



LeaLindemann

Leichtigkeit. Leben. Lernen.

Achtsamkeit  
für  
Lehrerinnen & Lehrer



**Workbook**



**"Beim Praktizieren von Achtsamkeitsübungen geht es nicht um Erleuchtung.  
Wir sammeln lediglich unseren umherfliegenden Geist wieder ein  
und versuchen wieder zu uns und mit Akzeptanz im "Hier und Jetzt" anzukommen."**

*Wetzel und Schmidt*

Wer hat es nicht schon einmal erlebt? Auf dem Weg in deine wohlverdiente Pause läufst du an zwei heftig streitenden Kindern vorbei. Gedanklich sitzt du bereits mit einer gut riechenden Kaffeetasse im ruhigen Lehrerzimmer. Doch es hilft leider alles nichts! Du musst die Situation so wie sie ist akzeptieren und dich ihr stellen. Und zwar mit einem klaren Geist, um souverän und kompetent handeln zu können.

Dabei helfen dir die **Techniken der Achtsamkeit**. Du lernst den Moment anzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Denn der Gedanke daran, wie negativ die Situation gerade ist, würde dich von der **Lösung des Konflikts** entfernen. Die **Präsenz** im gegenwärtigen Augenblick steigert deine **Effektivität**. Diese brauchst du, um den Konflikt schnellstmöglich aus dem Weg zu schaffen. Sollte zu deinem bisherigen Handlungsrepertoire auch mal das "Rumbrüllen" gehören, bieten dir die angewandten Techniken ein erhöhtes **Bewusstsein** für körperliche und geistige Vorgänge und damit die Chance zur **Verhaltensregulation** und **Verhaltensänderung**. Die Techniken helfen dir außerdem dabei dich nicht von dem Stress, der durch den Streit der Kinder erzeugt wird, überrollen zu lassen. Dein Blutdruck und die Funktion deines Gehirns werden reguliert, so dass du den Konflikt mit klarem Kopf **souverän** lösen und dich im Nu deiner wohlverdienten Pause widmen kannst.

Betrachten wir Achtsamkeitsübungen noch einmal wörtlich, wird deutlich, dass es auch darum geht, zu üben **achtsamer mit sich selbst** umzugehen. Das, was im oftmals stressigen Schulalltag unablässig ist und doch viel zu selten vorkommt. Erst wenn wir am Nachmittag erschöpft auf dem Sofa liegen, merken wir, dass wir viel zu wenig auf uns und unsere Bedürfnisse geachtet haben. Doch das muss nicht sein! Denn wir dürfen für uns üben mit mehr Achtsamkeit unseren Schulalltag zu leben.

- **Wissen**, was unsere Bedürfnisse sind und auf welchem Stresslevel wir uns gerade befinden.
- **Achtsam sein**, um immer früher und immer klarer zu spüren, wann wir auf uns selbst achtgeben müssen; wann wir für uns selbst eintreten wollen; wann wir eine Pause benötigen oder sogar die Notbremse ziehen müssen.
- **Üben**, da diese neuen Handlungskonzepte Wiederholungen benötigen, um in unserem System so integriert zu sein, damit wir ohne darüber nachzudenken in einer Stresssituation darauf zugreifen können.



# Achtsamkeitsübung in der akuten Stresssituation

Du stehst unter großem Zeitdruck im Stau vor dem Kopierer, hetzt von einem Klassenzimmer ins Nächste oder bist mitten in einem Konflikt mit Schüler:innen, der immer weiter zu eskalieren droht?

Deine Gedanken überschlagen sich und du würdest am liebsten laut los brüllen, resigniert alles hinschmeißen oder den Tränen freien Lauf lassen?

All das sind natürliche Reaktionen auf den Stress.

Wie kann es aber gelingen trotzdem souverän und professionell zu bleiben und den Stress zu regulieren?

## Atme mal tief durch!

Der Ausspruch: „Atme mal tief durch!“ kommt nicht von ungefähr. Denn über deinen Atem kannst du nicht nur deine Atemfrequenz, sondern auch deine gesamten körperlichen Systeme beeinflussen. Dein Herzschlag beruhigt sich, der Blutdruck sinkt und auch sämtliche Organe wie Gehirn, Magen etc. können wieder unbeeinflusst ihren Funktionen nachgehen.

