

# Weiterbildung: Achtsame Lehrkraft

Das Thema Achtsamkeit hat in diesem Jahrhundert 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\*innen-Schüler\*innen-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 positiven 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 der Lehrkraft gegenüber den Schülern\*innen 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.

---

### **Zwei Hinweise zur Weiterbildung Achtsame Lehrkraft:**

1. Das Konzept der Achtsamkeit hat seine Wurzeln in buddhistischen Traditionen. Dies wird in der Einführung auch dargestellt, darüber hinaus geht es in dem Seminar aber um Achtsamkeit als Geisteshaltung und nicht als religiöse/spirituelle Praxis.

2. Achtsamkeit ist eine geistige Möglichkeit, die jedem Menschen offen steht. Wer allerdings im Arbeitsalltag eine achtsame Haltung etablieren möchte, braucht eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis. Die Übungen werden in der Weiterbildung Achtsame Lehrkraft vorgestellt, müssen aber selbstständig weitergeführt werden.

---

Die Weiterbildung kann als Präsenzseminar oder als *E-Learning* Seminar absolviert werden.

## **Zentrale Inhalte der Weiterbildung**

### **1. Achtsame Lehrkraft: Theorie**

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

### **2. 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. 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\*innen-Schüler\*innen-Beziehung

### **4. Übungen für den Unterricht**

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

## **Methoden**

Die Weiterbildung: Achtsame Lehrkraft hat einen hohen Praxisbezug: Die Achtsamkeitsübungen werden von den Trainer\*innen anhand von Praxisdemonstrationen präsentiert bzw. in Impulsreferaten mit Flipchart oder Powerpoint-Präsentation vorgestellt. Anschließend werden die Techniken in Kleingruppen, Partnerübungen und Rollenspielen eingeübt, sodass sie sicher beherrscht und am Arbeitsplatz umgesetzt werden können. Das Besprechen von Rückfragen sowie Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden wird in moderierten Diskussionen ermöglicht.

Unser Anspruch ist es, die Qualität und Konzepte unserer Präsenz-Weiterbildungen auf die *E-Learning* Weiterbildungen zu übertragen: Auch hier werden alle oben genannten Methoden eingesetzt. Die Trainer\*innen sind in unseren Online-Seminaren durchgehend live und interagieren mit den Teilnehmenden.

## 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. Unser *E-Learning* Angebot ist zudem besonders interessant für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder mit Betreuungspflichten, die eine längere Abwesenheit unmöglich machen.

- › Lehrkräfte und Direktoren\*innen an weiterführenden Schulen
- › Lehrkräfte an Berufsschulen
- › Dozenten\*innen und Professoren\*innen an der Universität
- › Nachhilfelehrer\*innen
- › Pädagogische Fachkräfte in Maßnahmen
- › Selbstständige Trainer\*innen und Dozenten\*innen

## 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 finden Sie auf unserer Homepage unter

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

## Seminarorte

Unsere Seminare finden als *E-Learning* Angebot sowie in folgenden Städten statt:

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

## Kosten

Die Weiterbildung Achtsame Beratung kostet als Präsenzveranstaltung: **500 Euro**

In den Kosten der Weiterbildung enthalten sind die Seminarunterlagen, das Zertifikat sowie Getränke und Snacks an den Seminartagen.

Die Weiterbildung: Achtsame Beratung kostet als *E-Learning* Seminar: **450 Euro**

In den Kosten enthalten sind die Seminarunterlagen als PDF und das Zertifikat.

## Teilnehmendenanzahl

Die Anzahl der Teilnehmenden bei der Weiterbildung Achtsame Lehrkraft liegt zwischen 7 und 18.

## Referenten\*innen

› Nicolai ALBRECHT

Anerkannter Systemischer Berater (DGSF), Systemischer Coach und Psychotherapeutischer Heilpraktiker mit eigener Praxis, Regisseur

Arbeit in eigener Praxis, Schwerpunkte: Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie und Systemische Strukturaufstellungen (Syst) in Einzelarbeit und Gruppen.

## Veranstalter

Die Weiterbildung Achtsame Lehrkraft wird vom Institut für Bildungscoaching veranstaltet.

Das Institut für Bildungscoaching konzipiert, organisiert und betreut die Weiterbildungen und stellt die Zertifikate aus.

## Zertifikat

Bei Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Im Zertifikat werden alle wichtigen Inhalte der Weiterbildung Achtsame Lehrkraft genannt. Das Zertifikat wird vom Institut für Bildungscoaching ausgestellt.

## 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.

## Inhouse-Schulungen

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

## 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 - Stuttgart

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: [fb.me/bildungscoaching](https://fb.me/bildungscoaching).