Die Achtsame Lehrerin

3 effektive Übungen gegen Stress im Schulalltag

3 effektive Übungen gegen Stress im Schulalltag

All day long...

Stell dir vor, dein Wecker läutet. Du hastest aus dem Bett, hüpfst schnell unter die Dusche, leerst im Vorbeilaufen deine Tasse Kaffee mit einem Schluck und bist innerhalb weniger Minuten in deiner Schule. Natürlich ganz knapp vor Unterrichtsbeginn. Noch schnell ein paar Sachen kopiert. Kaum bist du zurück, warten schon die ersten Kinder mit vielen Fragen, Zetteln, Aufgaben, Geld und privaten Geschichten auf dich.

Habe ich einen typischen Tag von dir beschrieben? Keine Sorge, damit bist du wahrscheinlich nur eine von vielen LehrerInnen, denen es genau gleich geht.

Wenn dein Tag bereits sehr stressig beginnt, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass du diesen Stresspegel mit in deinen ganzen Tag nimmst.

Um dies zu vermeiden, habe ich dir hier 3 effektive Übungen zusammengestellt, die dich unterstützen, Stress im Schulalltag zu vermeiden.

Die erste Übung - die wichtigste! - ist gleichzeitig jene, die du am besten in deine tägliche Morgenroutine einbaust. Sie soll dich vor jeglichen Energieräubern schützen, damit deine Energie den ganzen Tag über konstant hoch bleibt. Die beiden anderen Übungen sind kleine SOS-Pakete für den Schulalltag, die du zwischendurch immer wieder einbauen kannst.

Ich wünsche dir ein gutes Gelingen und viel Energie,

deine achtsame Lehrerin

Barbara

3 effektive Übungen gegen Stress im Schulalltag

Übung 1

Mein Schutzmantel

Du kannst diese Übung entweder gleich nach dem Aufstehen machen, oder bevor du das Haus verlässt.

1. Stelle dich aufrecht hin. Spüre, wie deine Füße den Boden berühren. Atme durch die Nase tief ein und durch den Mund aus. Wiederhole dies 3 Mal.

2. Wenn du möchtest, schließe deine Augen. Nun stell dir vor, wie sich rund um deinen Körper ein kreisrunder Schutzmantel aufbaut. Er ist rund wie eine Seifenblase und hüllt dich komplett ein.

3. Vielleicht hilft es dir, mit deinen Armen große Kreise um deinen Körper zu ziehen, vom Kopf bis zu den Zehen.

4. Mit jedem Einatmen fülle nun deinen Schutzmantel mit Licht und guter Energie. Verweile einige Atemzüge in deinem sicheren Kreis und sage leise zu dir: *"Meine Energie bleibt bei mir."*

5. Dann lächle und öffne deinen Augen.

Du wirst sehen, wenn du diese Übung regelmäßig machst, ist deine Energie vor verschiedensten Energieräubern sicher.

Übung 2

Ent-Spannung

Die Kinder arbeiten gerade ruhig? Perfekt! Dann lege auch du deinen Stift kurz zur Seite und gönne dir eine Minute, um unbemerkt die Ent-Spannungsübung zu machen. Ich schwöre - deine SchülerInnen werden nichts bemerken!

1. Setze dich aufrecht hin. Spüre, wie deine Füße den Boden berühren. Atme durch die Nase tief ein und aus.

2. Balle deine Hände fest zu einer Faust - atme ein - beim Ausatmen lass langsam los.

3. Ziehe deine Pomuskeln fest zusammen - atme ein - beim Ausatmen lass langsam los.

4. Spanne deine Füße an - atme ein - beim Ausatmen lass langsam los.

5. Dann lächle und widme dich wieder deiner Arbeit.

Gerne kannst du mehrere Körperteile an- und entspannen, je nachdem, wie viel Zeit du hast.

Tipp: Diese Übung lässt sich auch toll MIT den Kids umsetzen. Probiere es doch einmal aus!

Übung 3

Leichtigkeit

Während eines langen Schultages kann so einiges auf dich zukommen. Manchmal kommt man nicht einmal dazu, in Ruhe auf die Toilette zu gehen. Solltest du es doch schaffen, dann nutze die Zeit, um dort anschließend eine kurze Mini-Übung zu machen.

1. Stelle dich aufrecht hin. Spüre, wie deine Füße den Boden berühren. Atme durch die Nase tief ein und durch den Mund aus. Wiederhole dies 3 Mal.

2. Wenn du möchtest, schließe deine Augen.

3. Dann strecke deine Arme nach vorne und sage zu dir: *"Leichtigkeit vor mir."*

3. Strecke deine Arme nach hinten und sage zu dir: *"Leichtigkeit hinter mir."*

4. Strecke deine Arme zu beiden Seiten und sage zu dir: *"Leichtigkeit neben mir."*

5. Strecke deine Arme nach unten und sage zu dir: *"Leichtigkeit unter mir."*

6. Strecke deine Arme nach oben und sage zu dir: *"Leichtigkeit über mir."*

7. Dann lächle und öffne deinen Augen.

Diese Übung ist Gold wert, bringt dich zurück in deine Leichtigkeit und dauert nur wenige Sekunden.

Vielen Dank, dass du mein Material verwendest.

Du findest mich auf instagram und facebook unter
dieachtsamelehrerin

Ich freue mich, wenn du mir folgst und mit mir in einen Austausch kommst.

Alles Liebe, deine *Barbara*

PS: Dieses Material ist für den privaten Gebrauch aller LehrerInnen bestimmt und darf und soll gerne für das gesamte schuleigene Kollegium vervielfältigt und weitergegeben werden.

Bildmaterial und Schriftarten - Quelle: Canva Pro