

# Weiterbildung: Achtsame Lehrkraft

Das Thema Achtsamkeit hat in diesem Jahrtausend einen Boom in Wissenschaft und Forschung erlebt: Fachpublikationen zu diesem Thema sind insbesondere im Bereich Psychologie und Pädagogik rasant angestiegen. Auch das Thema Achtsamkeit in der Schule und anderen Bildungseinrichtungen wird in verschiedenen Bezügen diskutiert:

- › Achtsamkeit zum Stressabbau und zur Burnout-Prävention bei Lehrkräften
- › Achtsamkeit zum Abbau von Stress und Ängsten bei Schülern/-innen
- › Positive Wirkungen von Achtsamkeit auf das Lernen
- › Positive Wirkungen von Achtsamkeit auf die Lehrer-Schüler-Beziehung

Teil der Diskussion ist dabei oft auch, ob und wie sich Achtsamkeit in öffentlichen Einrichtungen etablieren lässt und was dazu benötigt wird.

Die Weiterbildung Achtsame Lehrkraft gliedert sich in mehrere Abschnitte:

Im ersten Teil der Weiterbildung werden die Ursprünge und die Entwicklung des Achtsamkeitskonzeptes im Westen vorgestellt. Die ursprünglich buddhistische Achtsamkeitspraxis wurde inzwischen in westlichen Ansätzen adaptiert und wird hier auch als Geisteshaltung verstanden - losgelöst von religiösen oder spirituellen Überzeugungen.

Im zweiten Teil der Weiterbildung Achtsame Lehrkraft wird gezeigt, welche Effekte Achtsamkeit auf das Lernen haben kann. Für erfolgreiche Lernprozesse spielen Emotionen, Stress und die Konzentration eine wichtige Rolle. In der Weiterbildung wird aufgezeigt, welche positive Wirkung Achtsamkeitsübungen in diesen Bereichen haben können.

Entscheidend für ein gutes Lernklima ist auch ein gutes und tragfähiges Verhältnis zwischen Lehrkraft und Schüler/-in. Eine achtsame Haltung führt zu Wertschätzung, Offenheit, Vertrauen und Geduld und wirkt sich positiv auf Beziehungen aus.

Im dritten Teil der Weiterbildung Achtsame Lehrkraft werden verschiedene Übungen vorgestellt. Die Teilnehmenden lernen Achtsamkeitsübungen kennen, die im und außerhalb des Unterrichts durchgeführt werden können: Meditationen, Wahrnehmungs- und Körperübungen werden erprobt.

Achtsamkeit wird vor allem durch eine vorgelebte achtsame Haltung gelehrt:

Die Teilnehmenden erhalten Gelegenheit zur Reflexion der eigenen Achtsamkeitspraxis und weiterführende Informationen und Hinweise für eine Vertiefung.

Viele Lehrer/-innen wenden sich der Achtsamkeitspraxis zu, um mit den Anforderungen des Alltags in der Schule besser umgehen zu können. Im Vordergrund steht hier zunächst die Achtsamkeitspraxis als wirkungsvolles Mittel zur Stressreduktion. Ein besserer Umgang mit Stresssituationen kann beispielsweise in 8-wöchigen MBSR-Kursen vermittelt werden, die positive Wirkung wurde in vielen klinischen Studien erforscht. Das MBSR-Konzept wird in der Weiterbildung vorgestellt.

Im letzten Teil der Weiterbildung werden Achtsamkeitsübungen für den Unterricht präsentiert und erprobt. Abschließend erhalten die Teilnehmenden Gelegenheit zur Entwicklung von Konzepten, welche die Einführung von Achtsamkeit in Bildungseinrichtungen ermöglichen.

## Ziele der Weiterbildung

Die Teilnehmenden an der Weiterbildung Achtsame Lehrkraft erhalten eine Einführung in die theoretischen und wissenschaftlichen Hintergründe von Achtsamkeit und ihrer Wirkung auf Lernprozesse. Sie erhalten Gelegenheit, Achtsamkeits-, Körper- und Wahrnehmungsübungen auszuprobieren und zu reflektieren.

Ziel der Weiterbildung Achtsame Lehrkraft ist das Kennenlernen und Einüben von Achtsamkeitsübungen, die neben und im Unterricht eingesetzt werden können.

## Zielgruppe der Weiterbildung

Zielgruppe der Weiterbildung Achtsame Lehrkraft sind alle Fachkräfte, die in ihrem Beruf eine lehrende und pädagogische Funktion ausüben oder sich mit dem Thema befassen:

- › Lehrkräfte an weiterführenden Schulen
- › Lehrkräfte an Berufsschulen
- › Dozenten/-innen an der Universität
- › Professoren/-innen
- › Schuldirektoren/-innen
- › Nachhilfelehrer/-innen
- › Selbstständige Dozenten/-innen
- › Pädagogische Fachkräfte in Maßnahmen

## Zentrale Inhalte der Weiterbildung

### 1. Achtsame Lehrkraft: Theorie

Was ist Achtsamkeit? Ursprünge und Entwicklung des Konzeptes der Achtsamkeit im Westen

