

Die
Achtsame
Lehrerin



WENIGER STRESS



MEHR

LEICHTIGKEIT

IM SCHULALLTAG

8 ACHTSAME IMPULSE
FÜR LEHRER*INNEN

WWW.DIEACHTSAMELEHRERIN.COM

HEUTE IST DER TAG, AN DEM DU AUS DER STRESS- SPIRALE AUSSTEIGST

Jede positive Veränderung in deinem Leben beginnt mit einer klaren Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Sache. Ist das immer leicht? Okay, ich werde dich hier bestimmt nicht belügen. Denn leicht ist es nicht unbedingt. Musst du dich dafür überwinden? Mal mehr, mal weniger! Aber eines kann ich dir schon mal verraten: Je mehr Tage vergehen, an denen du eine neue, achtsame Routine gegen den Stress etabliert hast, desto leichter und selbstverständlicher wird es werden.

nur langsam...

Die folgenden Impulse sollen dir als Ideengebung dienen. Bitte versuche nicht, alle Dinge sofort ändern zu wollen und alle Routinen auf einmal einzuführen. Das führt letztendlich nur dazu, dass du dich zusätzlich in deiner Freizeit stresst - und genau das Gegenteil wollen wir ja bewirken. Also atme tief durch und starte mit dem, was dir am leichtesten fällt. Wenn das gut funktioniert, dann setze gerne weitere Impulse Schritt für Schritt um.

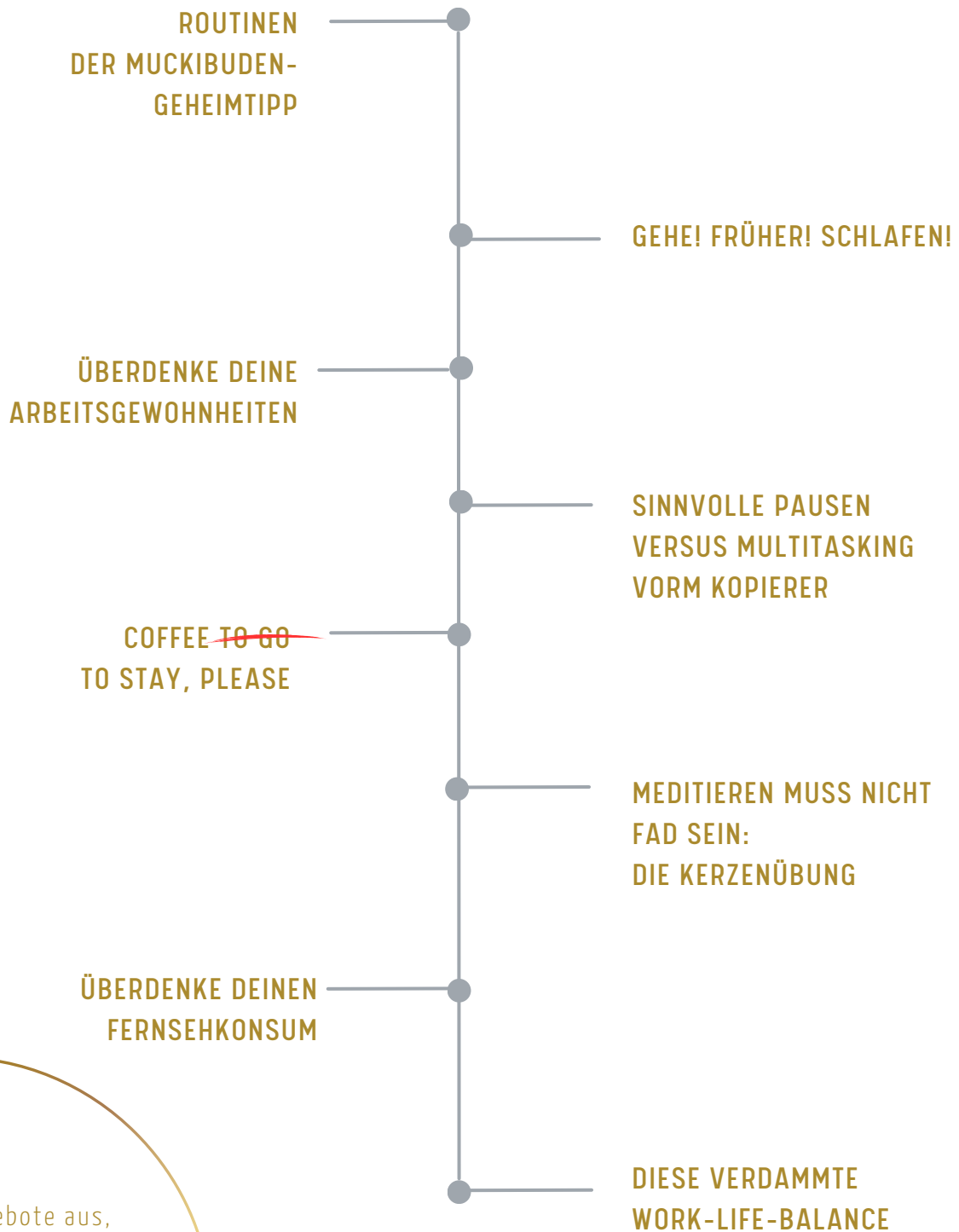
Steckst du schon viel zu tief drin im Stressesstrudel und bräuchtest dringend Tiefenentspannung XXL? Dann komm gerne in mein [HOME RETREAT](#). Mehr dazu findest du auf der vorletzten Seite.

