#### Schulklima und Schulkultur

# Schluss mit Autopilot – Mehr Achtsamkeit un. Gelassenheit in der Schulleitung

Sandra Holzapfel, Lehrerin, Mentorin und Achtsamkeitstrainen.



© Toni Faint/Moment/GettyImages

Das Thema Achtsan Consid im Bewus itsein der Menschen immer präsenter, und so ist es nicht virwung in dass die Achtsamkeit nun auch in den Schulen Einzug hält. Dush was bedeutet das eigentlich? Welche (positiven) Effekte hat dies achtsame Haltung und was können Sie als Schulleitung bewirken? In er eine iren Sie met düber das Konzept und die konkrete Umsetzung sowie in Rolle in Gebulleitung.

KON TENZPRO

**Zielgrupp** Schulleitungen

Schlüsselbe riffe: Achtsamkeit, Resilienztraining, Stress-

reduktion, Gelassenheit

**Einsatzfeld:** Persönliches Umfeld, Schulleitung **Thematische Bereiche:** Gesundheitsmanagement, Stress und

Burnoutprävension

### Inhaltsverzeichnis

1.	Was ist Achtsamkeit?		
1.	1.1		3
	1.2	Auswirkungen einer täglichen Achtsamkeitspraxis auf Ihr	
		Wohlbefinden	4
2.	Warum Achtsamkeit in die Schulen einziehen sollte		
	2.1	Vorteile für Sie als Schulleitung	8
		Vorteile für die Schulgemeinschaft	11
	2.3	Vorteile für die Elternarbeit	13
3.	Verb	oundenheit durch Achtsamkeit	15
	3.1		15
	3.2	Fünf Qualitäten der Achtsamkel die Verlenheit	
		schaffen	17
	3.3	Vorteile einer verbundenen hulgemeinschalt für Sie als	
		Schulleitung	19
 4.	So s	ind Sie im Hier und Jetzt	20
٦.	4.1	Stoppen Sie das Gedankenka. ssel	20
		Stärken Sie Ihre Fortdeckerfreuge	21
		Lernen Sie Ihre Ledurin. Kennen	21
		Legen Sie den Fok's bewuss, auf Glück und Dankbarkeit	23
	4.5	Richten Sie den Blick nach "innen"!	24
5.	Fazi		26
6.	Tipn	für den Sc. Valltag	27
	Wei	ten ande Internetseiten	30

#### 1. Was ist Achtsamkeit?

Die Achtsamkeit ist keine Methode, die Sie einmal anwenden und dann davon ausgehen können, dass Sie plötzlich stressresistent und gelassen. In Ihrem Alltag sind. Achtsamkeit zu lernen und eine achtsame Haltung sich solbst, Ihren Mitmenschen und der Welt gegenüber zu entwickeln ist ein Wig — Weg, der nicht immer nur angenehme Aha-Erlebnisse mit sich wie ist, sondern Sie auf einen Pfad der Persönlichkeitsentwicklung schie wier Ihnen solft, sich besser zu verstehen. Dabei lernen Sie sich ein "Körbc" en" mit vielen Took und Tricks zu füllen, um in herausfordernden Zeiten hine zugreifen und genau zu wissen, was jetzt gerade Ihr Bedürfnis ist und was Ihn win genau di sem Moment helfen kann, um aus der "Abwärtsspirat ivon Emolicien wieder in die Aufwärtsbewegung zu kommen.

#### 1.1 Bedeutung und Herkunft der Ack samkeit

Achtsamkeit bedeutet im **Hier und Je**tanden. De Autopiloten" zu unterbrechen und den Augenblick wahr zunehmen. Dazu konnt, dass Sie wahrnehmen, **ohne zu bewerten**, worin die Haussforderung liegt. Sie sind es gewohnt, alles und jeden zu bewerten. Ganz bewurt oder unbewusst.

#### Info

Das Konzept der anhtsamkeit und in Desondere die Achtsamkeitsmeditation stammt aus dem auchtismus. Jon Kabat-Zinn, ein Molekularbiologe aus Amerika, glasals der Beaudnder der modernen Achtsamkeitspraxis der westlichen Kulturen. Er praktizierte und lehrte an der University of Massachautts in de. 70er Jahren und entwickelte dort auch sein Achtsamkeitst lining MESR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction), zu Deutse Stressbergung durch Achtsamkeit".

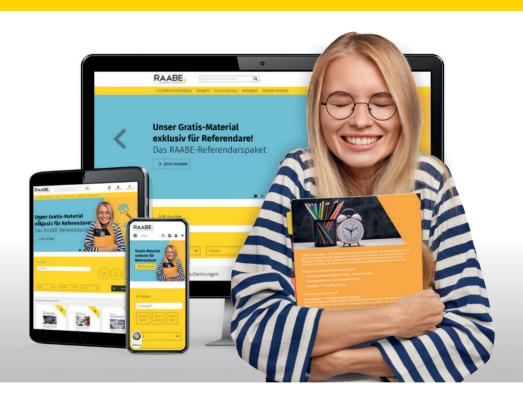
Jon Kabat- en praktizierte selbst Yoga und entdeckte, welch wichtige welch zunser zentrales Nervensystem hat. Beides in Kombination einer achtsamen Haltung im Alltag sind Grundlage seiner angewandte modernen Achtsamkeitspraxis, die Ende der 70er Jahre auch zu uns nach Deutschland kam.

Maftliche Studien haben bewiesen, dass die Achtsamkeitspraxis eine positive Auswirkung auf unser Wohlbefinden hat. So können wir mit Meditation, Atemübungen und dem Fokus auf das Positive Stress verringern und sogar vermeiden.



## Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten** sofort zum Download verfügbar

Webinare und Videos für Ihre fachliche und persönliche Weiterbildung Attraktive Vergünstigungen für Referendar:innen mit bis zu 15% Rabatt

Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:

www.raabe.de