

Achtsam durch den Arbeits(all)tag: Theoretische Ansätze und praktische Übungen

Joachim Wöhrle

Programm

- Fragebogen ausfüllen
- Übung
- Der Lehrberuf und die psychologische Gesundheit
- Achtsamkeit
- Übung
- 8-wöchentliches Achtsamkeitstraining
- Übung
- Forschung

Rosinenübung

Der Lehrberuf und die psychologische Gesundheit

- Leistungsbeurteilung, Notengebung und Selektion
- administrative und bürokratische Aufgaben
- ausserunterrichtliche bzw. ausserplanmässige Tätigkeiten
- unklare und anspruchsvolle Lehrziele
- Mängel in der Organisation des Lehrplans
- Stofffülle, Leistungsdruck
- Fehlen von Unterrichtshilfen
- Klassengröße (mehr als 27 Schülerinnen und Schüler)
- heterogene Zusammensetzung der Klassen



STRESS



Psychologische
Beschwerden

Stress im Berufsleben kann zu Erschöpfung, Burnout oder Arbeitsunfähigkeit führen

Hintergrund: Lehrergesundheit

- Etwa 30% zeigen Anzeichen psychischer Erkrankung (Bauer et al., 2007)
- Psychische und psychosomatische Erkrankung oft Grund für frühes Austreten aus dem Beruf (Weber, Weltle & Lederer, 2004)
- Im Studium oft wenig Vorbereitung auf den Umgang mit Stress

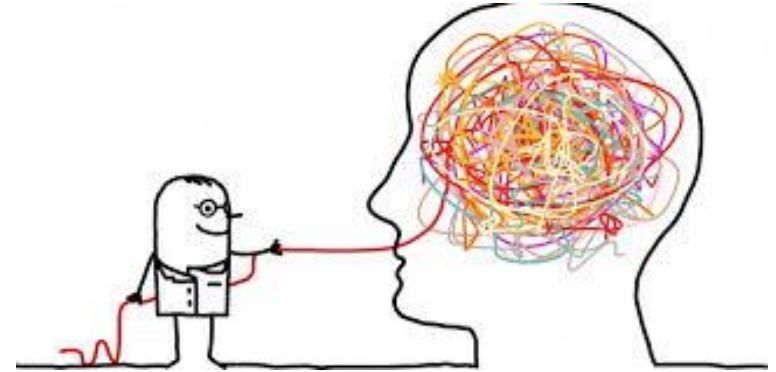
Bauer, J., Unterbrink, T., Hack, A., Pfeifer, R., Buhl-Grießhaber, V., Müller, U. et al. (2007). Working conditions, adverse events and mental health problems in a sample of 949 German teachers. *International archives of occupational and environmental health*, 80 (5), 442–449.

Weber, A., Weltle, D. & Lederer, P. (2004). Frühinvalidität im Lehrerberuf: Sozial-und arbeitsmedizinische Aspekte. *Deutsches Ärzteblatt*, 101 (13), A850–A859.

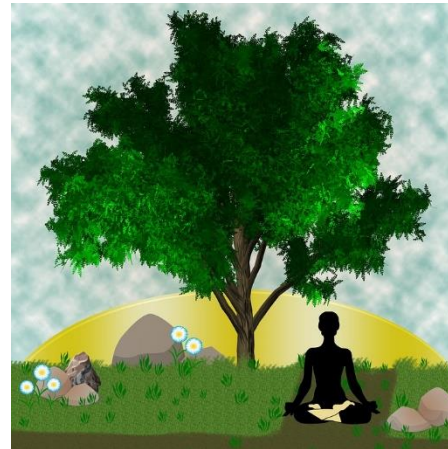
Hilfe gesucht!