Ich wünsche dir eine schöne Reise zu mehr Leichtigkeit,

Deine Barbara

ADIEU & ARRIVEDERCI!

Hier findest du 8 achtsame Impulse um deinem Schulstress endlich ADIEU zu sagen:



Wähle die Angebote aus, die sich gut für dich anfühlen. Starte mal mit nur einem Impuls, das ist genug für den Anfang!



BIST DU BEREIT ENDLICH
DEN NERVIGEN STRESS
LOSZUWERDEN?

HERE WE GO!

Früher habe ich gedacht: Stress gehört einfach zum Lehrersein dazu. So ist das Leben, das hab ich mir selbst ausgesucht! Okay, okay, ab und zu ist das ja in Ordnung. Phasenweise intensive Zeiten zu haben ist normal. Aber tagtäglich? Nö!

Denn mittlerweile denke ich da ganz anders und lebe es auch anders! Es ist eben nämlich NICHT zwingend Teil deines Lehrerlebens sondern du kannst beeinflussen, wie es dir geht und welche Gedanken du täglich in deinem Gehirn haben möchtest - und welche nicht. Positive als auch negative.

Das achtsame Training ist wie Muskelaufbau für dein Gehirn. Du kannst nicht erwarten, dass dein Bizep wächst, wenn du nur 1x pro Monat trainierst. Genauso wenig bist du das gesamte Schuljahr tiefenentspannt, nur weil du 2x im Jahr in den Urlaub fährst.

Mein Tipp: Etabliere für dich Schritt für Schritt eine achtsame Tagesroutine. So wächst dein Achtsamkeits-Muskel Tag für Tag ein Stückchen weiter und dich bringt so schnell nix mehr aus der Ruhe!

Fange zum Beispiel mit einem Dankbarkeitstagebuch an. Eine Kopiervorlage findest du auf der nächsten Seite.

ROUTINEN DER MUCKIBUDEN- GEHEIMTIPP

nicht nachdenken,
einfach machen



DANKBARKEITSJOURNAL

Ich bin dankbar für:

Heute werde ich Folgendes NUR für MICH machen:

morgens



abends



Ich bin dankbar für:

Das war schön heute:

I know.... das magst du jetzt wahrscheinlich nicht hören.

Aber es muss sein...

