

II Teach / Work mindfully- Achtsamkeit ● am Arbeitsplatz





„Kinder lernen mehr von
dem, was du bist, als von dem,
was du lehrst.“

W.E.B. Du Bois

In dieser Einheit erfährst du, wie du die Prinzipien der Achtsamkeit gezielt in deinem schulischen Arbeitsumfeld anwenden kannst, um nicht nur deine eigene Resilienz zu stärken, sondern auch eine unterstützende und harmonische Schulgemeinschaft zu fördern. Wenn du gut für dich sorgst, dann tust du automatisch auch etwas für dein Umfeld. Es ist völlig OK, sich an erste Stelle zu setzen! Denn erst wenn du gut stehst, kannst du anderen Halt geben.

Entdecke wirkungsvolle Werkzeuge und praktische Strategien, die dir helfen, achtsam zu kommunizieren, Stress effektiv zu bewältigen und eine positive Atmosphäre für Schüler*innen, Kolleg*innen und Eltern zu schaffen. Tauche noch ein Stückchen tiefer ein in die Welt der Achtsamkeit und gestalte deine Arbeitspraxis nachhaltig zum Wohle aller Beteiligten. Das sind die Übungen, die in dieser Woche auf dich warten:

Kapitel	Thema	Übung
8	Meine Tankstelle - was gibt mir Energie?	Ressourcen entdecken
9	Energievampire - was nimmt mir Energie?	Energiefresser erkennen und mit ihnen umgehen
10	Stress - die Würze des Lebens!?	Stressoren und Stressreaktion erkennen
11	Mitgefühlsmüdigkeit - für etwas brennen oder auszubrennen	Liebevolles Atmen
12	Pausen - erholsam oder nicht?	
13	Achtsames Miteinander-Kommunizieren	Schwierige Kommunikation auf verschiedenen Ebenen wahrnehmen
14	Abschluss Woche 2: Wie kann ich Achtsamkeit in der Schule umsetzen?	Metta Meditation