Psychologische Behandlung
(Kognitive Verhaltenstherapie)
→ Challenge

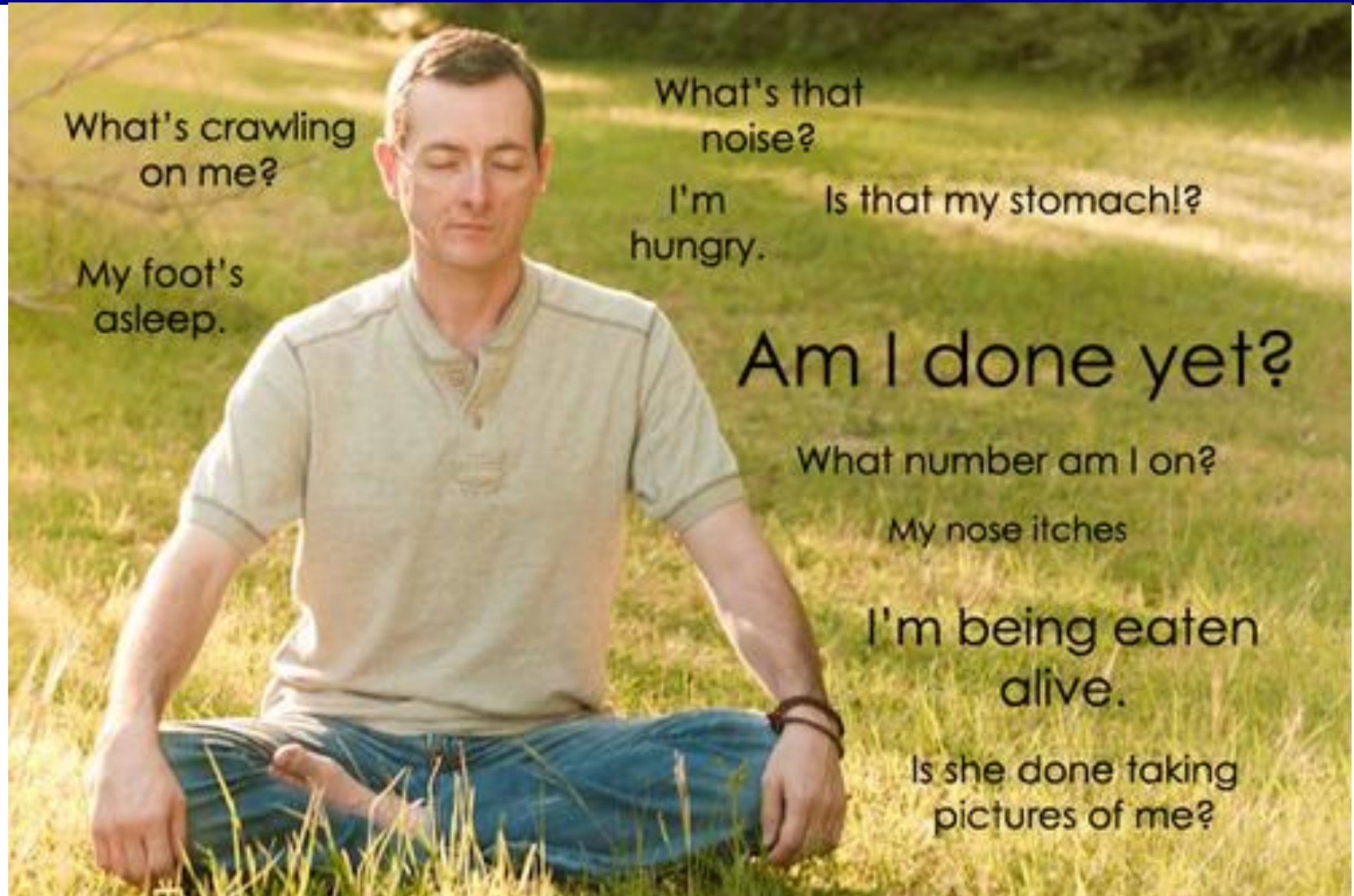


Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
→ Acceptance



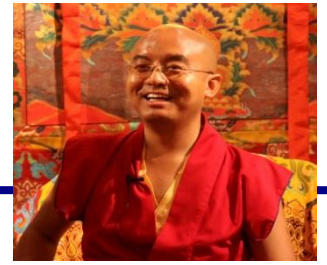
- Methode zur Verminderung von Leiden
- Aufmerksam sein auf den gegenwärtigen Moment, absichtsvoll und ohne zu bewerten (Kabat-Zinn, 1994)
- Konzentration (fokussierte Aufmerksamkeit) ist nicht Achtsamkeit (Panorama-Aufmerksamkeit)
- Im Achtsamkeitstraining:
 - freundliche Aufmerksamkeit

