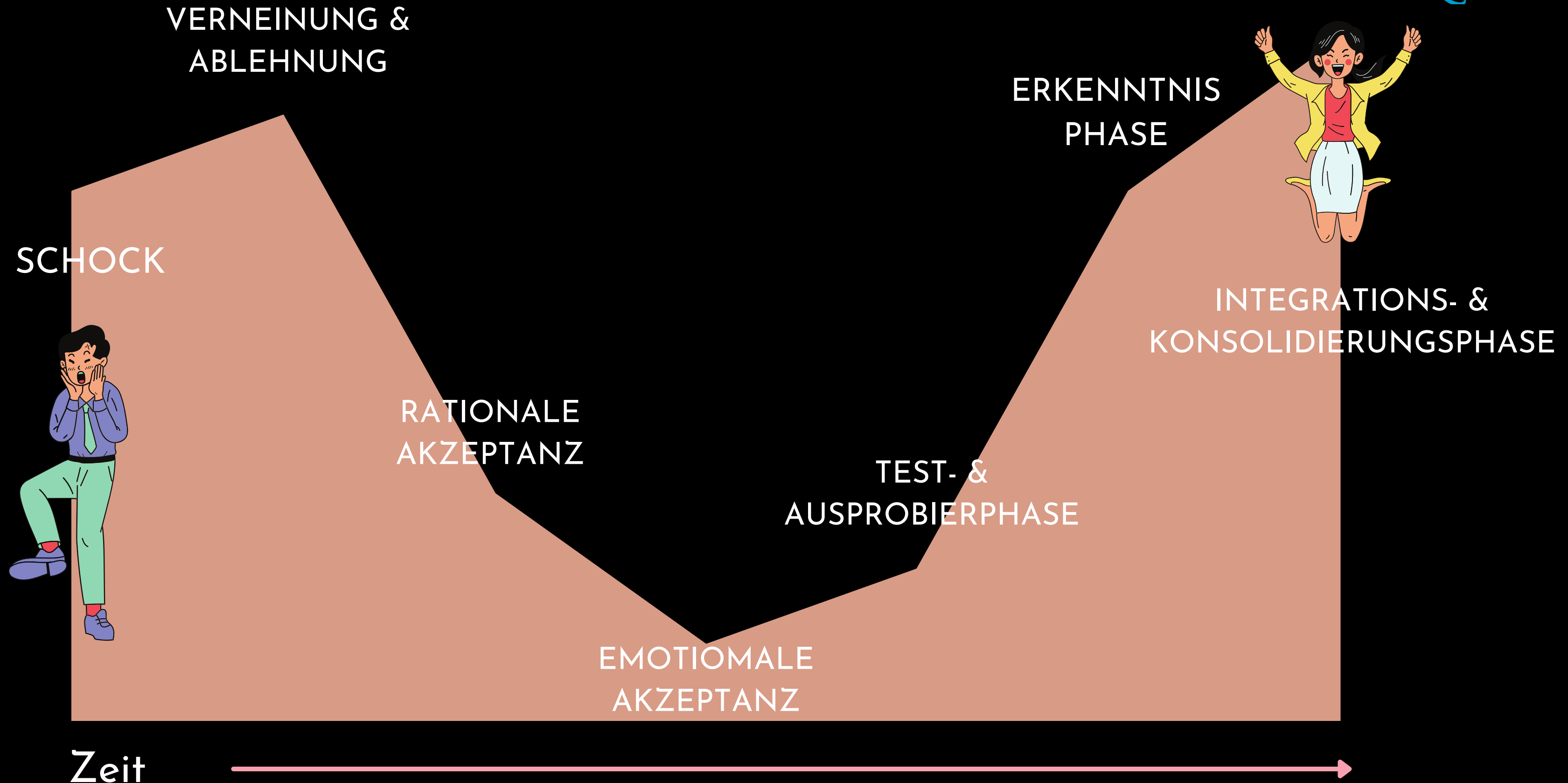


KÜBLER-ROSS CHANGE CURVE



Heiligenfeld
Leben lieben

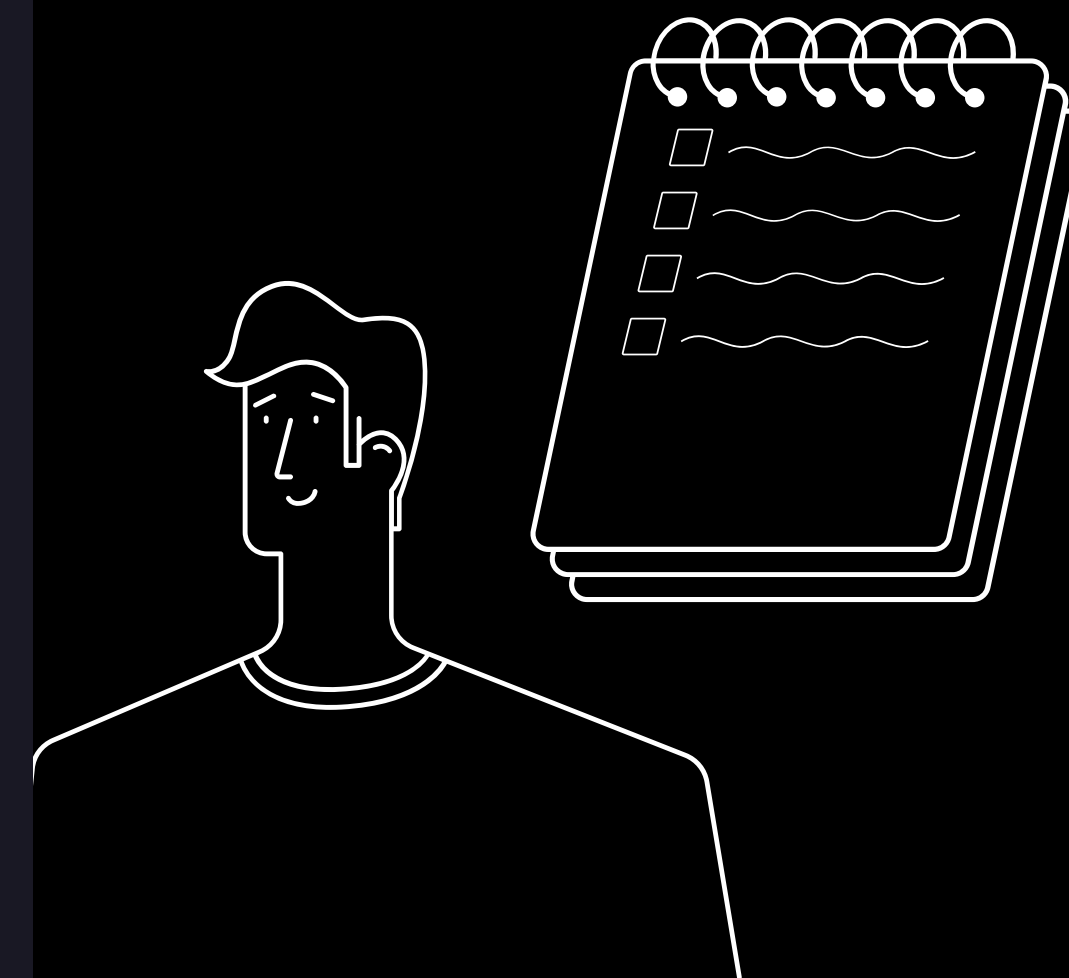