Neben körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung und sozialen Kontakten ist bei Stress ein Punkt besonders wichtig: ausreichend Schlaf für deinen Körper und deine Ausgeglichenheit. Ein berufstätiger Mensch braucht genügend Schlaf, um zum Beispiel seine Leistungsfähigkeit am Tag aufrechtzuerhalten. (Vielleicht als Lehrer*in noch mehr als andere, hihi.)

Zudem trägt ein gesunder Schlafrhythmus dazu bei, den Cortisolspiegel zu senken. Vor allem aber in stressigen Situationen solltest du auf deinen Körper hören und dir Erholungsphasen gönnen. Du kennst deinen eigenen Körper schließlich am besten und weißt wie viel Schlaf gut für dich ist. 8 bis 10 Stunden sind im Schnitt optimal für den besten Erholungseffekt.

righty night

**GEHE!
FRÜHER!
SCHLAFEN!**



ÜBERDENKE DEINE ARBEITS- GEWOHNHEITEN

Wie oft checkst du dein E-Mail-Postfach, die Eltern-Nachrichten oder Instagram, während du eigentlich fokussiert an einer Aufgabe arbeiten möchtest?

Wahrscheinlich tun wir das alle viel zu häufig, so dass uns das nicht nur von den wesentlichen Dingen ablenkt, sondern auch noch extrem stresst - wenn auch unterbewusst.

Zur Stressbewältigung solltest du daher am besten dein Smartphone komplett zur Seite legen, wenn du fokussiert arbeiten möchtest. Noch besser: Stelle es auf leise oder Flugmodus, um erst gar nicht in Versuchung zu kommen, dieses zu checken. TIPP: Nimm dir ein genau definiertes Fenster von 15-30 Minuten am Tag, wo du sämtliche Nachrichten beantworten darfst.

ich bin dann
mal im
flugmodus



Nimmst du dir während des Schultages oder auch daheim beim Arbeiten die Pausen, die du wirklich benötigst?

Und dabei meine ich nicht deinen Kaffee zu trinken während du kopierst oder Elternnachrichten beantwortest.

In der Regel hilft es, wenn du dir alle 2 Stunden ca. eine Pause einräumst. Und die muss gar nicht lange sein. 10 bis 30 Sekunden reichen oft schon aus um 5 bewusste und tiefe Atemzüge zu nehmen. Das geht auch in der Klasse ganz nebenbei oder während deines Besuchs auf der Toilette.

Und hey, lass uns einen Atemzug nicht unterschätzen! Oft atmen wir nämlich viel zu kurz. In Stresssituationen noch kürzer. Dabei wäre tiiiiieef atmen sooooo wichtig! Denn ein Mal Einatmen liefert Millionen wertvolle Sauerstoffmoleküle in deinen Körper. Sind deine Zellen gut versorgt, senkt das deinen Puls und du wirst gelassener.

Das hilft dir nicht nur Stress vorzubeugen, sondern auch klarer und bewusster Entscheidungen zu treffen.

atme
doch mal -
aber richtig!

SINNVOLLE PAUSEN VERSUS MULTITASKING VORM KOPIERER



Ich könnte mir vorstellen, dass dieser Impuls zu deinen Lieblingen zählen wird!

Also: Immer wenn du deinen Kaffee trinkst, schärfe alle deine Sinne. Schon während du das Getränk zubereitest bzw. einfüllst, schenke jeder Tätigkeit deine volle, ungeteilte Aufmerksamkeit.

Setz dich dann mit deiner Tasse gemütlich hin. Spüre wie deine Füße den Boden berühren und wie dein Brustkorb sich bei jedem Atemzug hebt und senkt. Wertschätze, was du gerade für dich selbst tust.

Hole deine Tasse näher zu dir heran und schließe deine Augen. Saug den Duft deines Kaffees tief in dich ein. Welche Bilder erzeugt dieser Duft in deinem Kopf?

Spürst du den Dampf des heißen Getränks auf deinem Gesicht?

