

Inhaltsverzeichnis

0	Einige Statements zu Ihrer persönlichen Lehrerhaltung	7
1	Vorwort	9
2	Was bereitet Lehrern heute Probleme?	13
2.1	Zwei Selbsttests	15
3	Schüler verstehen	21
3.1	Bezugspersonen haben Einfluss	21
3.2	Schüler verarbeiten Realität produktiv	24
3.3	Lehrer stehen im Fokus	25
4	Veränderte Rahmenbedingungen – veränderte pädagogische Haltung	27
5	Unterricht neu definieren	29
6	Neurobiologisch denken und arbeiten	31
6.1	Wie funktioniert unser Gehirn?	33
6.2	Das Gehirn braucht Halt(ung) und Zuspruch	38
6.3	Wie kommt es zu Stress?	40
6.4	Herausfordernde Erfahrungen tun dem Gehirn gut	42
6.5	... und Perspektiven auch	43
6.6	Geist und Körper mit Achtsamkeitsübungen in Einklang bringen	45
6.7	Das Gehirn braucht Frieden	47
6.8	Grundbedürfnisse erfüllen	49
6.9	Anerkennung ist der beste Cocktail	50
6.10	Der Stoff muss stimmen	51
7	Die eigene Lehrerrolle klären	53
7.1	Sich selbst besser auf die Spur kommen	53
7.2	Perspektive wechseln: Eine Reise auf die Metaebene	55
7.3	Neue Inhalte braucht das Land	56
7.4	Ein guter Aufschlag ist die Basis	57
7.5	Kooperation fördert Selbstwirksamkeit	59
7.6	Unterschiedliche Sichtweisen akzeptieren	60

8	Achtsamkeit ist der Baustein für Veränderung	63
8.1	Worum geht es bei Achtsamkeit?	65
8.2	Achtsamkeit in der Schule	66
8.3	Wie wurde ich achtsam?	68
8.4	Glaubenssätze loslassen	69
8.5	Dem neuen Navi der Achtsamkeit vertrauen	70
8.6	Wer fragt, wird sich bewusst	71
8.7	Achtsamkeit fördert Selbstmanagement	73
8.8	Achtsamkeit schafft hirngerechte Schulumgebung	76
8.9	Achtsamkeit verschiebt den Fokus	79
8.10	Achtsam sein ist gar nicht schwer	83
8.11	Vom Was zum Wie	84
8.12	Machtgehabt war gestern	85
8.13	Achtsamkeit schützt vor Steinzeitverhalten	87
8.14	Bedürfnisse artikulieren und Feedbackkultur etablieren	88
8.15	Wie werden Sie achtsam?	90
8.16	Positiv denken – Energie tanken – Gesundheit kreieren	93
9	Wie werden Sie als Lehrer zum achtsamen Rollenspieler?	99
9.1	Der Lehrer als achtsamer Manager	99
9.2	Der Lehrer als achtsamer Motivator	103
9.3	Der Lehrer als achtsamer Kommunikator	106
9.4	Der Lehrer als achtsamer Beziehungsmanager	121
9.5	Der Lehrer als achtsamer Lernbegleiter	125
9.6	Der Lehrer als achtsamer Konfliktmanager	129
10	Wie geht Beziehungsarbeit praktisch?	137
10.1	Der Stuhlkreis	139
10.2	Das Blitzlicht im Stuhlkreis	140
10.3	Energizer	142
10.4	Feedback	146
10.5	Achtsamkeitsübungen für Schüler (und Lehrer)	148
11	Ausblick	151
12	Mein persönliches Achtsamkeits-Entwicklungs-Modell	155
13	Literatur	157
14	Bildnachweis	159