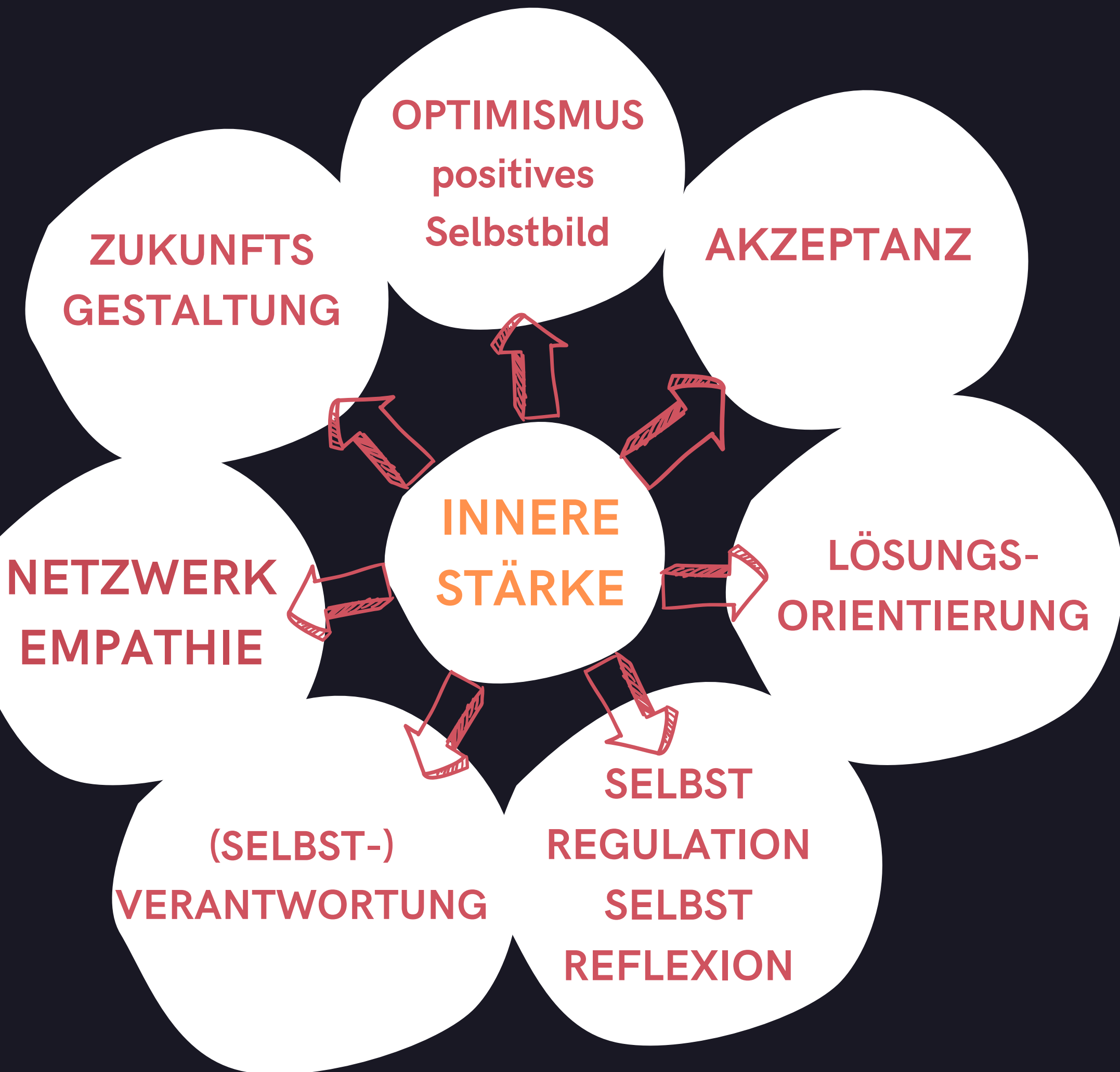
Wahrgenommene Kompetenz,
Veränderung beeinflussen zu können