## Übung für akute Stresssituationen

Überlege nun, welche Situation der vergangenen Tage sich für eine Übung eignet. Stelle dir die Situation bildlich vor und lasse die damit einhergehenden Gefühle erneut aufkommen.

Nun unterbrich die Flut aus Gedanken und Gefühlen, indem du dich auf deinen Atem konzentrierst. Achte darauf, wie die Luft in dich einströmt und deinen Bauch- und Brustraum ausfüllt.

Halte kurz die Luft an und achte nun darauf, wie die Luft wieder aus dir hinausströmt.

Auch wenn es sich einfach anhört, sich auf den Atem zu konzentrieren, geraten wir mit unseren Gedanken und Gefühlen immer schnell wieder zurück in die Stresssituation. Verwende daher gern folgende Atemübung:

**Atme ein und zähle dabei bis 4.**

**Halte den Atem an und zähle dabei bis 7.**

**Atme aus und zähle dabei bis 8.**

# Achtsamkeitsübung nach der akuten Stresssituation

In der Pause hattest du Pausenaufsicht und musstest einen heftig eskalierenden Streit zwischen zwei Schüler:innen schlichten. Du stehst immer noch unter enormer Anspannung, doch die nächste Klasse wartet bereits darauf von dir unterrichtet zu werden. Gerade ins Klassenzimmer gekommen siehst du, wie ein Kind seinen Müll auf den Boden schmeißt. Natürlich willst du es auffordern, den Müll aufzuheben, doch durch die immer noch vorherrschende Anspannung in dir, bist du kurz davor sie anzuschreien... Zeit, innezuhalten!

## Die Stop-Methode

Die Stop – Methode ist ein Hilfsmittel um automatisierte Reaktionen und Übersprungshandlungen zu unterbrechen. Dadurch ermöglichst du dir den Zugriff auf alternative Handlungsoptionen.

Das Ziel dieser Übung ist es, ganz im Augenblick zu sein und Geschehnisse nur zu beobachten. Das heißt, die Erfahrung soll nur zur Kenntnis genommen und nicht verändert werden. So üben wir, nicht automatisiert zu reagieren, sondern uns unserer Handlungsalternativen bewusst zu werden und zu entscheiden, was wir tun möchten.

Lies dir die untenstehenden Schritte der Stop – Methode in Ruhe durch und versuche sie auf eine für dich stressige Situation anzuwenden. Dies kannst du erst mal in Gedanken mit vergangenen Situationen üben.

Stop

### **Stop - Innehalten**

Für einen kurzen Moment innehalten, die augenblickliche Haltung stoppen oder die sich anbahnen Reaktion unterbrechen.

Breathe

### **Take a breath - Atmen**

Richte deine Aufmerksamkeit auf die körperliche Erfahrung des Ein- und Ausatmens.

Observe

### **Observe your experience – Beobachten**

Beobachte, was gerade auf den verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung geschieht. Welche Körperempfindungen sind präsent? Welche Gedanken und welche Gefühle zeigen sich?

Nimm diese Reaktionen auf körperlicher und emotionaler Ebene bewusst wahr und beobachte von außen wie ein Zuschauer einen Kinofilm.

Alternativ kannst du dich auch nur auf einen Teil deines Körper oder ein Gefühl konzentrieren.

Proceed

### **Proceed – Weitermachen**

Du hast nun eine Pause im Geschehnis erreicht, die es dir ermöglicht, aufmerksam für verschiedene Handlungsmöglichkeiten zu sein und deiner Handlungsintuition zu folgen, die sich für dich richtig anfühlt und die du auch vertreten kannst. Ergreife nun die Handlungsoptionen, die du für dich am besten hältst.

