

Mindfulness im Schulalltag - gelassen und resilient bleiben



Impulsworkshop Ulli Unterreitmeier
Lehrergesundheitstag am 21.02.2025 in Traunstein



Achtsamkeit– was ist das?

- bewusst und wach
- im gegenwärtigen Augenblick
- mit einer offenen und annehmenden Haltung
- ohne zu bewerten



Achtsam zu sein bedeutet, voll und ganz im jetzigen Moment zu sein, bei dem, was wir gerade empfinden und womit wir uns gerade beschäftigen.

Wenn wir achtsam sind, sind wir ganz in der Gegenwart – nicht in Erinnerungen, Grübeleien oder Zukunftsplanungen.

Es bedeutet, mit uns selbst in Kontakt zu sein.

Achtsamkeit ist in uns allen angelegt. Wir alle können wach sein und haben die Erfahrung, ganz zu sein – wir sind uns nur nicht mehr voll bewusst. Es gibt verschiedene Übungen, den Weg dorthin wieder zu finden oder zu beleben.

Am Anfang ist es wichtig, uns schrittweise wieder bewusst zu werden, was in uns und unserer Umgebung abläuft.

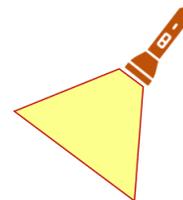
ACHTSAMKEIT =



bewusste



wohlwollende



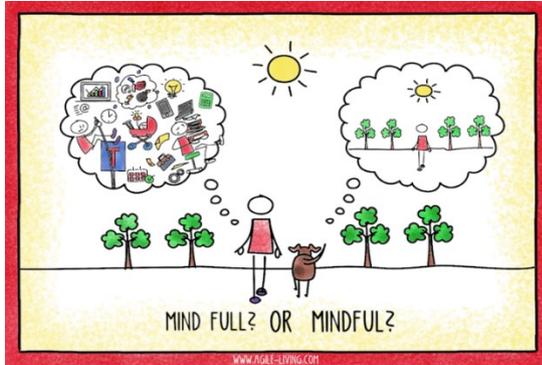
Ausrichtung meiner
Aufmerksamkeit

„Im Grunde genommen ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept.
Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung...“

Jon Kabat-Zinn

Der Bodyscan – den Körper erforschen

Beim Bodyscan wird der ganze Körper mit wacher Aufmerksamkeit durchwandert. Wir lernen ihn wohlwollend und in seinen Einzelheiten immer feiner wahrzunehmen.



Die Aufmerksamkeit bleibt dabei während der Übung auf die unmittelbare Wahrnehmung des Körpers gerichtet. Es geht nicht darum, etwas zu verändern oder zu erreichen, sondern einfach zu beobachten, was ist und es von Augenblick zu Augenblick anzunehmen, wie es ist mit einer freundlichen, akzeptierenden Haltung.

Vorbereitung und Hinweise:

Finde einen Ort, an dem Du ungestört bist und bequem und warm in Rückenlage liegen kannst. Die Arme sind neben dem Körper, die Augen geschlossen. Wenn Du während der Meditation das Gefühl hast einzuschlafen, dann kannst Du die Augen jederzeit öffnen. Grundsätzlich kann die Übung in jeder Körperhaltung durchgeführt werden, zu Beginn ist jedoch das Liegen in Rückenlage sinnvoll.

Nimm Dir Zeit in der Rückenlage anzukommen.

Lenke die Aufmerksamkeit zu Deinem Körper, spüre die Stellen, wo Dein Körper Kontakt mit der Unterlage hat. Gehe nun mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Atem und Deinem Bauch und beobachte, wie sich der Bauchraum mit dem Atem hebt und senkt.

Dann die Aufmerksamkeit in die Füße bringen und die achtsame Reise durch den Körper beginnen.... Beine... Rücken... Rumpf... Hände... Arme... Kopf

Auf alle Empfindungen achten, egal ob angenehm oder unangenehm...

Sobald Du merkst, dass Gedanken kommen, nimm sie wahr, bleib aber nicht daran haften, und kehre wieder mit der Aufmerksamkeit zu Deinem Körper zurück.

Taste nun auf diese Art und Weise Deinen Körper immer weiter ab – wahrnehmen, ohne zu bewerten....

Zum Schluss:

Nimm Dir jetzt die Zeit, um Dir Deines Körpers insgesamt bewusst zu werden.

Spüre, wie sich diese Ganzheit anfühlt.

Und achte dabei auf Deinen Atem, der in Deinen Körper einströmt und wieder ausströmt.

Atempause in 3 Schritten

Die Atempause in 3 Schritten hat die Form einer Sanduhr – weit, eng, weit.