Heiligenfeld

Leben lieben



**DIGITALE
RESILIENZ**



Vera Kal

PÄDAGOGIK *praxis*

Achtsamkeit in der Schule

Stille-Inseln im Unterricht:
Entspannung und Konzentration



BELTZ

Daniel Rechtschaffen

Die achtsame Schule

Achtsamkeit als Weg zu mehr
Wohlbefinden für Lehrer und Schüler

arbor

Urheberrechtlich geschütztes Material
ALLE SCHULFORMEN

Alexandra Andersen

Achtsamkeit im Unterricht

Konzentration,
Entspannung und
Wahrnehmung trainieren

inkl.
Web-
Codes

Cornelsen



Heiligenfeld
Leben lieben

DIE SCHALE DER LIEBE

BERNHARD DE CLAIRVAUX (1090-1153)



Heiligenfeld

Leben lieben





Heiligenfeld
Leben lieben



STILLE



Heiligenfeld

Leben lieben

KONTAKT

030 58619 1231

www.steffeshollaender.de

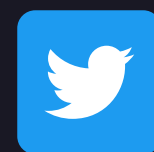
sven@steffeshollaender.de

www.berlin.heiligenfeld.de



[@sven.steffeshollaender](https://www.instagram.com/sven.steffeshollaender)

[@heiligenfeldberlin](https://www.instagram.com/heiligenfeldberlin)



[@psychosomberlin](https://www.twitter.com/psychosomberlin)