

Selbstfürsorge und Achtsamkeit für Lehrkräfte
Refill your cup!



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in diesen herausfordernden Zeiten möchten wir Sie dabei unterstützen, aufzutanken.

Die derzeitige Situation verändert unser aller Strukturen im Alltag und zwingt uns zur Aufgabe vertrauter Routinen. Zudem kommt es möglicherweise zu Mehrfachbelastung durch Kinderbetreuung, Home-Office und den Wegfall gewohnter Unterstützungsmaßnahmen. Paare und Familien waren es bislang nicht gewohnt, über so lange Zeit miteinander konfrontiert zu sein. Die etablierten sozialen Freiräume, die oft korrigierend wirken, sind eingeschränkt und müssen neu verhandelt werden. Gegensätzliche Bedürfnisstreben werden sichtbar und kommuniziert, wodurch es nicht selten zu Konflikten kommt.

All diese und weitere Faktoren können zu einer Mehrbelastung führen, die einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen erfordert.

Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir eine kurze Einführung in das Thema Selbstfürsorge und Achtsamkeit zusammengestellt.

Dabei geht es nicht darum, das Leben umzustellen oder täglich zu meditieren. Vielmehr möchten wir Sie dabei unterstützen, sich regelmäßig kleine Momente des Auftankens und Innehaltens zu gönnen. Denn wie es das Sprichwort so schön auf den Punkt bringt:

„You can't pour from an empty cup.“

Ihr Team der Schulpsychologie am Staatlichen Schulamt in Rüsselsheim

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Achtsamkeit?	4
2. What empties my cup?	5
3. How can I refill my cup?	6
4. Have a look into the cup	8
5. Achtsamkeitsimpulse	9
5.1. Ideen für den Alltag	10
5.2. Übungen	11

1. Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist wie ein innerer Scheinwerfer, den wir lernen zu bewegen und der uns ermöglicht, unterschiedliche Aspekte der Lebensrealität zu bestrahlen.



Wir alle haben die angeborene Fähigkeit, achtsam mit uns und unserer Umwelt umzugehen. Wenn Kinder sich über längere Zeit in tiefer Ruhe mit ein und demselben Objekt beschäftigen, sind sie achtsam im Moment und explorieren mit allen Sinnen. Sie denken dabei nicht daran, was in Zukunft passieren wird, noch daran, was gestern geschehen ist, sondern ihr Fokus ist klar ausgerichtet. Sie sind ganz bei sich.

Mit unserer Sozialisation und der wunderbaren Fähigkeit abstrakt zu denken, lernen wir mit dem Scheinwerfer in die Außenwelt zu leuchten. Er rostet dorthin gerichtet jedoch gewissermaßen fest. Wir können ihn aber jederzeit wieder in andere Richtungen bewegen und mit Übung die Fähigkeit wiedererlangen, ihn gezielt nach innen zu richten.

Dies ermöglicht uns, unseren Geist und unseren Körper zu beruhigen, Distanz zu äußeren Ereignissen zu gewinnen, uns selbst gewahr zu werden, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und der automatischen Stressreaktion entgegenzuwirken. Diese mentale Schulung basiert auf dem ständigen Versuch, jede Bewegung im Augenblick zu bemerken, **ohne bewertend** einzugreifen.

Dazu benötigen Sie nicht zwangsweise zusätzliche Zeit. Sie können alle alltäglichen Dinge, wie z.B. Händewaschen, Geschirrspülen oder Schreiben achtsam vollziehen. Oft hilft es aber, sich gerade zu Beginn mit ein paar Übungen "einzufühlen".



Achtsame Momente zu gestalten, die im Augenblick und mit allen Sinnen bewertungsfrei erlebbar sind, ist eine Frage von Übung, verlangt aber keine zusätzliche Zeit. Diese Momente wirken Stress entgegen.

