



Nina Mazzola / Beat Rusterholz

## Achtsamkeit für LehrerInnen

Wege aus der Stressfalle

Mit 25 Checklisten.

1. Auflage 2013. 102 Seiten. 2 Abb. 2 Tab.

(978-3-497-02404-9) kt

€ [D] 19,90 / € [A] 20,50

(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

- [Kurztext](#)
- [Inhalt](#)
- [Autoreninfo](#)
- [Leseprobe](#)

---

### Kurztext

#### **Burn-out in der Schule? Nein, danke!**

Die Aufgaben für LehrerInnen nehmen stetig zu - Lehrkräfte fühlen sich immer häufiger überfordert und ausgelaugt. Dieses Buch zeigt einen gesunden Weg aus der Stressfalle. Es hilft LehrerInnen dabei, Achtsamkeit gegenüber den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen zu entwickeln, sich auf die wichtigen Aufgaben zu konzentrieren und so wieder klar durch den Stress-Dschungel blicken zu können. Zu Beginn des Buches ermöglicht ein Fragebogen eine erste Standortbestimmung zur eigenen Achtsamkeit. Mithilfe von fünf Prinzipien geht es dann Schritt für Schritt auf die "Reise" zu mehr Achtsamkeit im Schulalltag.

Durch die vielen Beispiele, Checklisten und Arbeitshilfen wird das Buch zu einer Überlebenshilfe im täglichen Schulalltag.

**Zusatzmaterial können Sie sich hier herunterladen:**

[Logbuchvorlage](#)

### Inhalt

Das vollständige und ausführliche [Inhaltsverzeichnis](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste Version, zu öffnen).

### Autoreninformation

**Nina Mazzola** und **Beat Rusterholz** sind schulische Heilpädagogen in Herisau / Schweiz. Sie

geben regelmäßig Fortbildungen zum Thema  
Achtsamkeit in der Schule. Weitere Informationen  
finden Sie unter [www.emotionsregulation.ch](http://www.emotionsregulation.ch)

## **Leseprobe**

Eine **Leseprobe** können Sie sich als PDF-Datei  
herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste  
Version, zu öffnen).

## **Das könnte Sie auch interessieren**



Heilmann, Christa M.

**Körpersprache richtig verstehen und einsetzen** (2011)



Brügge, Walburga / Mohs, Katharina

**Verstimmt?** (2011)

•