



QUERENBURG-INSTITUT

LEHRERAKADEMIE

Achtsamkeit

Die vielen Facetten und Aufgaben des Lehrerberufs machen einerseits diesen Beruf besonders interessant, sind aber andererseits auch einer der Gründe, warum die psychischen Belastungen so enorm sind. Zudem gibt es im schulischen Alltag kaum Rückzugsmöglichkeiten, die es erlauben, kurz innezuhalten, Geschehenes zu verarbeiten und die nächsten Schritte ruhig zu planen. Für viele LehrerInnen ist es auch in der Freizeit häufig schwer oder sogar unmöglich, abzuschalten und Kraft zu schöpfen.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, dass Sie mit Hilfe von ersten Achtsamkeitsübungen erlernen, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken und so wieder ruhig zu werden, damit Sie Ihre Gedanken auf das wirklich Wichtige konzentrieren und Entscheidungen bewusst treffen können. Wir verbinden Hintergrundinformationen mit konkreten Übungen aus dem Achtsamkeitstraining, das sowohl Atem-, Entspannungs- und moderne Meditationstechniken als auch Übungen für den Alltag umfasst. Einige dieser Übungen können wir direkt ausprobieren.

Mögliche Inhalte Ihrer Fortbildung:

- ① Was sind Achtsamkeit und Achtsamkeitstraining?
- ① Wie hilft Achtsamkeit bei Stress und Belastungen?
- ① Achtsamkeit im Lehrertag
- ① Achtsamkeitsübungen: Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken