

5 Vor der Reise – Vorbereitung der Achtsamkeitsstärkung

5.1 Situations- oder facettenorientierte Stärkung?

- Ich bestimme, welche der fünf Achtsamkeitsfacetten ich stärken und häufiger in meinen Unterrichtsalltag einbeziehen möchte.
- Ich erkenne, in welchen bestimmten (eventuell belastenden) Situationen meines Unterrichtsalltags ich achtsamer agieren und reagieren will.
- Ausgehend von meinem Bedarf entscheide ich mich entweder für die situationsorientierte Stärkung oder für die facettenorientierte Stärkung.

In Kap. 4 haben Sie Ihre Stärken und Schwächen in Bezug auf die Achtsamkeitsfacetten überprüft. Wenn Sie nun diese Auswertungen durchgehen, erkennen Sie möglicherweise verschiedene Ausgangspunkte, an denen Sie gerne mit der Achtsamkeitsstärkung beginnen möchten. Sie können unterschiedlich vorgehen: Entweder konzentrieren Sie sich auf bestimmte *Situationen*, in denen Sie achtsamer agieren möchten; oder Sie wählen bestimmte *Achtsamkeitsfacetten* aus, die Sie gerne gezielt stärken möchten:

Auswahl der Situationen: Wägen Sie anhand Ihrer Auswertungen ab, in welchen Situationen Sie sich unbedingt achtsamer verhalten möchten. Beschränken Sie sich hierbei auf höchstens drei Situationen. Halten Sie diese ausgewählten Situationen in Checkliste 6 fest.

Auswahl der Achtsamkeitsfacetten: Welche Achtsamkeitsfacetten haben Sie bereits verinnerlicht? Welche möchten Sie noch stärken? Färben Sie das Diagramm in Abbildung 1 entsprechend den Werten der Fragebogenauswertungen (→ An-

**Ausgangs-
punkte**

hang 2.1 bis Anhang 2.5) ein. Das verschafft Ihnen einen Überblick über die einzelnen Ergebnisse der Fragebogenauswertung:

20	20	20	20	20
19	19	19	19	19
18	18	18	18	18
17	17	17	17	17
16	16	16	16	16
15	15	15	15	15
14	14	14	14	14
13	13	13	13	13
12	12	12	12	12
11	11	11	11	11
10	10	10	10	10
9	9	9	9	9
8	8	8	8	8
7	7	7	7	7
6	6	6	6	6
5	5	5	5	5
4	4	4	4	4
3	3	3	3	3
2	2	2	2	2
1	1	1	1	1
Mit Aufmerksam- keit handeln (Anhang 2.1)	Beschreiben (Anhang 2.2)	Non-Reaktivität (Anhang 2.3)	Akzeptieren ohne Bewertung (Anhang 2.4)	Beobachten (Anhang 2.5)

Abb. 1: Überblick der Fragebogenauswertung zu den einzelnen Facetten



Checkliste 6: Ausgewählte Situation(en)

Ausgewählte Situation(en):

Leitfrage:

Welche (belastenden) Situationen in meinem Unterrichtsalltag möchte ich durch den stärkeren Einbezug von Achtsamkeit verändern?

In diesen Situationen möchte ich achtsamer agieren oder reagieren:

Bemerkungen:

Bestimmen Sie nun mithilfe von Checkliste 7, welche der fünf Achtsamkeitsfacetten Sie in Ihrem Unterrichtsalltag stärken möchten. Beschränken Sie Ihre Auswahl auf höchstens drei Facetten.

Situationsorientierte Stärkung oder facettenorientierte Stärkung? Für die Stärkung der Achtsamkeit stehen Ihnen nun zwei unterschiedliche Wege offen: Möchten Sie sich auf eine bestimmte – möglicherweise belastende – Situation kon-



Checkliste 7: Ausgewählte Achtsamkeitsfacette(n)

Ausgewählte Achtsamkeitsfacette(n):

Leitfrage:

Welche der fünf Achtsamkeitsfacetten möchte ich aufgrund der Ergebnisse und meiner Selbsteinschätzungen in den Fokus nehmen und in meinem Unterrichtsalltag stärker berücksichtigen?

