

# SCHOOL-SCOUT.DE

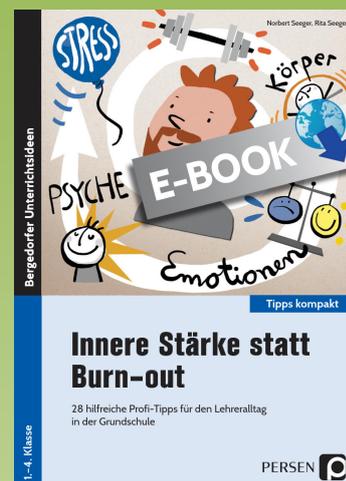
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Innere Stärke statt Burn-out*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



Vorwort ..... 5

**Burnout-Prävention durch Achtsamkeit 7**

**Tipp 1:** Informieren Sie sich über das moderne Stressverständnis ..... 7  
**Tipp 2:** Machen Sie sich mit dem Burn-out-Verständnis vertraut ..... 10  
**Tipp 3:** Machen Sie sich Ihre „Autopiloten“ bewusst ..... 11  
**Tipp 4:** Was Sie über Achtsamkeit wissen sollten ..... 13  
**Tipp 5:** Nutzen Sie Ihre Stärken ..... 16  
**Tipp 6:** Machen Sie sich Ihre Ziele für eine Lebensstiländerung klar ..... 17

**Ihr Weg zur inneren Stärke 18**

**Tipp 7:** Erfahren Sie Ihre drei inneren Räume (Drei-Raum-Scanning) ..... 18

**Ihr Körper sagt die Wahrheit**

**Tipp 8:** Nutzen Sie Atemübungen ..... 21  
**Tipp 9:** Erkunden Sie Ihre Schwäche- und Ihre Stärkehaltung ..... 22  
**Tipp 10:** Nutzen Sie die Kraft der Bewegung ..... 23  
**Tipp 11:** Ernähren Sie sich gesund ..... 25

**Achten Sie auf Ihre Emotionen**

**Tipp 12:** Lernen Sie Ihre Gefühle kennen und nehmen Sie sie an ..... 28  
**Tipp 13:** Beeinflussen Sie Ihre Gefühle positiv ..... 30  
**Tipp 14:** Spüren Sie Ihre Grenze und achten Sie auf sie ..... 31

**Stärken Sie Ihre Psyche**

**Tipp 15:** Finden Sie Ihre belastenden Glaubenssätze ..... 33  
**Tipp 16:** Formulieren Sie Ihre belastenden in hilfreiche Glaubenssätze um ..... 34  
**Tipp 17:** Führen Sie ein Abendritual ein ..... 35  
**Tipp 18:** Tun Sie jeden Tag eine Kleinigkeit nur für sich ..... 36  
**Tipp 19:** Schlafen Sie gut – und nutzen Sie, wenn nötig, Einschlafhilfen ..... 37  
**Tipp 20:** Reisen Sie zu Ihrer „inneren Mitte“ ..... 39

<b>Ihr Handwerkskoffer für den Alltag und Notfälle</b>	<b>41</b>
<b>Tip 21:</b> Nutzen Sie das Drei-Raum-Scanning in der kompakten Version . . . . .	41
<b>Tip 22:</b> Nutzen Sie Mini-Meditationen „an der Bushaltestelle“ . . . . .	42
<b>Tip 23:</b> Schalten Sie um . . . . .	43
<b>Tip 24:</b> Nutzen Sie schnelle Soforthilfen in Ihrem Alltag . . . . .	44
<b>Tip 25:</b> Soforthilfe: Handy-Nutzung . . . . .	44
<b>Tip 26:</b> Soforthilfe: Zwölf-Sekunden-Atmung . . . . .	45
<b>Tip 27:</b> Soforthilfe: Atmen und hilfreicher Glaubenssatz . . . . .	45
<b>Tip 28:</b> Soforthilfe: „Ich bin ich und du bist du“ . . . . .	46
<b>Register</b>	<b>47</b>
<b>Quellen</b>	<b>48</b>

**Liebe Kollegin, lieber Kollege,**

dieses Buch will Sie dabei unterstützen, Stress oder gar Burn-out zu vermeiden und stattdessen Wege zu Ihrem Wohlbehagen, Ihrer inneren Stärke, aufzuzeigen.

Das erste Kapitel macht Sie mit Basiskonzepten über Stress und Burn-out bekannt, und Sie erfahren etwas über die Funktionsweise automatisierter Verhaltensweisen, das sogenannte Autopilotverhalten.

Was Achtsamkeit bedeutet, wie Sie sich Ihrer Stärken vergewissern können und was eine Lebensstiländerung bedeutet, behandelt dieses Kapitel ebenfalls.