**In welchen Situationen hättest du heute gerne innerlich STOP gesagt?**

**Nutze sie zum Üben.**

# Achtsamkeitsübung bei Gedankenkreisen in der Schule

**"Lasse dich nicht von deinen umherschwirrenden Gedanken und Gefühlen beherrschen, sondern gewinne wieder die Kontrolle über dein Handeln!"**

(unbekannt)

Gedankenkreise oder auch Grübeln ist eine bestimmte Form des Nachdenkens. Dabei kreisen die Gedanken um ein bestimmtes Thema oder Problem, ohne dass es dir gelingt zu einer Lösung zu kommen oder eine Entscheidung zu treffen. Gängige Themen beim Gedankenkreisen sind Entscheidungen, Konflikte, die eigene Leistung, Zukunft oder Vergangenheit oder auch der Sinn des Lebens.

Auch auf die Arbeit in der Schule können wir uns in Gedankenkreisen verlieren. Welche Aufgabe nehme ich als Einstieg in den Unterricht? Was mache ich nur mit der ganzen Arbeit? Was ist, wenn ich das alles nicht mehr schaffe? Das Kind macht mir Sorgen, was ist da wohl los in der Familie?

**Gedankenkreisen ist oft von negativen Gedanken begleitet, deswegen ist es sinnvoll, die Schleifen zu unterbrechen und bewusst eine Pause einzufügen, so dass die Gefühle nicht noch intensiver werden können. Dabei helfen dir die folgenden Übungen zum innerlichen Ablenken:**

## Innerliches Ablenken

Rückwärts zählen

Zähle rückwärts und sei gespannt, was sich an deiner innerlichen Situation bereits mit jeder Zahl verändert.

Summen

Summe gedanklich ein Stück deines Lieblingsliedes. Denn so verschaffst du dir Abstand zur Situation und allen negativen Gedanken und Gefühlen, die in dir umherschwirren. Außerdem versorgst du deinen Körper auch beim stummen Summen durch die Nase mit dem unverzichtbaren Gas Stickoxid. Stickoxid ist ein kraftvolles Molekül, das die Kapillaren erweitert, die Sauerstoffversorgung verbessert und die glatten Muskelfasern entspannt. Kurzum: du kannst wieder viel besser denken und dadurch souverän handeln.

Gedanken umlenken

Um deine Gedanken bewusst umzulenken, kannst du beispielsweise deine Einkaufsliste durchgehen. Das Thema, mit dem du dich ablenkst, ist egal, Hauptsache du gewinnst für einen Moment Abstand zu den blockierenden Gedanken und Gefühlen und kannst dann wieder neutral denken und handeln.

**Welche dieser drei innerlichen Ablenkungstechniken sagt dir am meisten zu?  
Probiere sie alle aus.**

# Achtsamkeitsübung bei Gedankenkreisen zu Hause

Ein Konflikt oder eine Situation in der Schule ist längst vorbei und doch sitzt du Zuhause und denkst weiter drüber nach. Gerne hättest du dich anders verhalten. Immer wieder kommen dir die Gedanken, wie du etwas gesagt oder wie du reagiert hast. Du machst dich innerlich fertig?

Dann wird es höchste Zeit, deinen Gedanken- und Gefühlsstrudel zu unterbrechen! Dies gelingt dir, indem du das, wie etwas passiert ist, und deine damit einhergehenden Gedanken und Gefühle annimmst. Das ist sehr wichtig, denn deine Amygdala (dein innerer Wachhund) ist immer noch in Alarmbereitschaft. Es gilt jetzt also, aus diesem Modus heraus zu kommen.

**Dabei ist es wichtig, alles was gerade ist zu akzeptieren. Und das gelingt dir mit folgender Technik:**

## Schreib' s dir von der Seele

Es geht in der Technik um das Aufschreiben und Herausschreiben der belastenden mentalen und emotionalen Inhalte zur eigenen Erleichterung, Beruhigung und Befreiung.

Du darfst völlig ehrlich und unzensiert schreiben, was dir gerade auf der Seele liegt, welche Gedanken dir gerade kommen und welche Gefühle du gerade wo spürst. Komplette ohne darüber nachzudenken, was sich wie in einem Satz am besten anhört, kannst du alles aufs Papier bringen, was gerade drückt. Denn diesen Ausbruch deines Innenlebens wird niemand lesen!

Es sollte alles herausgeschrieben werden, was jetzt gerade ist. Gefühle, Zustände, Unbehagen, Ärger, Groll, Angst, kritische Gedanken, Befürchtungen, was auch immer dich gerade beschäftigt. Auch wenn sich etwas Positives meldet. Schreibe einfach drauf los!