Achtsamkeitsmeditation

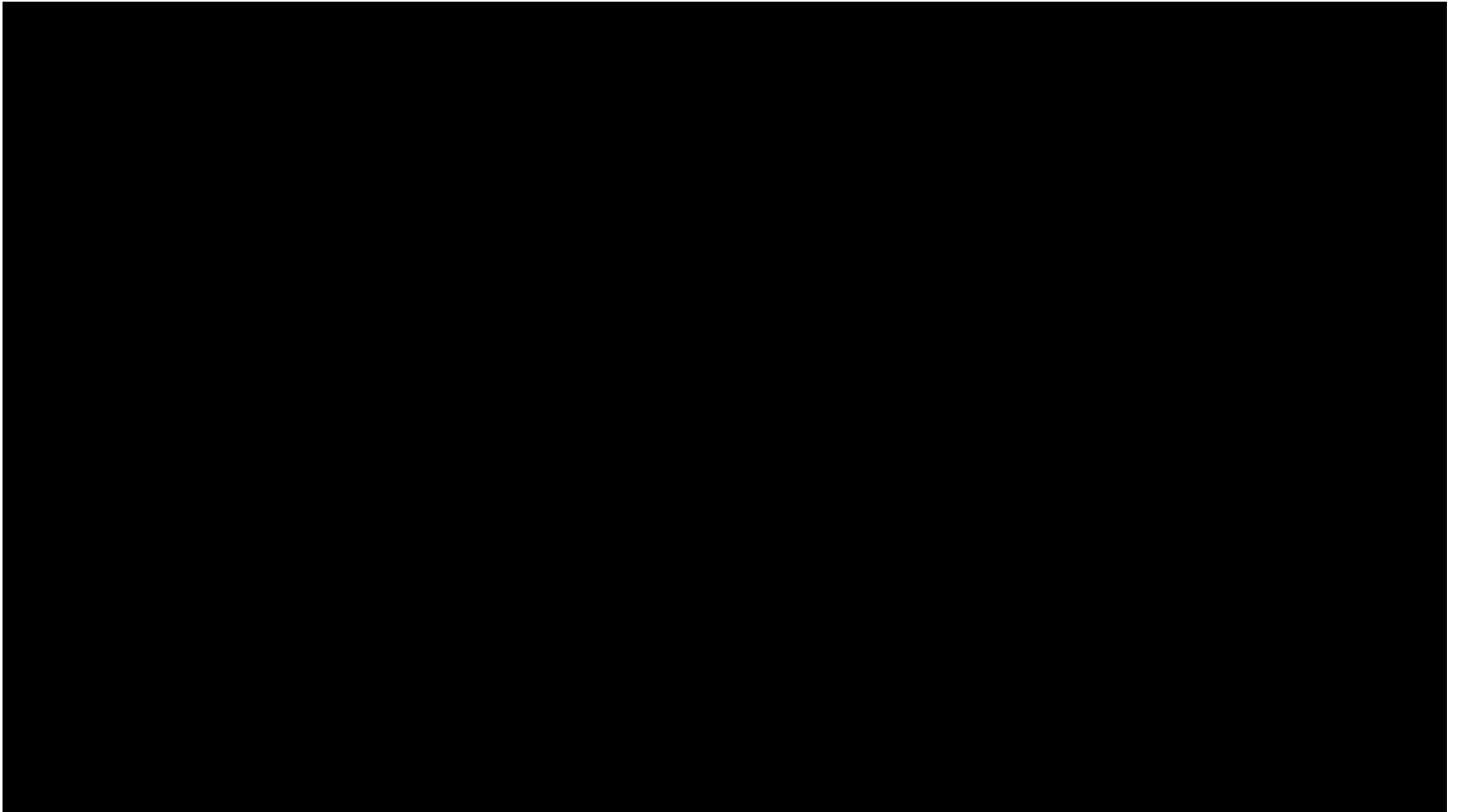


Film “Crazy Monkeymind”