Dann führe die Tasse langsam zum Mund und nimm einen Schluck. Lass ihn dir richtig auf der Zunge zergehen. Wie schmeckt dein Kaffee? Wie warm ist er?

Genieße ihn in kleinen Schlucken und erlaube dir, dir dafür Zeit zu nehmen.

COFFEE ~~TO GO~~ TO STAY, PLEASE

mnhh
lecker



Hast du schon einmal regelmäßiges Meditieren für dich ausprobiert? Meditation hat viele wissenschaftlich nachgewiesene gesundheitliche Vorteile - von Stressreduzierung bis hin zur Verringerung von Angstzuständen. Wenn du Lust hast, try this:

Zu Beginn dieser Übung zünde deine Kerze an und stelle sie in etwas Entfernung und wenn möglich in Augenhöhe auf. Du könntest dich zum Beispiel auf ein Kissen auf den Boden setzen und die Kerze auf einen Tisch stellen.

Dämpfe das Licht im Zimmer oder schalte es ganz aus.

Richte dann deinen Blick auf die Flamme der Kerze und nimm wahr, wie sie flackert. Wie verändert sich die Flamme? Wie weit scheint der Kerzenschein und erleuchtet den Platz rundherum?

Wenn du möchtest, nimm deinen Atem hinzu. Achte darauf, wie du tief in den Bauch atmest. Stell dir vor, du atmest die Wärme des Kerzenlichts ein. Bei jedem Einatmen nimmst du das helle, goldene Licht und die Wärme in deinem Körper auf.

Verweile in dieser achtsamen Haltung so lange wie du willst. Bist du im Inneren ruhiger geworden?

MEDITIEREN MUSS NICHT FAD SEIN: DIE KERZENÜBUNG

shine
baby



Der Fernseher ist wohl der größte Zeitkiller, der jemals erfunden wurde. Und nicht nur das. Mit den unzähligen Bildern pro Minute hat unser Gehirn neben unserem ohnehin stressigen Tag in der Schule auch noch nach dem Fernsehen eine ordentliche Informations-Flut zu verarbeiten.

Wenn du gestresst und erholungsbedürftig bist, erreichst du also manchmal sogar das Gegenteil mit Binge-Watching.

28 000 Tage.

So lange verbringt jeder Mensch durchschnittlich auf dieser Erde. Was tust du mit deinen? Jeder Tag bietet dir eine neue Gelegenheit, Dinge anders zu machen. Deine kostbare Freizeit anders zu gestalten.

Denke kurz nach: Was schenkt dir wirklich Energie? Welche 3 Dinge würdest du eigentlich lieber tun, wenn Sofa und Fernseher nicht so anziehend wären:

1.
2.
3.

Und dann fange heute mit einem davon an.
Für dein Happy End brauchst du keinen Blockbuster.

nächstes
programm
bitte

ÜBERDENKE DEINEN FERNSEH- KONSUM



Mit hoher Wahrscheinlichkeit kannst du`s nicht mehr hören. Ich sags trotzdem: Kümmere dich um deine Work-Life-Balance!

Jetzt denkst du dir vielleicht: "Wie soll ich mich darum kümmern, wenn ich den ganzen Tag und auch bis tief in die Nacht für die Schule arbeite!???"

Ganz ehrlich: Dann solltest du wirklich darüber nachdenken, ob es nicht besser wäre, an deiner beruflichen Situation etwas zu ändern. Wenn du es nicht tust, wird genau so der Rest deines Lebens aussehen. Willst du das? Denn dein Engagement in allen Ehren - dauerhaft ist das doch nicht zu schaffen. Weder für deinen Körper - noch für deinen Geist.

Das heißt jetzt nicht, dass du sofort kündigen und dir einen anderen Job suchen musst, nein! (Außer du möchtest das.) Aber kleine Änderungen in deiner täglichen Routine können schon viel bewirken, mehr als du denkst! Ein paar Beispiele gefällig?

