

Unser Gesundheitscoaching geht in die 2. Runde!

Zur Gesundheitsprävention für Lehrkräfte haben wir im letzten Jahr ein neues Fortbildungsangebot gestartet: das **Gesundheitscoaching nach dem Freiburger Modell**.



Bildquelle: <https://www.fukerider.com/veraenderung-ist-wachstum/>

Der erste Durchlauf des Trainings, das aus mehreren Sitzungen besteht und die Resilienz- und Beziehungstärkung der Teilnehmer*innen zum Ziel hat, ist ein voller Erfolg. Die Teilnehmer*innen schätzen vor allem die Anregungen zum Erlernen von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken, die Möglichkeit des Austauschs und die Impulse zur Selbstreflexion.

Bedingt durch die Corona-Pandemie wird das Gesundheitscoaching als „Flipped Training“ angeboten, d. h. die Teilnehmer*innen erhalten Selbstlernmaterial zu den einzelnen Modulinhalten, die anschließend in virtuellen Veranstaltungen wieder aufgegriffen werden.

Aufbau und Ablauf des Gesundheitscoachings

- ✓ 5 Module zu Resilienz, beruflicher Rolle und Beziehungskompetenz
- ✓ Material zum Selbstlernen mit Bezug zu den einzelnen Modulinhalten
- ✓ Aufgreifen der Inhalte in virtuellen Veranstaltungen (z. B. in Form von Diskussionen, Austausch und Übungen)
- ✓ Anregungen zum Erlernen von Achtsamkeits- und Entspannungstechniken
- ✓ Kollegiale Fallberatung als fester Bestandteil des Gesundheitscoachings
- ✓ **Zeitraum:** 6 Termine, ca. alle 8 Wochen ein virtuelles Treffen von ca. 2h, Selbstlernmaterial im Umfang von ca. 3h pro Modul
- ✓ *Start des neuen Kurses am 27.07.21* mit einer Einführungsveranstaltung

Eine Anmeldung für den neuen Kurs ist ab sofort über das Thüringer Schulportal (Veranstaltungsnr.: 39S580201) möglich.

Bei Rückfragen melden Sie sich bei
Christin Hennig oder *Juliane Albrecht*.

Achtsamkeits-Training im neuen Schuljahr

Wir freuen uns sehr, dass wir für das Schuljahr 2021/2022 eine Achtsamkeitstrainerin gewinnen konnten, die ein 8-wöchiges **Achtsamkeitstraining (Mindfulness-Based Stress Reduction/MBSR)** im virtuellen Raum für interessierte Lehrkräfte anbietet.

Das virtuelle Training wird über das Schulamt finanziert und ist somit für Sie kostenfrei.

Frau Dr. Sabine Trott, die das Training durchführen wird, ist seit 2018 MBSR-Lehrerin. Weitere Informationen zu Frau Dr. Trott und ihren MBSR-Kursen erhalten Sie unter: [Achtsamkeit und MBSR - Achtsamkeit in Ilmenau \(ilmenau-achtsamkeit.de\)](#)

Das Training beinhaltet ein persönliches Vorgespräch, 8 Kurseinheiten à 2,5 – 3 Stunden (1x wöchentlich) in Kleingruppen von 5 bis 12 Teilnehmer*innen, einen 6-stündigen Achtsamkeitstag und eine tägliche Übungszeit von mindestens 20 Minuten.



Bildquelle: pexels.com

Ab Sommer 2021 ist eine Anmeldung möglich, Sie erhalten hierzu noch einmal eine Mitteilung von uns.

Was genau ist eigentlich „Achtsamkeit“?

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

Achtsamkeit beinhaltet auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen.

(Kabat-Zinn, Im Alltag Ruhe finden, 2007, S. 18)

Bewusst im gegenwärtigen Augenblick sein – das ist, so scheint es, ja tatsächlich keine Kunst, oder?

Doch häufig neigt man dazu, darüber nachzudenken, was war und was sein wird. Diese konsequente Beschäftigung mit der Vergangenheit und Zukunft ist zwar wichtig, führt aber dazu, dass man die Gegenwart vernachlässigt. Tatsächlich spielt sich aber in der **Gegenwart** ausschließlich das Leben ab. In diesem Moment haben wir tatsächlich die Möglichkeit, einzuwirken.

Achtsam sein = Gegenteil von Gedankenlosigkeit

Achtsam sein = Sein im Moment

Eine anschauliche Einführung zum Thema Achtsamkeit finden Sie darüber hinaus unter:

<https://www.thinkwithyourheart.site/achtsamkeit-blog>

Bildquelle: pexels.com



Die Achtsamkeitspraxis zielt auf das Kultivieren eines „**Inneren Beobachters**“ ab, der sich seiner selbst bewusst ist. Der Beobachter sieht den (Gedanken-)Fluss vorbeifließen. Entscheidend ist hier der Perspektivwechsel, nicht von den Fluten mitgerissen zu werden, sondern das Vorbeifließen zu beobachten, nur evtl. einen Finger oder Zeh einzutauchen.

Entscheidend ist die Praxis...

Die Haltung der Achtsamkeit erlernt man vor allem durch praktische Übungen. Im Alltag bedeutet Achtsamkeit zunächst, sich seines eigenen Tempos bewusst zu werden und zwischendurch innezuhalten.

Werden Achtsamkeitsübungen regelmäßig praktiziert, verändert dies sogar Gehirnstrukturen positiv und stärkt spezifische Hirnregionen.

Ein kleiner Achtsamkeits-Anker

Die besondere Arbeitssituation von Lehrkräften kann ein Distanzieren von beruflichen Themen und Problemen erschweren.

Kennen Sie die Situation, wenn am Nachmittag das unguete Gefühl entsteht, nicht genug zu tun?

Setzen Sie bewusste Achtsamkeitsanker!

Öffnen Sie sich für den gegenwärtigen Moment und steigen Sie aus dem Autopilotenmodus aus.



- ❖ Legen Sie achtsam eine bestimmte Wegstrecke am Tag zurück. Achten Sie dabei auf Dinge, die Sie sonst übersehen: Was nehmen Sie wahr, was riechen Sie, was spüren Sie auf dem Weg?
- ❖ Nehmen Sie körperliche Signale ernst und gönnen Sie sich Zeit an der frischen Luft, wenn Sie sich erschöpft fühlen.

Nach Rupprecht, Achtsamkeit macht Schule. Wie Achtsamkeit im Schulalltag helfen kann, 2015, S. 23

Beispiele hierfür können sein:

- ❖ Wenn Sie nach Hause kommen, nehmen Sie sich Zeit für eine dreiminütige Atembeobachtung, bevor Sie irgendetwas anderes machen.
- ❖ Trinken Sie achtsam eine Tasse Tee oder Kaffee. Versuchen Sie, ganz präsent und wach für die Erfahrung zu sein, also wirklich zu schmecken und zu riechen.

SAVE THE DATE

Die Beratungslehrer-Tagung 2021

wird in der Vorbereitungswoche am
Donnerstag, den 02. September 2021, stattfinden.

Bitte reservieren Sie sich den Termin!