Schreibe so lange, bis mehr Ruhe, Entspannung, Luft zum Atmen entsteht. Also einfach, bis es dir besser geht. Und dann frage dich gerne noch einmal: „**Wie geht es mir jetzt?**“

Wenn du fertig bist, zerreiße dein Geschriebenes in viele kleine Teile, knülle es zusammen oder stecke es in deine Tasche, um es im Anschluss zu entsorgen.

Belaste dich nicht damit, dass du dir dein Schreiben noch einmal durchliest und in die Gefühle und Gedanken eintauchst. Lasse sie los, denn sie gehören nun deiner Vergangenheit an.

# Achtsamkeitsübung zur präventiven Stressvermeidung

**Wer sich regelmäßig in Achtsamkeit übt, erwirbt nachweislich mehr innere Ruhe und Gelassenheit, was in Stresssituation souverän handeln lässt.**

## Der Body-Scan

Der Bodyscan ist eine Methode der Achtsamkeit, die dich anleitet, deinen Körper zu spüren. Du durchreist gedanklich deinen ganzen Körper und beobachtest aufmerksam und freundlich, was dir in der angesprochenen Körperstelle begegnet. Sie mag sich angenehm, unangenehm oder neutral anfühlen. Du nimmst lediglich wahr, ohne zu bewerten oder zu verändern.

Es geht um ein positives Erspüren des Körpers. Sollte dir z.B. Schmerz begegnen, richte deine Aufmerksamkeit auf eine andere Stelle deines Körper.

Richte  
dich ein

Setze oder lege dich hin. Richte dich nun angenehm in deiner Haltung ein. Wenn es noch einen Impuls für Veränderungen gibt, dann verändere deine Haltung gerne noch.

Spüre einmal, wie du hier liegst oder sitzt. Spüre die Stellen, an denen dein Körper aufsitzt oder -liegt.

Durchreise  
deinen Körper

Nun schau einmal, wo im Körper dein Atem wahrzunehmen ist. Verweile ein paar Atemzüge. Mache nun von unten bei der Fußsohle beginnend eine Reise durch deinen Körper. Ein Körperteil nach dem anderen, bis hinauf zum Scheitel deines Kopfes. Es gibt hierbei keine genaue Reihenfolge. Setze dich nicht unter Druck, wenn du ein Körperteil vergessen haben solltest! Du kannst eine lange und ausgiebige Reise durch deinen Körper machen oder einen Kurztrip. Manchmal reicht eine Reise zu zwei, drei Körperstellen, die dir gerade besonders wichtig sind.

Betrachte nun alle Empfindungen in den jeweiligen Körperteilen. Nimm alles wertfrei an. Sollte dein Geist abschweifen kehre einfach freundlich und ohne Anstrengung zurück zum nächsten Körperteil und nimm wahr, was du dort empfindest. Kehre nachdem du bei deinem Scheitel angekommen bist zurück zum Atem. Nimm diesen noch einmal wahr.

Komme zurück  
ins Hier & Jetzt

Lasse die Übung mit Ruhe ausklingen und komme mit deiner Aufmerksamkeit langsam wieder hier im Raum an. Spüre den Untergrund auf dem du liegst oder sitzt und fokussiere deinen Atem. Wenn du magst, bringe etwas Bewegung in deine Hände und Füße. Räkle oder strecke dich, tue einfach das, was dir gerade gut tut.

Öffne die Augen, wenn es für dich passt und genieße die Veränderungen in deinem Körper.