Ganz konkrete Tipps auf dem Weg zur inneren Stärke werden im zweiten Kapitel vorgestellt. Dieses ist dreigeteilt: Wege zur inneren Stärke über den körperlichen, den emotionalen und den mentalen Raum.

Den Abschluss macht Kapitel drei, das Ihnen einen Handwerkskoffer mit Soforthilfen in typischen Lebenssituationen zur Verfügung stellt.

In diesem Buch finden Sie immer wieder kleine Übungen, die Ihnen dabei helfen, zu Ihrer inneren Stärke zu finden. Die Übungen sind einfach und ohne großen Zeitaufwand anzuwenden sowie praxisnah gestaltet, sodass Sie sie gut in Ihren Alltag integrieren können. Versuchen Sie es, es lohnt sich!

Wichtig ist uns zu sagen, dass alle Tipps auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren, aus Psychologie, Pädagogik und Neurobiologie. Wir haben für Sie die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse ausgewählt, beziehungsweise machen sie für die berufliche und private Alltagspraxis von Lehrern<sup>1</sup> nutzbar.

Die Wissenschaft, wie auch die praktischen Erfahrungen mit den Tipps, haben gezeigt: Jeder Mensch kann sich verändern, aber es sind der Wille zur Veränderung und die Einübung der neuen Verhaltensweisen nötig. Dann stellt sich Erfolg ein, oft spürbar als Wohlbefinden, Leichtigkeit und dem guten Gefühl von Selbstwirksamkeit: Ich kann was tun.

Bei der Umsetzung der Tipps wünschen wir Ihnen Freude und Erfolg.

*Rita und Norbert Seeger*

---

<sup>1</sup> Wir sprechen hier wegen der besseren Lesbarkeit von Schülern bzw. Lehrern in der verallgemeinernden Form. Selbstverständlich sind auch alle Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint.

## **Über die Reihe „Tipps kompakt“**

Als Lehrkraft stehen Sie täglich vor Herausforderungen – der Schulalltag fordert Sie mental, sozial, fachlich und organisatorisch. Da ist ein kleiner Helfer, der Ihnen an den richtigen Stellen mit guten Tipps weiterhilft und unter die Arme greift, genau richtig! Unsere Reihe „Tipps kompakt“ steht Ihnen mit konkreten Praxis-Tipps, die knapp das Wichtigste zusammenfassen und Ihnen einen schnellen, übersichtlichen Input geben, sowie Rat und Tat zur Seite. So haben Sie immer eine zuverlässige Hilfe für Ihren Lehreralltag zur Hand – getreu dem Motto „schnell schlau gemacht!“

In diesem Kapitel erfahren Sie Wichtiges über Stress und Burn-out. Danach werden Sie mit dem Thema Achtsamkeit vertraut gemacht.

Methoden der Achtsamkeit werden seit einigen Jahren in vielen Lebensbereichen eingeführt, nach dem Jon Kabat-Zinn<sup>2</sup> über viele Jahre hinweg wissenschaftlich erforscht hat, wie man einen achtsamen Lebensstil erreichen kann.

Vor allem in der Psychotherapie, der Medizin und in der Pädagogik sind Achtsamkeitsübungen verbreitet.

Achtsamkeit – zusammen mit bewusst eingesetzten eigenen Stärken Ihrer Person – können die Basis einer Lebensstiländerung bedeuten, die Sie vor Stress und Burn-out schützen kann.

### TIPP

#### 1

### Informieren Sie sich über das moderne Stressverständnis

**Ihr Körper befindet sich in einem ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Störungen entstehen immer dann, wenn das Gleichgewicht nicht mehr stimmt. Wenn zu oft die Seite der Anspannung dominiert, dann sprechen wir von Stress.**

Stress ist also die Antwort auf alle auf uns einwirkenden Reize. Empfindet der Körper einen Sinnesreiz als Bedrohung oder Störung des Gleichgewichts, setzt er eine Stressreaktion in Gang. Stress erhöht zunächst unsere Leistungsbereitschaft und bereitet uns auf einen Notfall vor.

Konkret geschieht folgendes:

Der Hypothalamus (ein Teil des Gehirns) sorgt dafür, dass die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus den Nebennierendrüsen in die Blutbahn ausgeschüttet werden. Diese bewirken gravierende Veränderungen in unserem Körper: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck erhöht sich (also eine bessere Versorgung Ihrer Organe), die Verdauung wird verlangsamt. Das Blut fließt in die Muskeln und es fehlt gleichzeitig in dem für die Denkleistung zuständigen Gehirn-Abschnitt.

<sup>2</sup> Jon Kabat-Zinn ist ein amerikanischer Molekularbiologe. Seine Achtsamkeitsmethoden wurden unter MBSR (mindfulness based stress reduction) bekannt.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Innere Stärke statt Burn-out*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