2. What empties my cup?

Zuerst lohnt es sich, den Fokus auf die Faktoren zu legen, die bei Ihnen in der derzeitigen Situation eine Stressreaktion auslösen. Was in welchem Ausmaß belastend wirkt, ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Es gibt allerdings Ereignisse, die sehr universell alle Menschen belasten.

Wir laden Sie ein, mit der Analyse Ihrer eigenen derzeitigen Situation zu starten. Oft haben wir ein diffuses Gefühl von Anstrengung, Unwohlsein oder Gereiztheit, können aber nicht benennen, welche Auslöser in der Außenwelt dazu beitragen. Dazu hilft es, im Konkreten und mit Zeit darüber nachzudenken. Dies führt zu einem besseren Selbstverständnis und ist die Grundlage, gut für sich sorgen zu können.

Überlegen Sie, wie gerade Ihr Tag verläuft:



Was ist anders als zuvor, was hat sich zugespitzt? Was entspannt, was belastet Sie? Welche Situationen empfinden Sie als unangenehm? Welche Bedürfnisse sind gerade unbefriedigt?

Dazu kann es hilfreich sein, unterschiedliche Kategorien potentieller Stressauslöser durchzugehen. Beobachten Sie sich: In welchen Situationen reagieren Sie gereizt oder bemerken, dass Ihre Stimmung schlechter wird?

Eine weitere Möglichkeit, belastende Faktoren zu identifizieren, ist ein Stresstagebuch zu führen.

Es gibt verschiedene Stressauslöser:

- Stressauslöser der **physikalischen Umwelt** sind z.B. Lärm, Enge, Hitze oder Kälte.
- **Innere** Stressauslöser sind z.B. Hunger, Durst, Müdigkeit oder Abgespanntheit.
- **Mentale** Stressauslöser sind z.B. Leistungsdruck, Zeitdruck oder Überforderung.
- **Soziale** Stressauslöser sind z.B. ungelöste zwischenmenschliche Probleme, Konflikte, Trennungen, Verlustängste oder Konkurrenzdruck.



Analysieren Sie Ihre derzeitige, durch die Corona Pandemie ausgelösten Veränderungen, wie beispielsweise der ungewohnte Arbeitsplatz, ein unbequemer Schreibtisch, Ablenkung durch Geräusche aus der Nachbarwohnung, finanzielle Sorgen, Sorgen um Ihre Gesundheit oder die Ihrer Familie etc.

3. How can I refill my cup?

Als nächstes möchten wir Sie einladen, Ihren Fokus auf Ihre Kraftquellen zu legen.



Was tut Ihnen in der jetzigen Situation gut? Was hilft Ihnen, ausgeglichen zu sein? Was erfreut Sie? Was waren in der Vergangenheit wirkungsvolle Kraftquellen? Welche davon sind gerade versiegt, welche nicht, welche haben Sie vielleicht neu für sich entdeckt? Welche Momente erfüllen Sie in Ihrem jetzigen Leben?

Kraftquellen sind Momente oder Gegebenheiten, in denen unsere universellen Grundbedürfnisse erfüllt sind. Dies ist die Basis für Ausgeglichenheit und ein psychisches Gleichgewicht. Vielleicht hilft Ihnen die folgende Auswahl, angelehnt an die Ausführungen von Thomann und Schulz von Thun.

(Quelle: aus C. Thomann, F. Schulz von Thun, Klärungshilfe - Handbuch für Therapeuten, Gesprächshelfer und Moderatoren in schwierigen Gesprächen)

Menschliche Bedürfnisse sind die nach...