Diese Achtsamkeitsfacette(n) möchte ich im Unterrichtsalltag stärker einbeziehen:

Bemerkungen:

zentrieren (→ Checkliste 6), in der Sie achtsamer agieren oder reagieren möchten? Oder halten Sie es für wichtiger, eine der ausgewählten Achtsamkeitsfacetten (→ Checkliste 7) im (Schul-)Alltag zu stärken? Für die Beantwortung dieser Frage steht Ihnen Checkliste 8 zur Verfügung.



Checkliste 8: Situationsorientierte oder facettenorientierte Stärkung

Der Weg der situationsorientierten Stärkung der Achtsamkeit	Der Weg der facettenorientierten Stärkung der Achtsamkeit
<p>Die situationsorientierte Stärkung geht von einer bestimmten (belastenden) Situation im Unterrichtsalltag aus. Sie möchten sich gezielt auf diese eine bestimmte Situation beschränken, in der Sie sich achtsamer verhalten möchten. Sie versuchen, in dieser Situation alle geeigneten Achtsamkeitsfacetten bewusst einzubeziehen, um so achtsamer zu agieren.</p>	<p>Bei der facettenorientierten Stärkung konzentrieren Sie sich – ausgehend von Ihrem Bedarf – auf eine bestimmte Achtsamkeitsfacette. Sie versuchen, diese Achtsamkeitsfacette bewusst in Ihrem (Schul-) Alltag zu stärken.</p>

Abwägen und entscheiden

Was spricht Ihrem Empfinden nach für eine situationsorientierte Stärkung? Warum könnte eine facettenorientierte Stärkung sinnvoll sein? Tragen Sie Ihre Gründe zusammen, welche für eine situations- oder eine facettenorientierte Stärkung sprechen.



<p>Gründe für eine situationsorientierte Stärkung</p> <p>Diese Gründe sprechen aus meiner Sicht dafür, die Achtsamkeit in einer bestimmten Situation im Unterrichtsalltag zu stärken:</p>	<p>Gründe für eine facettenorientierte Stärkung</p> <p>Diese Gründe sprechen aus meiner Sicht dafür, den Fokus auf eine Achtsamkeitsfacette zu legen und diese gezielt zu stärken:</p>
Empty box for notes	Empty box for notes



Entscheidung

Bringt Ihnen die situationsorientierte Stärkung oder die facettenorientierte Stärkung einen höheren Gewinn? Wägen Sie ab, wo Sie für sich den höheren Bedarf sehen. Entscheiden Sie sich entweder für die situationsorientierte Stärkung *oder* für die facettenorientierte Stärkung:

Ich entscheide mich für eine bestimmte Situation aus dem (Schul-)Alltag.

Ich entscheide mich für die Stärkung einer bestimmten Achtsamkeitsfacette.



Situationsorientierte Stärkung

Facettenorientierte Stärkung

Wenn Sie sich für eine situationsorientierte Stärkung entschieden haben, fahren Sie fort mit dem Kapitel „Situationsorientierte Stärkung“.

Wenn Sie sich für eine facettenorientierte Stärkung entschieden haben, fahren Sie fort mit dem Kapitel „Facettenorientierte Stärkung“.

Situationsorientierte Stärkung

Sie haben sich für die situationsorientierte Achtsamkeitsstärkung entschieden. Beschränken Sie sich nun auf eine bestimmte (belastende) Situation, wie Sie sie in Checkliste 6 eingetragen haben. Treffen Sie Ihre Wahl anhand der Leitfragen in Checkliste 9.



Checkliste 9: Wahl der Situation

Wahl der Situation

Leitfragen für die Wahl der Situation:

- Wo sehe ich dringenden Handlungsbedarf?
- Welche Situation wirkt sich besonders negativ auf mein Wohlbefinden aus?
- Welche Situation bietet mir Handlungsspielraum für Veränderungen?
- Wie stufe ich die Umsetzbarkeit in meinem Unterrichtsalltag ein?