Der achtsame Lehrer

Achtsamkeit entwickeln, Haltung verändern, Beziehungen neu gestalten

Burkhard Günther

AOL, 2017

ISBN: 978-3-403-10506-0

Inhalt

Ihre Arbeit als Lehrer fordert eine Menge Energie: Die Schüler wollen bespaßt werden, statt sich anzustrengen, Sie müssen zusätzliche Erziehungsaufgaben übernehmen und Elterngespräche verlaufen ernüchternd bis frustrierend. In solchen Zeiten fällt es schwer, den Kopf oben zu behalten und mit Elan zu unterrichten.

Mit dem Konzept der Achtsamkeit lassen sich Stress und Konflikte im Schulalltag leichter bewältigen. Dabei geht es darum, bewusst zu leben und auf die eigenen Gefühle zu hören. Dieser Ratgeber unterstützt Sie dabei, konstruktive Denk- und Handlungsmuster zu entwickeln und Selbstwirksamkeit im Arbeitsalltag zu erleben. Sie erfahren die neurobiologischen Grundlagen für das Verhalten Ihrer Schüler, reflektieren Ihre eigene Rolle im Unterricht und in der Zusammenarbeit mit Eltern und Kollegen und lernen, sich vor unnötiger Frustration zu schützen.

Themenbereiche

Achtsamkeit im Lehrerberuf

Lehrer-Schüler-Beziehung