



14. Abschluss Woche 2: Wie kann ich Achtsamkeit in der Schule für mich umsetzen?

CHECK-IN:

Was war in den letzten Tagen das Überraschendste, was ich neu für/über mich entdeckt habe?

In der vergangenen Woche hast du deinen Arbeitsalltag genau unter die Lupe genommen. Wie reagierst du in stressigen Situationen, was gibt und nimmt dir Energie, wie funktioniert gute Kommunikation für dich? Dabei hast du reflektiert, wie du achtsam mit dir selbst und deinen Mitmenschen umgehst. Was hast du bis hier für dich entdeckt und Neues über dich gelernt?

Nun gilt es, diese Kenntnisse konkret in deinem schulischen Umfeld anzuwenden und bestmöglich für dich umzusetzen- aber ganz ohne Druck. Denn auch hier gilt: Übung macht den/die Meister*in.

Reflexionsfragen:

1. Welche Aspekte deines Schulalltags könnten von mehr Achtsamkeit profitieren? Betrachte auch deine Interaktionen mit Schüler*innen, Kolleg*innen und Eltern.
2. Wie kannst du achtsame Praktiken in deine tägliche Routine integrieren, um Stress abzubauen/vorzubeugen und deine emotionale Balance zu erhalten?
3. Welche Hindernisse könnten dir bei der Umsetzung von Achtsamkeit im Schulalltag begegnen und wie könntest du ihnen begegnen?
(Raum für Notizen)



Konkrete Strategien- was möchtest du für dich zukünftig umsetzen?

-
-
-
-
-

Abschlussübung Modul 2:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert am besten im Sitzen- wo kannst du jetzt gut sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



Apple Podcast



Spotify