- **Sicherheit**, Orientierung und Kontrolle: Unterkunft/Wohnung; Gesundheit; Schutz vor Gefahren; Ordnung (Gesetze, Rituale)
- **Verbundenheit**: Zugehörigkeit zu einer Gruppe; Geborgenheit, soziale Beziehungen, Partnerschaft, Liebe, Nächstenliebe, Sexualität, Fürsorge, Kommunikation
- **Veränderung**: Spannung, da man ansonsten in Lethargie versinkt
- **Anerkennung und Erfolg**: Bestätigung durch andere, Arbeitsklima, Aussprechen/Annehmen von Lob, Umgang mit Kritik, Gefühl des Gebrauchtwerdens
- **Freiheit, Selbstbestimmung und Kreativität**
- **Selbstwertgefühl**: Selbstachtung, Selbstvertrauen, Stabilität, kein Selbstmitleid, Kenntnis seiner selbst, Fähigkeit zur Selbstkritik
- **Zerstreuung**: Entspannung als Gegenpol zu alltäglichen Abläufen
- **Erlebnisse** mit Erinnerungswert, menschliche Begegnungen dauerhafter und verlässlicher Art, Erfolge bei der Arbeit, bestandene Schwierigkeiten
- **Lustgewinn** und Unlustvermeidung



Suchen Sie nach Ihren unterschiedlichen Kraftquellen und füllen Sie damit Ihren Energietank auf!

Eine weitere Möglichkeit, "die Tasse aufzufüllen" liegt darin, die Perspektive zu verändern. Schauen Sie nicht auf die Löcher, freuen Sie sich über den Käse! Die Evolution hat uns mit der Fähigkeit ausgestattet, besonders effizient gefährliche Hinweisreize zu verarbeiten. Wir sind in der heutigen Welt nicht nur mit Reizen unserer direkten Umwelt konfrontiert, sondern erhalten durch Nachrichten und soziale Netzwerke ortsunabhängig ein großes Ausmaß potentiell schwer einzuschätzender Informationen. Daher ist es wichtig, aktiv zu entscheiden, welche und wie viele Informationen man sich wann einholt.

Eine kleine Inspiration kann uns das englische Wort "**serendipity**" sein - die Gabe, zufällig, glückliche und unerwartete Entdeckungen zu machen. Auch in der jetzigen Situation können wir uns fragen:



Was kann ich Nützliches von diesem Ereignis lernen? Was hat sich als neue positive Konsequenz für mich aus dieser Situation ergeben?

Das kann beispielsweise ganz konkret die Entschleunigung des eigenen Terminkalenders oder der gesunkene Benzinverbrauch sein. Oder aber auch die gesellschaftliche Solidarität, die in vielen kleinen und großen Gesten jetzt überall zu finden ist und nicht zuletzt die Freude darüber, dass der Sternenhimmel wieder viel besser zu sehen ist.



Finden Sie in gewisser Weise das Gute im Schlechten.

Auf der Ressourcenseite können Sie nun ganz konkret schauen, welche Ihrer Kraftquellen besonders hervorleuchten.



*Was ist Ihr persönlicher **Sonnenstrahl**, der Ihren Tag erhellt?*

Betrachten Sie diesen genauer.

Was gibt Ihnen Kraft, was lässt Sie vielleicht kurz die Zeit vergessen?

Dies können kleine Wohltaten sein: ein tiefes Durchatmen, ein Schulterrollen oder Strecken, ein kurzes Telefonat, ein Spaziergang, das Bepflanzen der Fensterbank, das Lieblingsessen kochen, einen Tee trinken etc.

Eine Wohltat kann auch innerlich geschenkt werden: ein mentales "auf die Schulter klopfen" oder ein aufbauendes "Du machst das toll!", das Sie sich selbst sagen.

Ist es möglich, davon einfach bewusst noch mehr in Ihren Alltag einzubauen? Was braucht es, damit Sie sich davon noch mehr gönnen können? Wie können Sie sich daran am besten selbst erinnern?

4. Have a look into the cup

Der nächste Schritt in Ihrer individuellen Bestandsaufnahme könnte sein, sich mit Fragen auf der Metaebene zu beschäftigen und eine Haltung zu entwickeln.

So lohnt es sich anzuschauen, **wie es sich überhaupt anfühlt, über die jetzige Situation nachzudenken** (frustrierend, energetisierend, beruhigend etc.)?