**Du hast deinem Körper nun eine friedvolle Aufmerksamkeit geschenkt und damit dein Inneres gestärkt. Stärke es immer wieder durch regelmäßige Übungen zur Achtsamkeit.**

# Du wünschst dir mehr?

Hier erhältst du einen Überblick über mein gesamtes Angebot:

## Fortbildungsveranstaltungen

### **Stressmanagement & Selbstfürsorge:**

In Balance lehren und leben

### **Resilienz im Schulalltag:**

Leichtigkeit im Lehrberuf

### **Burnout-Prävention:**

Die Sprache des Körpers erlernen

### **Chaos im Klassenzimmer:**

Herausforderndes Schüler:innenverhalten entschärfen

### **Führungskraft im Fachgespräch:**

Gelassen mit Problem-Eltern umgehen

### **Verstanden, aber nicht einverstanden:**

Spitzenlehrer ziehen Grenzen mit konfrontativer Pädagogik

## Coaching & Beratung

### **HypnoCoaching:**

Arbeit an inneren Blockaden und falschen Glaubenssätzen

### **Relationship Coaching:**

Über Selbstliebe zu neuem Liebesglück in der Partnerschaft

### **DeepTalk Coaching:**

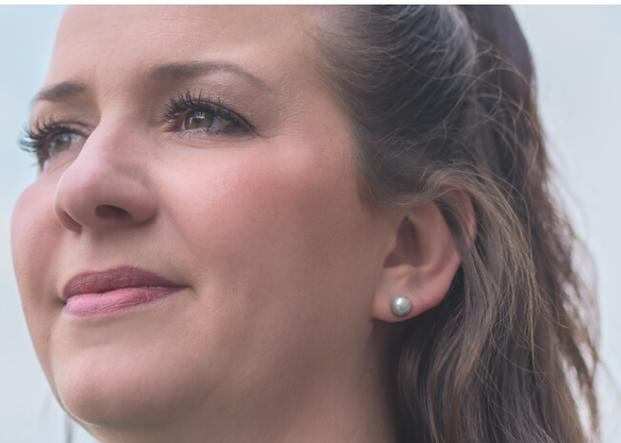
Frieden mit Traumata aus der Vergangenheit schließen

### **Burnout-Coaching:**

Mit Lebenspflege zurück zur gewohnten Souveränität

## Meine Vision?

Lehrerinnen & Lehrer zurück  
in ihre Leichtigkeit bringen!"



# Quellenverzeichnis

## Analoge Quellen

Anderson, Alexandra (2020). *Achtsamkeit im Unterricht. Konzentration, Entspannung und Wahrnehmung trainieren*. Berlin: Cornelsen.

Bergner, Thomas M. H. Dr. (2016). *Burnout-Prävention: Das 12-Stufen-Programm*. Stuttgart: Schattauer.

Betz, H.-D. (1995). *Biorhythmus*. In G. Eberlein (Hrsg.), *Kleines Lexikon der Parawissenschaften*. München: Beck.

Collard, Patrizia Dr. (2016). *Das kleine Buch vom achtsamen Leben. 10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit*. München: Wilhelm Heyne Verlag.

Grüber, Isa Dr. (2021). *Resilienz. Dein Körper zeigt dir den Weg. Wirksame Übungen für innere Stärke und gute Nerven*. München: Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.

Kriebs, Simone (2019). *Resilienz in der Schule. Wie Kinder stark werden*. Paderborn: Jungfermann Verlag.

Wehmeier, Peter M. (2016). *Erfolg ist, wenn es mir gut geht! Burnout durch Selbstmanagement vermeiden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

## Digitale Quellen

Pawlowski, Michaela (2020). *Seelische Gesundheit*. Verfügbar unter: <https://www.campus-convivo.de/wp-content/uploads/sites/15/2020/11/Seelische-Gesundheit-alle-U%CC%88bungen-in-der-U%CC%88bersicht.pdf>

Urnersbach, Aylin. Institut für Ästhetik und Life Coaching (2021). *Tiefenentspannung. Neue Energie tanken*. Verfügbar unter: <https://institut-wesseling.de/hypnose-angstfrei-rauchfrei-schmerzfrei/tiefenentspannung/>

Tempel, Katharina (2019). *Gelebte Selbstfürsorge: 10 Dinge, die du täglich tun solltest*. Verfügbar unter: <https://www.gluecksdetektiv.de/selbstfuersorge/>

# Impressum



**LiBiT | Lindemann - Zentrum für Bildung & Transformation**

Lea Lindemann

Konradswüste 37 | 42289 Wuppertal

0202 – 87 07 97 59 | 0157 – 50 30 28 10

[www.lealindemann.de](http://www.lealindemann.de)

