

Nina Mazzola • Beat Rusterholz

Achtsamkeit für LehrerInnen

Wege aus der Stressfalle

Mit 25 Checklisten, 2 Abbildungen und 2 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Nina Mazzola und *Beat Rusterholz* sind schulische Heilpädagogen in Herisau/Schweiz. Sie geben regelmäßig Fortbildungen zum Thema Achtsamkeit in der Schule.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02404-9 (Print)

ISBN 978-3-497-60140-0 (E-Book)

© 2013 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Cover unter Verwendung eines Fotos von © contrastwerkstatt – Fotolia.com

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig www.arnold-domnick.de

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Einleitung	9
1 Umgang mit belastenden Situationen und Stress	14
1.1 Positive und negative Auswirkungen von Stress ...	15
1.2 Achtsamkeit reduziert die Stärke der Stressreaktionen	17
2 Fragebogen zur Standortbestimmung	19
3 Was ist Achtsamkeit?	23
3.1 Vom buddhistischen Ursprung zum psychologischen Fachbegriff.	23
3.2 Fünf Facetten von Achtsamkeit	24
3.3 Achtsamkeit als Ressource im Lehrberuf	27
3.4 Übungen zur Stärkung der Achtsamkeit.	29
<i>Bewusst atmen</i>	30
<i>Bodenhaftung</i>	31
<i>Reise durch den Körper</i>	32
4 Die fünf Facetten von Achtsamkeit	34
4.1 Mit Aufmerksamkeit handeln	35
4.2 Beschreiben	36
4.3 Non-Reaktivität	40
4.4 Akzeptieren ohne Bewertung	43
4.5 Beobachten	44

5	Vor der Reise – Vorbereitung der Achtsamkeitsstärkung	49
5.1	Situations- oder facettenorientierte Stärkung?	49
	<i>Situationsorientierte Stärkung</i>	53
	<i>Facettenorientierte Stärkung</i>	58
5.2	Das genaue Ziel bestimmen	63
	<i>Meine Erfolgsindikatoren</i>	65
5.3	Vorbereitung und Ablauf der Achtsamkeitsstärkung	68
	<i>Zeitfenster für die Umsetzung</i>	75
6	Auf der Reise – Achtsamkeit im (Schul-)Alltag	77
6.1	Logbuch.	79
6.2	Standortbestimmung zur Einschätzung der Fortschritte	79
	<i>Ist das Ziel erreicht?</i>	83
	<i>Klärung möglicher Probleme</i>	84
7	Am (ersten) Ziel angekommen	88
7.1	Rückblick.	88
7.2	Ausblick.	89
7.3	Entwicklungsmöglichkeiten für eine Schulkultur der Achtsamkeit	91
	Empfehlungen zum Weiterlesen	93
	Literatur	94

Anhang	96
Anhang 1: Allgemeine Auswertung des Fragebogens . . .	96
<i>Anhang 1.1: Auswertungstabelle für den Fragebogen</i>	96
<i>Anhang 1.2: Richtwerte für die Einstufung der Achtsamkeit im Schulalltag</i>	97
Anhang 2: Auswertung des Fragebogens im Hinblick auf die Achtsamkeitsfacetten	97
<i>Anhang 2.1: Auswertungstabelle für die Facette Mit Aufmerksamkeit handeln</i>	97
<i>Anhang 2.2: Auswertungstabelle für die Facette Beschreiben</i>	98
<i>Anhang 2.3: Auswertungstabelle für die Facette Non-Reaktivität</i>	98
<i>Anhang 2.4: Auswertungstabelle für die Facette Akzeptieren ohne Bewertung</i>	99
<i>Anhang 2.5: Auswertungstabelle für die Facette Beobachten</i>	99
<i>Anhang 2.6: Richtwerte für die Einstufung der einzelnen Achtsamkeitsfacetten</i>	100
Sachregister	101