Und **weshalb** es sich möglicherweise so anfühlt (vielleicht weil eine Veränderung Mut braucht, oder weil Sie keine Handlungsoptionen für sich sehen; weil Ihnen eingefallen ist, wie viele Ressourcen Sie haben etc.)?

Das Schöne an all diesen Überlegungen ist: Sie haben gerade nicht die Büchse der Pandora geöffnet, deren Inhalt sich nun nicht wieder einsperren lässt. Sondern Sie haben sich lediglich angeschaut, was Sie jeden Tag sowieso begleitet. Sie haben Ihren Scheinwerfer bereits etwas verändert. Es ist nun Ihre Entscheidung, **was Sie mit Ihren Erkenntnissen machen möchten**. Manchmal kann schon eine Reflexion der Situation Entlastung bringen, weil sie einem das Gefühl gibt, dass man diese nun besser überschauen kann. Man wird nicht mehr nur von außen gesteuert, sondern entscheidet selbst bewusst, wie man sich verhalten möchte.

Daraus ergeben sich viele Möglichkeiten, die alle ihre Berechtigung haben.

Das kann von "interessant, aber eigentlich möchte ich die Dinge so belassen, wie sie sind" über "ich bin etwas ratlos, da möchte ich mich gerne mit jemanden darüber austauschen" hin zu "ich bin motiviert, etwas auszuprobieren, da gibt es schon kleine Ideen, was ich verändern könnte", reichen.

Konkret kann es sich lohnen, das unbequeme **Steinchen im Schuh** zu finden, also einen Stressauslöser zu identifizieren, der besonders "nervt" und sich diesen genauer anzuschauen (z.B. meine Schreibtischsituation ist total unbequem). Daraus lassen sich unterschiedliche Handlungsimpulse ableiten.

Love it – *Was könnte mir dabei helfen, die Situation besser zu akzeptieren?*



Das würde bedeuten, sich zu überlegen, zu welchem Zweck das Ganze geschieht. Und sich in Erinnerung zu rufen, dass es ein vorübergehender Zustand ist. Veränderungsimpulse werden auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Es bedeutet auch, eventuell die Situation genauso anzunehmen, wie sie derzeit ist. Was sind gute Gründe dafür die Situation oder bestimmte Aspekte davon so zu belassen und anzunehmen?

Zum Beispiel: Der Schreibtisch ist nicht ideal, steht allerdings an einem schönen Ort, und ich komme für diesen befristeten Zeitraum damit klar.

Change it – *Was könnte ich ändern, wer oder was könnte mir dabei helfen?*



Zum Beispiel: Den Schreibtisch möchte ich so umstellen oder umräumen, dass es mehr Bequemlichkeit für den Arbeitsplatz ergibt oder ich werde mir einen anderen Stuhl suchen.

Leave it – *Wie kann ich die Situation verlassen?*



Zum Beispiel: Den Schreibtisch werde ich rausschmeißen oder ich werde in Zukunft am Esstisch arbeiten. Man sucht sich also einen ganz anderen Platz.

Bei unerfüllten Grundbedürfnissen kann auch eine **Kompensation** helfen. Zum Beispiel beim Verlust des allgemeinen Sicherheitsgefühls sucht man nach Alternativen, die auch Sicherheit geben (z.B. Routinen im Alltag etablieren).



Prüfen Sie Ihre Ideen nach Handlungsspielräumen. Sie entscheiden, ob Sie das Gute im Gegenwärtigen suchen (love it), etwas ändern möchten (change it) oder die Situation für sich verlassen möchten (leave it).

Auch ein “Telefonjoker” hilft manchmal bei der Lösungsfindung! Rufen Sie jemanden an, mit dem Sie offen sprechen können.

Die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen sind auch für das Thema Selbstfürsorge für Sie als Lehrkräfte da – Sie können sich auch gerne telefonisch oder per Mail an uns wenden, auch da gilt selbstverständlich die Schweigepflicht.

