

-

Beitrag von „Melanie01“ vom 28. September 2011 16:52

@ marienkäfer: Ich habe das Buch von [Vera](#) Kaltwasser auch und kann es nur empfehlen! Es heißt "Persönlichkeit und Präsenz - Achtsamkeit im Lehrberuf", und enthält neben vielen anderen, sehr interessanten Informationen und Übungen eben auch das 8-Wochen-Programm.

Das Ganze ist nicht sehr zeitaufwendig. In der ersten Woche sind es beispielsweise 5 Minuten täglich und an einem Tag 30 Minuten. In den nächsten Wochen ändern sich die Übungen und Aufgaben. Beispielsweise gibt es Anregungen zur Meditation, dem Wahrnehmen des Körpers, dem Beobachten des Atems, Qi Gong-Übungen etc.

Daneben gibt es stets einen direkten Bezug zum Schulalltag und der eigenen Reflexion belastender und erfreulicher Situationen.

Insgesamt geht es in diesem Buch darum, sich seiner selbst und seiner Bedürfnisse wieder mehr bewusst zu werden. Nach ihrer Überzeugung (gestützt durch die moderne Hirnforschung) entsteht unser Lehrer-Stress vor allem deshalb, weil viele Reize ungefiltert auf uns einströmen und in unserem Unterbewusstsein dann die archaischen Stressreaktionen in Gang setzen. Mit mehr Achtsamkeit und Selbstreflexion lässt sich diese Stress-Spirale vermeiden.

Ich bin gerade dabei, das 8-Wochen-Programm auszuprobieren, und ich muss sagen, dass es mir wirklich schon etwas gebracht hat. Ein durchweg empfehlenswertes Buch!