Die Absicht ist, sich anfangs Deiner Erfahrung umfassend gewahr zu werden, dann den Fokus auf den Atem zu verengen und schließlich die Aufmerksamkeit wieder auf den gesamten Körper zu erweitern.

Nimm zunächst im Stehen oder im Sitzen eine aufrechte, würdevolle Haltung ein.

Schließ möglichst die Augen und nimm Dir jeweils 1 Minute Zeit für die folgenden drei Schritte:

Schritt 1: Gewahr werden

Was geschieht gerade?

Was erlebe ich jetzt in diesem Moment?

- Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?
- Welche Gefühle sind da?... angenehm, neutral, unangenehm
- Welche Körperempfindungen habe ich in diesem Augenblick? Evtl. kurz scannen, um Verspannungen, Widerstände aufzuspüren



Schritt 2: Sammeln

Und lenke dann die Aufmerksamkeit auf Deinen Atem.

Spür die mit dem Atem verbundenen Bewegungen im Bauchraum... spür, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt... und beim Ausatmen wieder senkt

Folge Deinem Atem mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit beim Ein- und Ausatmen, um Dich im gegenwärtigen Moment zu verankern. Falls Dein Geist auf Wanderschaft geht, bring ihn freundlich zum Atem zurück.

Schritt 3: Ausdehnen

Erweitere nun Dein Wahrnehmungsfeld über die Atmung hinaus auf Deinen Körper als Ganzes, Deine Haltung und Deinen Gesichtsausdruck.

Falls Du Unbehagen, Verspannungen oder Widerstände wahrnimmst, bring Gewährsein in diese Bereiche, indem Du dort hineinatmest. Atme dann aus diesen Bereichen aus, so dass sie beim Ausatmen weicher werden und sich öffnen können.

Nimm den Raum wahr, den dein Körper einnimmt.

Und nimm dieses umfassendere Gewährsein, so gut es geht, in die nächsten Momente des Alltags mit.

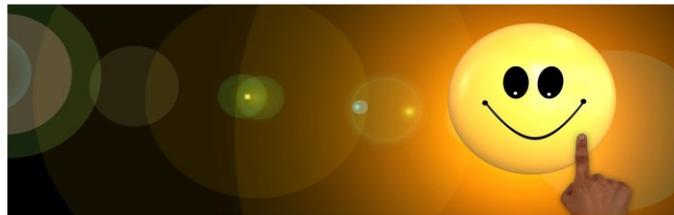
Die Übung kann ein erster Schritt sein, wenn es stressig oder schwierig wird, denn sie hilft uns, auf die Dinge einzugehen, wie sie in diesem Moment tatsächlich für uns sind.

Mehr Achtsamkeit im Schulalltag

- Drei bewusste Atemzüge am Morgen: bringt Konzentration für den Geist, stärkt Fähigkeit, sich zu zentrieren
- Abschied vom Multitasking
- Routinetätigkeiten im Alltag achtsam ausführen
- Achtsam essen / trinken – mit allen Sinnen!
- Innehalten – bewusst Pause machen
- Körpersignale bemerken
- Im achtsamen Gehen Ruhe finden
- Den Arbeitstag achtsam beenden
- Weniger reden, mehr zuhören



ALI - Übung



Atmen

Lächeln

Innehalten

Achtsamkeit wirkt!

- Steigerung der Konzentration, verbesserte Leistungsfähigkeit
- Größere Arbeitszufriedenheit
- Innere Ruhe und Gelassenheit
- Angemessener Umgang mit Stresssituationen
- Möglichkeiten zur bewussten Entspannung und Regeneration
- Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Verbesserte Kommunikationsfähigkeit
- Allgemeine Steigerung von Lebensfreude und Vitalität
- weniger Krankheitstage, zufriedenerer Mitarbeiter



Achtsamkeit...

- bedeutet, wahrnehmen, was ist... erleben mit allen Sinnen
- ist beobachten, ohne zu bewerten
- kann dich von konditionierten Verhaltensmustern befreien
- bringt dich in den gegenwärtigen Moment zurück
- ermöglicht einen Weg aus dem Hamsterrad, aus Überforderung und Stress
- nimmt den Druck aus deinem Tun und lehrt dich, den Augenblick zu leben
- führt dich in eine offene Haltung gegenüber dir selbst, deinen Mitmenschen, deiner Arbeit...
- ermöglicht dir, das Leben in Fülle zu genießen, ohne auszubrennen.

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die trainiert werden möchte wie ein Muskel!
Deshalb macht es Sinn, sie spielerisch in den Alltag zu integrieren -
immer wieder vom „Autopilotmodus“ in den Modus der Achtsamkeit wechseln
und so mehr Gelassenheit und Leichtigkeit erfahren.



Entdecke Deinen persönlichen Weg zur Achtsamkeit!



aus: Im Alltag Ruhe finden von Jon Kabat-Zinn