

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge

### Modul arbeitsmedizinische Betreuung – B·A·D GmbH

Die Praxis der Achtsamkeit gepaart mit Selbstfürsorge kann im schnelllebigen Schulalltag eine innere sichere Basis schaffen. Von Lehrkräften wird ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz und Außenorientierung erwartet: Schüler/-innen begleiten, mit schwierigen Klassen zurechtkommen, ein Miteinander im Kollegium pflegen, Elterngespräche führen und Kommunikation in verschiedenen Rollen - all diese Aufgaben in zeitlicher Taktung und im Rahmen gesellschaftlicher Bedingungen, stellen Lehrkräfte vor Herausforderungen.

Hierfür benötigt es eine Balance und eine Basis in Innenausrichtung und Selbstverbindung. Achtsamkeit übt diese Selbstzuwendung: Wir trainieren, wie wir einen Gedanken wahrnehmen und ihn nicht bloß denken können. Wir trainieren die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle zu lenken, anstatt von ihnen getrieben zu werden. Damit entwickle ich eine Ausgeglichenheit und Stabilität im Inneren, die mir hilft mit Spannungsfeldern und Stress umzugehen. Mit geschulter Fähigkeit kann ich dann besser einschätzen, wie Menschen in meiner Umgebung „ticken“ und emotional intelligenter handeln. Wer Erfahrung mit Achtsamkeit hat, beobachtet oft, wie sich nicht nur die Beziehung zu sich selbst verbessert, sondern auch die zu Kolleg/-innen, Schüler/-innen sowie Eltern.

Achtsamkeit ist damit mehr als Stressbewältigung: Sie kann die Zwischentöne im Schulalltag und damit auch die Schulkultur prägen. Das Modul ist als unterstützende Begleitung für individuelle Anliegen gedacht und setzt immer wieder Praxisbezüge zu Alltagsthemen wie Kommunikation, Konflikten, Klassenthemen und Umgang mit individuellen Sorgen und Nöten.

Fachlich basiert das Angebot auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, die in kurze Wissensimpulse einfließen. Das Modul macht Achtsamkeit durch viele praktische Übungsphasen erlebbar und arbeitet mit Selbstreflexion und Austausch. Die Struktur orientiert sich am Aufbau der bekannten Programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und MSC (Mindful Self-Compassion), die durch Erkenntnisse aus Neurophysiologie, Hypnosystemik und positiver Psychologie ergänzt werden. Über Anregungen und Übungen werden Transfermöglichkeiten in die Praxis aufgezeigt.

<b>Inhalte des Moduls</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg über das JETZT: Achtsamkeit erleben</li> <li>• Wissensvermittlung zum Konzept der Achtsamkeit (Neurobiologie)</li> <li>• Wegpunkte Achtsamkeit und Selbstführung             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Den Autopiloten erkennen</li> <li>2. Raus aus der Gedankenfalle</li> <li>3. Anker setzen</li> <li>4. Neue Muster</li> <li>5. Achtsamkeit in Aktion</li> </ol> </li> <li>• Transfer in den Schulalltag</li> </ul>
<b>Ablauf</b>	<p>Das Modul wird ganztägig für Lehrkräfte und Schulleitung in den Räumlichkeiten der Schule angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag</li> <li>• Angebote zur Selbstreflexion</li> <li>• Praktische Übungsphasen</li> <li>• Diskussionen im Plenum</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	Lehrkräfte und Schulleitung

<b>Teilnehmendenzahl</b>	Max. 15 Personen
<b>Veranstaltungsort</b>	Räumlichkeiten der Schule Alternativ: Umsetzung als Webinar
<b>Organisatorisches/ Technik</b>	Geschlossener Raum, Beamer, Leinwand (Projektionsfläche), Bestuhlung, Flipchart-Ständer inkl. Papier, Moderationsmaterialien, Metaplanwand, Yogamatten
<b>Vorkehrungen bezüglich der Pandemie</b>	Die Mindestanforderungen an Schulräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen, wie für den Unterricht an Schulen, müssen zwingend erfüllt sein.

Stand 04.03.2021