

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) für Lehrkräfte

Die Persönlichkeit von Lehrenden wird durch vielfältige Herausforderungen stark beansprucht. Wie belastend ein Arbeitsumfeld wahrgenommen wird, hängt auch von subjektiven Bewältigungsstrategien ab. Die Stressforschung zeigt eindrücklich, dass Gedanken, Körper und Emotionen zusammenwirken und sich gegenseitig beeinflussen. Auch die Art wie wir Situationen bewerten, beeinflusst unser Stressempfinden. Hier setzt Achtsamkeit als wirkungsvolles Instrument zur Stressreduktion sowie zum präsenten und wertschätzenden Umgang in Schule und Unterricht an.

Was erlernen Sie im Kurs?

Sie erleben und reflektieren Ihre individuellen Stressmuster im (Arbeits-) Alltag und lernen, eigene Warnsignale besser zu erkennen. Auch identifizieren sie Gedankenprozesse, die den Autopiloten am Laufen halten. Durch die Übung der Achtsamkeit lernen sie konzentrierter, gelassener und wertschätzender mit sich, Ihren Kolleginnen und Kollegen und den Arbeitsprozessen umzugehen.

Neben den Reflexionen erlernen Sie einfache, auch im Alltag sofort einsetzbare und achtsame Übungen des Innehaltens, der Emotionsregulation und des Krafttankens - in Ruhe, in Bewegung, und in Kommunikation. Im gemeinsamen Austausch und fachlichen Inputs behandeln wir u.a. die Themen Stress, Multitasking, Resilienz, Selbstregulation, Selbstwirksamkeit, Wahrnehmung, Kommunikation und Achtsamkeit.

Die meisten Übungen lehnen an den formalen Meditationen der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR) an. Diese sind Sitzmeditationen mit Fokussierung auf Atem, Körper und Gefühle, der Bodyscan - einer Reise durch den Körper sowie sanfte Yogaübungen.

Was ist MBSR?

MBSR steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction», frei übersetzt: «Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit». Das Programm wurde vor mehr als 30 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und wird weltweit in Institutionen, Unternehmen und Gesundheitseinrichtungen gelehrt.

Welche Formate sind möglich?

Je länger ein Seminarformat dauert, umso wirkungsvoller kann es in Ihre Schulkultur einwirken. Wollen Sie zuerst die Methoden im Überblick kennen lernen, bieten sich auch kürzere Formate an. Die Formate passen sich Ihren Wünschen und Gegebenheiten an.

- | Ein- bis mehrtägige Workshops und Informationsveranstaltungen auch mit dem Themenschwerpunkt „Achtsame Kommunikation“.
- | Mehrwöchige Pausen- oder Feierabendkurse. Hier empfehle ich den klassischen 8-Wochen-Kurs.
- | Auf Wunsch biete ich im Anschluss an die Lehrerfortbildung auch Achtsamkeitstraining für Schüler an.

Wer leitet den Kurs?

Irene Ossa-Moyzes ist Achtsamkeitstrainerin (MBSR) und Systemischer Business Coach (SG). Zudem ist sie als Schauspielerin aktiv. Als diplomierte Politikwissenschaftlerin war sie 11 Jahre Referentin für Familienpolitik bei der Bundesregierung und dem DIHK. Hier setzte sie sich zusammen mit Unternehmen und Institutionen für eine erfolgreiche Work-Life-Balance ein.

Kontakt: Irene Ossa-Moyzes, ireneossa[[@](mailto:ireneossa@gmx.de)]gmx.de, www.ireneossa.de

