

B 5.26

Schulklima und Schulkultur

Schluss mit Autopilot – Mehr Achtsamkeit und Gelassenheit in der Schulleitung

Sandra Holzapfel, Lehrerin, Mentorin und Achtsamkeitstrainerin



© RAABE 2023

© Toni Faint/Moment/Gettyimages

Das Thema Achtsamkeit wird im Bewusstsein der Menschen immer präsenter, und so ist es nicht verwunderlich, dass die Achtsamkeit nun auch in den Schulen Einzug hält. Doch was bedeutet das eigentlich? Welche (positiven) Effekte hat eine achtsame Haltung und was können Sie als Schulleitung bewirken? Hier erfahren Sie mehr über das Konzept und die konkrete Umsetzung sowie die Rolle der Schulleitung.

KOMPETENZPROFIL

Zielgruppe:	Schulleitungen
Schlüsselbegriffe:	Achtsamkeit, Resilienztraining, Stressreduktion, Gelassenheit
Einsatzfeld:	Persönliches Umfeld, Schulleitung
Thematische Bereiche:	Gesundheitsmanagement, Stress und Burnoutprävention

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Achtsamkeit?	3
1.1 Bedeutung und Herkunft der Achtsamkeit	3
1.2 Auswirkungen einer täglichen Achtsamkeitspraxis auf Ihr Wohlbefinden	4
2. Warum Achtsamkeit in die Schulen einziehen sollte	8
2.1 Vorteile für Sie als Schulleitung	8
2.2 Vorteile für die Schulgemeinschaft	11
2.3 Vorteile für die Elternarbeit	13
3. Verbundenheit durch Achtsamkeit	15
3.1 Hürden, in Verbundenheit zu treten	15
3.2 Fünf Qualitäten der Achtsamkeit, die Verbundenheit schaffen	17
3.3 Vorteile einer verbundenen Schulgemeinschaft für Sie als Schulleitung	19
4. So sind Sie im Hier und Jetzt	20
4.1 Stoppen Sie das Gedankenkarussell	20
4.2 Stärken Sie Ihre Entdeckerfreude	21
4.3 Lernen Sie Ihre Bedürfnisse kennen	21
4.4 Legen Sie den Fokus bewusst auf Glück und Dankbarkeit	23
4.5 Richten Sie den Blick nach „innen“!	24
5. Fazit	26
6. Tipps für den Schulalltag	27
Weiterführende 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 gelassener in Ihrem Alltag sind. Achtsamkeit zu lernen und eine achtsame Haltung sich selbst, Ihren Mitmenschen und der Welt gegenüber zu entwickeln ist ein Weg – ein Weg, der nicht immer nur angenehme Aha-Erlebnisse mit sich bringt, sondern Sie auf einen **Pfad der Persönlichkeitsentwicklung** schickt, der Ihnen hilft, sich besser zu verstehen. Dabei lernen Sie sich ein „Körbchen“ mit vielen Tools und Tricks zu füllen, um in herausfordernden Zeiten hinein zugreifen und genau zu wissen, was jetzt gerade Ihr Bedürfnis ist und was Ihnen in genau diesem Moment helfen kann, um aus der „Abwärtsspirale“ von Emotionen wieder in die Aufwärtsbewegung zu kommen.

1.1 Bedeutung und Herkunft der Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet im **Hier und Jetzt** zu sein. Den „Autopiloten“ zu unterbrechen und den Augenblick wahrzunehmen. Dazu kommt, dass Sie wahrnehmen, **ohne zu bewerten**, worin die Herausforderung liegt. Sie sind es gewohnt, alles und jeden zu bewerten. Ganz bewusst oder unbewusst.

Info

Das Konzept der Achtsamkeit und insbesondere die Achtsamkeitsmeditation stammt aus dem Buddhismus. Jon Kabat-Zinn, ein Molekularbiologe aus Amerika, gilt als einer der Begründer der modernen Achtsamkeitspraxis der westlichen Kulturen. Er praktizierte und lehrte an der University of Massachusetts in den 70er Jahren und entwickelte dort auch sein Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction), zu Deutsch: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.

Jon Kabat-Zinn praktizierte selbst Yoga und entdeckte, welche wichtige Rolle der Atem für unser zentrales Nervensystem hat. Beides in Kombination mit einer achtsamen Haltung im Alltag sind Grundlage seiner angewandten, modernen Achtsamkeitspraxis, die Ende der 70er Jahre auch zu uns nach Deutschland kam.

Wissenschaftliche 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