Yongey Mingyur Rinpoche



<http://www.youtube.com/watch?v=GLjellPg3ys>





3-Minuten Atemraum



- 8 x 2,5 Stunden
- Theorie
- Übungen lernen, besprechen, Hausaufgaben
- Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- Andacht für den Atem
- Bewusstwerden von eigenen Empfindungen, Gedanken, Gefühlen und (Stress)-Reaktionen
- Bewegungsübungen

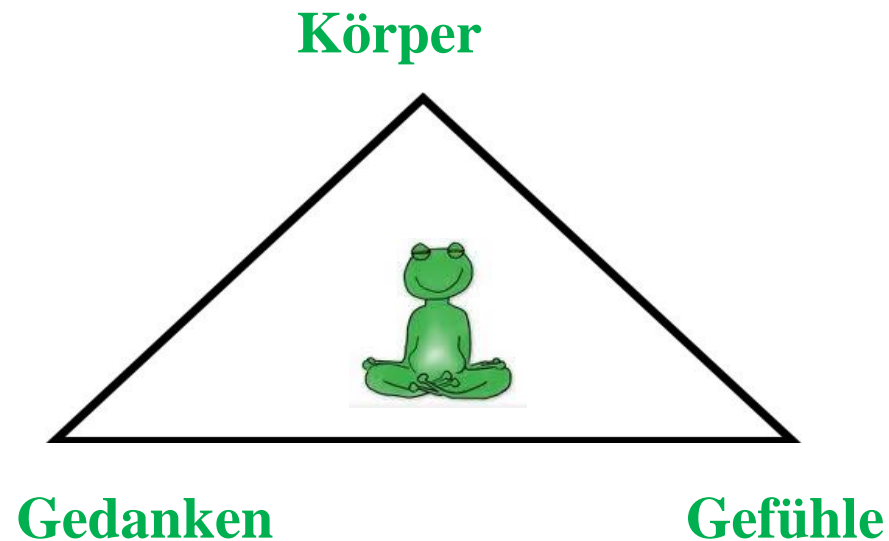
Wichtige Ziele des Trainings

- Aufmerksamkeit richten (observieren)
- Akzeptanz von was ist (+ & -); nicht reagieren
- Hier und jetzt sein (Achtsam handeln)
- Nicht urteilen
- Beschreiben was passiert

Hintergrund des Achtsamkeitstrainings

Den automatischen Pilot erkennen

Wechselwirkung



Wie kann MBSR helfen?

- Wirkt sich positiv aus auf Wohlergehen
- Weniger ruminieren über das Vergangende
- Weniger Sorgen über die Zukunft
- Mehr den Moment genießen
- Mehr Wachheit und Aufmerksamkeit
- Mehr Interesse, Neugier und Unvoreingenommenheit
- Mehr Akzeptanz dessen, was passiert
- Weniger Stress
- Körperbewusstsein schulen
- Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge (hinsichtlich eigener Bedürfnisse, Wünsche und Ziele) stärken



Bodyscan

Aus der Forschung: Schule

- **Lehrer*innen** (Taylor et al., 2015)
- **Schüler*innen** (Bakosh et al., 2015; Napoli, Krech & Holley, 2005)

Napoli, D. M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05

Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2015). Maximizing Mindful Learning: Mindful Awareness Intervention Improves Elementary School Students' Quarterly Grades. *Mindfulness*, 7(1), 59-67. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0387-6>

Taylor, C., Harrison, J., Haimovitz, K., Oberle, E., Thomson, K., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. W. (2015). Examining Ways That a Mindfulness-Based Intervention Reduces Stress in Public School Teachers: a Mixed-Methods Study. *Mindfulness*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0425-4>