### 2. Achtsame Lehrkraft: Wirkung von Achtsamkeit auf das Lernen

Studien zum Thema Wirkung von Achtsamkeit, Bedeutung der Achtsamkeit für das Lernen, Effekte von Achtsamkeit auf die Konzentration, Emotionen und den Stressabbau

### 3. Achtsame Lehrkraft: Übungen für die achtsame Lehrkraft

Einführung in zentrale Achtsamkeitsübungen: Gehmeditation, Sitzmeditation, Einführung in MBSR, Körperübungen, Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeitsübungen während des Unterrichts, Reflexion der eigenen Achtsamkeitspraxis, Wirkung von Achtsamkeit auf die Lehrer-Schüler-Beziehung

### 4. Achtsame Lehrkraft: Übungen für den Unterricht

Achtsamkeitsprogramme für die Schule, Achtsamkeitsübungen für den Unterricht, Einbeziehung der Schulverwaltung bzw. des Trägers und der Eltern

## 5. Weiterbildung Achtsame Lehrkraft: Ziele

Die Teilnehmenden an der Weiterbildung Achtsame Lehrkraft erhalten eine Einführung in die theoretischen und wissenschaftlichen Hintergründe von Achtsamkeit und ihrer Wirkung auf Lernprozesse. Sie erhalten Gelegenheit, Achtsamkeits-, Körper- und Wahrnehmungsübungen auszuprobieren und zu reflektieren.

Ziel der Weiterbildung Achtsame Lehrkraft ist das Kennenlernen und Einüben von Achtsamkeitsübungen, die neben und im Unterricht eingesetzt werden können.

## Methoden

Die Weiterbildung Achtsame Lehrkraft ist sehr praxisbezogen.

Die theoretischen Anteile werden durch Impulsreferate vermittelt.

Verschiedene Achtsamkeitsübungen werden vorgestellt, angeleitet und dann gemeinsam geübt und reflektiert. In moderierten Gesprächen, Diskussionen und Gruppenarbeiten kommt es zum Erfahrungsaustausch und es werden Konzepte für den eigenen Arbeitsbereich erstellt.

## Idee und Konzeption

Die Weiterbildung wurde von Julia Müller, Leiterin des Instituts für Bildungscoaching, konzipiert. Julia Müller ist Sozialpädagogin und Gründerin des Instituts für achtsame Kommunikation. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit dem Thema Achtsamkeit im Beratungskontext.

## Referent: Nicolai Albrecht

Anerkannter Systemischer Berater (DGSF), Systemischer Coach mit eigener Praxis, Psychotherapeutischer Heilpraktiker. Schwerpunkte: Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie und systemische Strukturaufstellungen (Einzelarbeit und Gruppen)

## Umfang und Termine

Die Weiterbildung wird in Vollzeit an drei Tagen durchgeführt:

- › 1. Tag: 10:00-18:00 Uhr
- › 2. Tag: 09:00-17:30 Uhr
- › 3. Tag: 09:00-15:00 Uhr

**Aktuelle Termine zu allen Seminaren finden Sie online!**

## Seminarorte

- › München
- › Köln
- › Leipzig
- › Berlin
- › Hamburg
- › Freiburg

## Teilnehmeranzahl

Die Anzahl der Teilnehmenden liegt zwischen 7 und 17.

## Inhouse-Schulungen

Alle Seminare können auf Anfrage als Inhouse-Schulungen gebucht werden.

## Zertifikat

Bei Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

## Kosten

Die Weiterbildung kostet:

- › **2017: 470,- Euro pro Person**
- › **2018: 500,- Euro pro Person.**

In den Kosten enthalten sind alle Seminarunterlagen, Getränke und Snacks an den Seminartagen sowie das Teilnehmerzertifikat.

## Prämiengutschein

Sie können gerne einen Prämiengutschein bei uns einlösen. Auch Bildungs- und Qualifizierungsschecks vieler Bundesländer nehmen wir an.

## Anmeldung

Sie können sich online unter [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de) anmelden: Fordern Sie einfach unter Angabe des gewünschten Seminars unseren Anmeldebogen an!

## Fragen

Wir beraten Sie gerne und beantworten Ihre Fragen. Sie können uns eine E-Mail schreiben oder zu unseren Sprechzeiten anrufen.

## Sprechzeiten

montags bis freitags von 9.00-12.00 Uhr und 13:00-15:00 Uhr

(Auch außerhalb der Sprechzeiten sind wir unregelmäßig erreichbar – wir rufen gerne zurück!)

## Kontakt

Institut für Bildungscoaching

Berlin - Freiburg - Hamburg - Köln - Leipzig - München

Fon: 0341-68797984

[info@institut-bildung-coaching.de](mailto:info@institut-bildung-coaching.de)

» [www.institut-bildung-coaching.de](http://www.institut-bildung-coaching.de)

Auf unserer Facebook-Seite informieren wir Sie über aktuelle Entwicklungen, Wissenwertes, neue Seminare und Rabatt-Aktionen: [www.facebook.com/institutfuerbildungscoaching](http://www.facebook.com/institutfuerbildungscoaching)