Nach dieser Bestandsaufnahme haben wir für Sie im nächsten Abschnitt eine kleine Sammlung erstellt, die weitere Ideen und Impulse zum Ausprobieren beinhaltet.

5. Achtsamkeitsimpulse

Im Folgenden finden Sie eine bunte Sammlung an Ideen, die sich einfach umsetzen lassen. Fangen Sie mit einer Sache an, die Sie in den nächsten Tagen ausprobieren möchten. Etwas, das Sie spontan besonders anspricht. Seien Sie nachgiebig mit sich, wenn es nicht gleich klappt. Und wenn Ihnen erst abends im Bett einfällt, dass Sie es vergessen haben, ärgern Sie sich nicht, sondern freuen Sie sich, dass Sie sich überhaupt daran erinnern. Das ist der erste Schritt.

Zur Erinnerung hilft manchen Menschen ein Hinweisreiz. Das kann ein Aufkleber auf dem Badezimmerspiegel sein, oder ein Gegenstand, den Sie sich als Symbol auf den Schreibtisch stellen.

5.1. Ideen für den Alltag

A. Morgen- und Feierabendroutinen, feste Arbeitszeiten einrichten

Im Laufe des Tages passieren viele Dinge, die unsere Aufmerksamkeit steuern und spontane Reaktionen erfordern. Damit wir nicht nur Spielfigur äußerer Impulse sind, sondern selbst bewusst unseren Alltag gestalten, hilft es, Routinen und Strukturen in den Tagesablauf einzubetten. Sie entspannen uns (Vorhersehbarkeit) und ermöglichen uns, gelegentlich Abstand zu nehmen. Zusätzlich können wir so selbst bestimmen, worauf wir unseren Lebensfokus setzen möchten und welcher Lebensbereich wie viel Lebenszeit einnehmen soll.

B. Kreieren Sie Ihr **persönliches Entspannungsritual**

Entspannung funktioniert dann besonders gut, wenn sie regelmäßig erfolgt. Gönnen Sie sich kleine Entspannungsrituale, wie ein kurzer Spaziergang zur Mittagspause, alle 30 Minuten eine 5-minütige Mini-Pause auf dem Balkon, kräftiges Durchstrecken und Dehnen, über das Gesicht Streichen, Handflächen auf die Augen auflegen, Innehalten für einen Moment etc. Zur Vorfreude und Erinnerung können uns kleine Gutscheinkärtchen helfen, die wir an einem sichtbaren Ort befestigen.

C. **Bewusstes Lüften**

Frische Luft aktiviert, versorgt uns mit Sauerstoff und normalisiert die Raumfeuchtigkeit. Zudem können wir den Moment des Lüftens bewusst für uns nutzen, indem wir ganz anwesend sind, während wir die Tür oder das Fenster öffnen, den Luftzug auf der Haut spüren, das Zwitschern der Vögel wahrnehmen, die wärmenden Sonnenstrahlen auf der Haut fühlen und ein paar tiefe, ruhige Atemzüge am Fenster nehmen. Vielleicht kehrt für einen kleinen Moment Ruhe im Kopf ein?!

D. **Reframing**

Im Alltag gibt es viele kleine Momente, in denen uns "Zeit gestohlen" wird. Sei es das Warten an der Supermarktkasse oder die Ampel im Straßenverkehr. Der mentale Handstand (reframing) ermöglicht uns, aus einer neuen Perspektive diese unliebsamen Momente für uns zu nutzen. So kann aus einem Stau eine Mini-Achtsamkeitspause werden und aus einem Konflikt eine Möglichkeit, mit den eigenen Werten in Kontakt zu kommen.

5.2. Übungen

A. Atem beobachten

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Oft beruhigt sich der Rhythmus dabei, und der Atem wird vertieft. So gelangt mehr Sauerstoff ins Blut, und in die Muskulatur- das Nervensystem entspannt sich.

