

Resilienz stärken - gesund bleiben als Lehrkraft



Grimm, A. (2024). *Resilienz stärken - gesund bleiben als Lehrkraft : Besser mit Herausforderungen umgehen durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge*. Kallmeyer in Verbindung mit Klett.

Cote IFEN : [371.10019 GRI Res](#)

ISBN: 978-3-7727-1716-1

Inhalt

„Schulalltag und besondere Herausforderungen wie aktuell z. B. die Auswirkungen der Corona-Pandemie, kriegerischer Konflikte oder der drohenden Klimakatastrophe stellen Lehrkräfte vor große

seelische und körperliche Belastungen. Ein bedeutsamer Schlüssel zur Bewältigung dieser Belastungen im Lehrberuf ist die Fähigkeit zu Resilienz und Selbstfürsorge, die Stärkung und Pflege der psychischen Widerstandskraft.

Immer mehr Lehrkräfte fragen sich, wie sie ihre Stressresilienz verbessern und ihre Gesundheitsressourcen sinnvoll nutzen können. Dieser Leitfaden stellt Ihnen „Fünf Säulen der Lehrergesundheit“ vor: Bewegung, Atmung, Entspannung, Ernährung und Achtsamkeit. Mit praxisnahen Übungen und Anregungen für mehr persönliche und berufliche Achtsamkeit finden Sie darin Orientierung und Hilfen zur Selbsthilfe für Ihren beruflichen Alltag.“

Themen

Lehrpersonen - Stressresilienz