Setze bei deinem Weg zur Schule und nach Hause gezielt Atemünge ein, um Kraft zu tanken. Entschuldige dich daheim bei deinem Sofa und gehe lieber eine Runde in die Natur. Verbringe jeden Tag ein bisschen Zeit mit deinem (kreativen) Hobby. Tanze, male (zum Beispiel das Mandala auf der nächsten Seite), stricke oder genieße einfach nur dein Buch in der heißen Badewanne. Durch die regelmäßige AKTION, kommt auch die Motivation.

DIESE VERDAMMTE WORK-LIFE- BALANCE

*vertröste deinen
inneren Schweinehund
auf später*



MANDALA ZUM ENTSPANNTEN AUSMALEN

The present moment is
a present of life.

THIMON VON BERLEPSCH




PLATZ FÜR DEINE AHA'S

UND DER VISION DEINER NÄCHSTEN SCHRITTE:



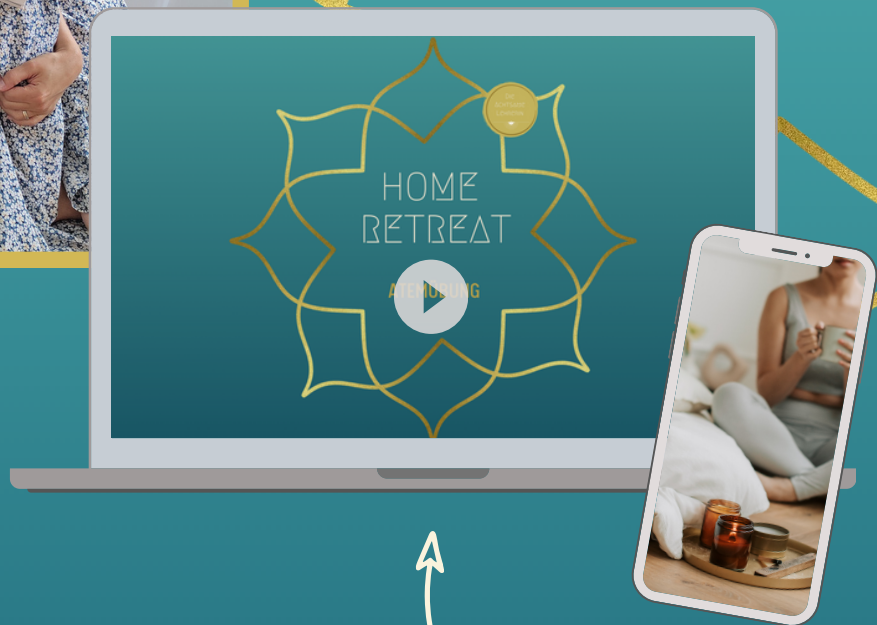
A series of 18 horizontal dotted lines for writing.



ICH FINDE, HEUTE
IST EIN ZIEMLICH
GUTER TAG, UM
ANZUFANGEN



Barbara
@dieachtsamelehrerin



Du hast das Bedürfnis, mal so richtig runterzukommen und gar nicht mehr an Schule zu denken? Dir nur Zeit für dich zu nehmen, weil dein Körper schon danach schreit? Dann lass dich gerne von mir in meinem Online Programm HOME RETREAT 2 Tage in deine ultimative Entspannung begleiten.

Hol dir mit dem Gutschein-Code:

LEICHTIGKEIT

→ HIER << 20 % Rabatt auf deine Anmeldung.

Tiefenentspannung XXL

Lass es dir gut gehen!

Besuche mich gerne:



[@dieachtsamelehrerin](https://www.instagram.com/dieachtsamelehrerin)



[dieachtsamelehrerin.com](https://www.dieachtsamelehrerin.com)

Ease & Peace,

Deine Barbara

Bildnachweis: Sämtliche Grafiken und Schriftarten: Canva Pro

Bei Fragen wende Dich gerne an
barbara@dieachtsamelehrerin.com