Die Übung lässt sich besonders gut mit geschlossenen Augen machen, indem einfach beobachtet wird, wie der eigene Atem kommt und geht, ohne ihn zu bewerten oder verändern zu wollen. Bei jedem Einatmen kann sich vorgestellt werden, wie Energie in den Körper fließt, bei jedem Ausatmen, wird alles losgelassen, auch die Anspannung. Schweifen die Gedanken ab (was völlig normal ist), werden sie freundlich wieder zurückgeholt.



B. Achtsames Gehen

Beobachten Sie sich beim Gehen und nehmen Sie wahr, was genau in Ihrem Körper passiert. Welcher Teil des Fußes berührt zuerst den Boden?, Wie rollen Sie ab?, Ist der Fuß angespannt?, Welche Position hat der Fuß zu welchem Zeitpunkt?, Spüren Sie, wie das Körpergewicht von einem Fuß auf den anderen verlegt wird?, Welche Position hat der Rücken? Etc.

Dabei lohnt es sich, anfangs langsam ein paar Schritte (vorwärts und rückwärts) zu beobachten. Mit ein bisschen Übung lässt sich dieser Impuls auch auf das gewöhnliche Gehen übertragen. Rhythmus, Geschwindigkeit und Spannung geben uns Aufschluss über unseren derzeitigen inneren Zustand. Ein besonderes Sinnesfeuerwerk ist diese Übung barfüßig auf unterschiedlichem Untergrund.



C. Anfänger*innengeist

Widmen Sie sich etwas - mit den Augen einer Anfängerin bzw. eines Anfängers. Als hätten Sie es noch nie wahrgenommen (wie ein Alien, das auf die Erde kommt). Das kann ein Gegenstand sein, Ihr Gesicht im Spiegel, eine Situation, ein Geräusch etc. Machen Sie sich dabei frei von allen Erfahrungen, Bedeutungen, Interpretationen. Lassen Sie sich auf den Moment ein und genießen Sie das wunderbar wache Gefühl des Augenblicks. Dazu eignet sich jede Alltagsgelegenheit. Für viele Menschen ist diese Übung sehr lustig oder berührend, da die Absurdität der Welt Form bekommt.



D. 5 4 3 2 1 Sinnesübung

Die wertfreie Wahrnehmung der Sinneseindrücke ist ein guter Einstieg in die Achtsamkeitspraxis. Diese Übung führt aufgrund der neuronalen Verarbeitungsmechanismen von Sinneseindrücken automatisch zur Entspannung des Nervensystems und ist eine gute Notfallübung für akute Stresssituationen.



Nehmen Sie fünf Dinge wahr, die Sie in Ihrem Blickfeld sehen (Farbe, Form, Beschaffenheit).

Hören Sie hin und konzentrieren sich nacheinander auf vier Geräusche, die Sie jetzt hören können.

Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit nach innen und nehmen drei Körpersensationen wahr, die gerade spürbar sind.

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf zwei Gerüche.

Was können Sie gerade schmecken? Auch wenn Sie keine Beschreibung dafür haben, nehmen Sie es einfach wahr (eins).

Versuchen Sie, alle Sinneseindrücke wertfrei zu beobachten.

Wie hat die Übung bei Ihnen gewirkt?

E. Rosinenübung

Dies ist eine klassische Achtsamkeitsübung, bei der eine Rosine oder ein anderes Lebensmittel sehr bewusst mit allen Sinnen zu sich genommen wird.



Beginnen Sie mit dem Anschauen und der visuellen Beschreibung der Oberfläche, der Form, der Farbe etc.

Dann fühlen Sie, wie sich die Rosine anfühlt (weich/hart (mit geschlossenen Augen ist es oft etwas intensiver)).

Halten Sie die Rosine ans Ohr. Welche Geräusche macht sie, während Sie sie zwischen Ihren Fingern bewegen und drücken? Machen Sie das gleiche am anderen Ohr.