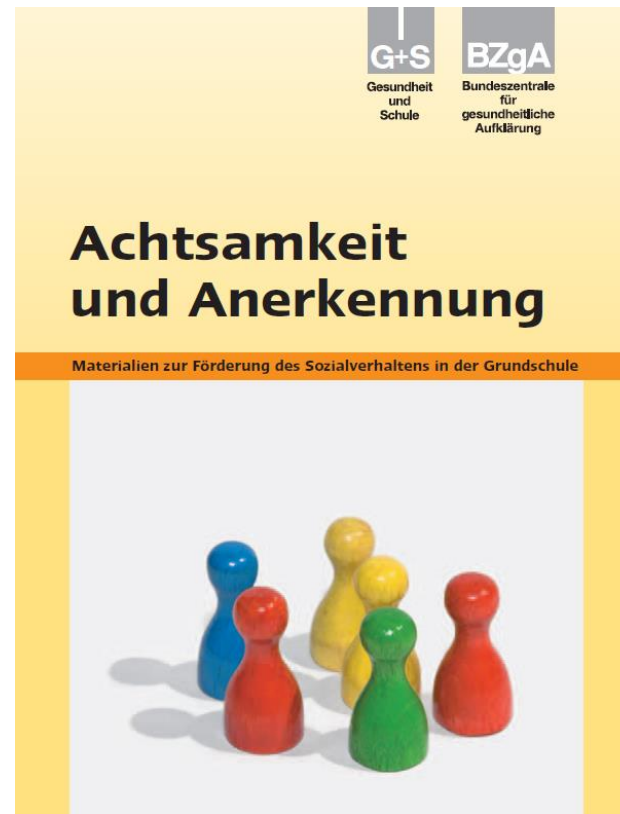
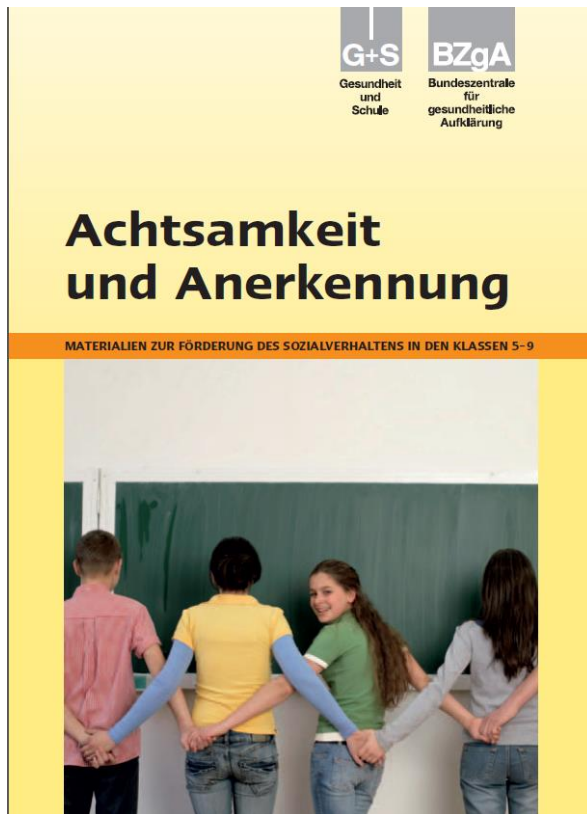
Achtsamkeit im Lehrberuf?

- **Burnout** (Abenavoli, Jennings, Greenberg, Harris, & Katz, 2013; Roeser et al., 2013)
- Schüler von Lehrenden, die einen Achtsamkeitskurs gemacht haben zeigten:
 - Weniger provozierendes Verhalten
 - Mehr “compliance” (Mitarbeit)
 - Abnahme von negativen sozialen Interaktionen (Singh et al., 2013)

Abenavoli, R. M., Jennings, P. A., Greenberg, M. T., Harris, A. R., & Katz, D. A. (2013). The protective effects of mindfulness against burnout among educators. *Psychology of Education Review*, 37(2), 57.

Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Mindfulness Training and Reductions in Teacher Stress and Burnout: Results From Two Randomized, Waitlist-Control Field Trials. *Journal of Educational Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0032093

Singh, N.N.,... (2013). Mindfulness Training for Teachers Changes the Behavior of Their Preschool Students. *Research in Human Development*, 10, 211–233, 2013



- Aischu Achtsamkeit in der Schule
- Planet Wissen - Wie Meditation das Gehirn umbaut
– <https://www.youtube.com/watch?v=uUTCtexFULU>



‘Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du
kannst sie surfen lernen’



surfen op wilde golven

‘Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit’