

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
1. »Mit Leib und Seele«	12
1.1 Die guten und die schlechten Tage	12
1.2 Die Bedeutung der Persönlichkeit des Lehrers	13
1.3 Bildung braucht Zeit!	16
1.4 »Des Kaisers neue Kleider.« – die Pracht der Evaluation	18
1.5 Brennen, ohne auszubrennen?	19
1.6 Der ganz normale Wahnsinn – »Lehrer Tausendsassa«	20
1.7 Studien zur Lehrergesundheit	21
2. Stress nach Art des Hauses	26
2.1 Stress nicht Ursache, sondern Wirkung!	26
2.1.1 Unsere biologische Grundausstattung und wie wir davon Gebrauch machen (können)	27
2.1.2 Körper UND Geist, Körper ODER Geist?	28
2.1.3 Die Bedeutung der Botenstoffe	30
2.1.4 Emotion und Gefühl	32
2.1.5 Das vorauseilende Gehirn – Weshalb wir unserer Wahrnehmung nicht immer trauen können	34
2.2 Stress – hilfreich und hinderlich!	38
2.3 Mr. Lizard – mal aufdringlich, mal hilfreich!	39
2.4 Die lieben Kleinen – Nervensägen oder Wonnepropfen	41
2.5 Dis-Stress – Energieräuber, Eu-Stress – Energielieferant	43
2.6 Hilfreiche oder hinderliche Bewältigungsstrategien	44
2.7 Wie wir uns selbst »die Hölle heiß machen«	45
2.8 Hilfe aus Fernost?	46
2.9 Westliche Wissenschaft und östliches Erfahrungswissen	50

3. Die Haltung der Achtsamkeit	53
3.1 Definitionen von Achtsamkeit	53
3.2 Die Praxis der Achtsamkeit	56
3.2.1 Das Üben – die formale Praxis	56
3.2.2 Die Haltung der Achtsamkeit im Alltag	57
3.3 RAIN und »The Student of Hell« – Stofhell	57
3.3.1 R – »Recognition« – Genau hinsehen, sich nicht abwenden	57
3.3.2 A – »Accept« – Annehmen, was ist	62
3.3.3 I – »Investigate« – Untersuchen, Erforschen	62
3.3.4 N – »Non-Identification« – Sich nicht identifizieren	70
3.4 Warum nicht einfach »abschalten«?	70
4. Innehalten	74
4.1 Keine Zeit?	74
4.2 Einfach anfangen!	75
4.3 Sich mit dem Atem befreunden	75
4.3.1 Den Atem erforschen, ohne ihn zu verändern	75
4.3.2 Wie die Babys atmen	77
4.4 Sich mit dem Körper befreunden	78
4.4.1 Kurze Information zu QiGong	79
4.4.2 Fingerübung	81
4.4.3 Zwischenraum	82
4.4.4 Im Lot sein	83
4.4.5 Body-Scan und Körper-Reise	84
4.4.6 Gehmeditation	85
4.5 Visualisieren	86
4.5.1 Meditation der »Liebenden Güte«	87
4.5.2 Freude und Herzlichkeit wecken	89
4.5.2.1 Freude-Meditation im Sitzen	89
4.5.2.2 Die Herz-Übung aus dem Fünf-Elemente-Qigong	91
5. Augen auf und durch!	95
5.1 Vertretungsstunde – zum Beispiel	95
5.2 Auftritt: Bühne frei!	97
5.2.1 Erziehung als Spiegelung: die pädagogische Beziehung aus dem Blickwinkel der Hirnforschung	101

6. Forschen in eigener Sache!	105
6.1 Spurensuche	105
6.2 Licht auf die dunklen Seiten!	108
6.3 Die Dämonen antanzen lassen	111
6.4 Aus Minus wird Plus?	115
6.5 Hinaus aus dem Teufelskreis!	116
6.6 Freude – schöner Lebensfunke	117
6.7 Der Freude auf der Spur	121
6.8 Achtsames Schreiben	122
7. Achtsame acht Wochen	126
7.1 Erste Woche	127
7.2 Zweite Woche	129
7.3 Dritte Woche	130
7.4 Vierte Woche	132
7.5 Fünfte Woche	133
7.6 Sechste Woche	135
7.7 Siebte Woche	137
7.8 Achte Woche	138
8. Burn-out. Was tun?	139
Fragen an Prof. Dr. Mundle zum Thema »Lehrergesundheit«	139
9. Achtsamkeitsphasen im Unterricht	146
Literatur	149