Riechen Sie daraufhin an der Rosine.

Beißen Sie ein Stück ab und spüren Sie die Oberfläche mit Ihrer Zunge. Wie schmeckt die Rosine? Schlucken Sie sie langsam herunter und begleiten Sie sie mit Ihrer Aufmerksamkeit.

Was bleibt zurück?

F. Bodyscan

Bei dieser Übung wird die Aufmerksamkeit und Ihr Atem nach und nach auf unterschiedliche Regionen Ihres liegenden Körpers gerichtet.

Dabei werden auftauchende innere Erfahrungen auf eine sorgfältige, wohlwollende Art wahrgenommen und wertfrei beobachtet.



Ein guter Einstieg dafür ist die Beobachtung des Atems. Abschweifende Gedanken sind dabei gerade zu Beginn völlig normal und werden freundlich wieder zurückgeholt. Wenn zunehmend Ruhe einkehrt, beginnen Sie, begonnen in einen Fuß hinein zu spüren und mit der Aufmerksamkeit nach oben zu wandern (einzelne Zehen, Fußspann, Fußsohle, Ferse, Fußgelenk, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Hüfte).

Dann folgt die andere Seite. Später folgt, der untere, mittlere und obere Rücken, Arme und Hände, Nacken, Kopf und Gesicht. Zuletzt wandert der Blick vom Scheitel an über den gesamten Körper.

Wie fühlt sich Ihr Körper gerade an? Was hat sich verändert?

Zuletzt ist es wichtig, die Aufmerksamkeit wieder in die Außenwelt zu lenken. Dabei hilft es, Geräusche von außen wahrzunehmen, sich zu strecken und zu recken. Bei Müdigkeit hilft es, sich "auszuschütteln".

G. Gedankliches Verwurzeln

Dies ist eine Übung, die hilft, innere Stabilität aufzubauen und sich zu beruhigen. Dabei wird die Aufmerksamkeit zu den Füßen gerichtet und der Kontakt zum Boden gespürt. Es folgt die Vorstellung, dass aus den Fußsohlen dicke Wurzeln wachsen, die den Körper erden und mit wohltuender Energie versorgen. Mit jedem Einatmen geben die Wurzeln mehr inneren Halt und Stabilität. Mit jedem Ausatmen fließt alter Ballast in die Erde zurück. Mit ein bisschen Übung reichen ein paar Atemzüge, um das Nervensystem zu beruhigen. Probieren Sie diese Übung doch mal mit Ihren Schüler*innen vor der Klassenarbeit aus!



H. Check-In

Dies ist eine Mini-Intervention, um die Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

Fragen Sie sich: Wie geht es mir gerade?

Nutzen Sie dabei alle Zustandsbeschreibungen außer gut oder schlecht.

Gibt es etwas, das Sie gerade loslassen möchten?

Sind Sie gerade bedürftig? Wenn ja, nach was und was könnte Ihnen dann guttun?



I. Internet-Inspiration

Durchforsten Sie das Internet nach guten geführten Meditationen, angeleiteten Achtsamkeitsübungen, Vorträgen, live Achtsamkeitspraxis und Ideen für Schulen und Eltern. Vorreiter dafür in "Corona-Zeiten" ist u.a. Jon Kabat-Zinn. Lassen Sie sich inspirieren z.B. von Helle Jensen, Vera Kaltwasser, Karlheinz Valtl, Nils Altner....Hier ist immer der Bezug zu Schule, Eltern und ihren Kindern gegeben.

Auch gibt es zahlreiche Achtsamkeits- und Meditationsapps.



(Quellen: www.ave-institut.de, <https://www.see-learning.ch/konzept/>)



*Probieren Sie aus, was Ihnen Energie bringt und Sie stärkt!
Tun Sie, was Sie aufbaut und Sie besser schlafen lässt!*

„ Auch der weiteste Weg beginnt mit einem Schritt. “ (Konfuzius)



Ihr Team der Schulpsychologie