
















Vorab: Warum Resilienz für Lehrkräfte so wichtig ist	10
1 Einführung: Resilienz in der Schule – Aufgabe und Chance	13
Annika Grimm	
Resilienz als Thema der Gesundheitsförderung in der Schule	14
Vergleich: Ist der Lehrberuf belastender als andere Berufe?	16
Forschungsergebnisse: Gesundheitliche Beeinträchtigungen im Lehrberuf	18
1.1 Wege zur Resilienz	20
Erster Schritt: Die eigene Belastung im Lehrberuf kennen(-lernen)	20
Selbstreflexion: Belastungsinventur 🔄 M1	20
Zweiter Schritt: Körperliche Beschwerden verstehen lernen (Psychosomatik)	20
Übung zur Einstimmung: Belastung erleben 🔄 M2	21
Dritter Schritt: Resilienz entwickeln durch Stärkung der BARES-Faktoren	23
Übung: Achtsamkeit und Resilienz verbessern mit dem MASTER-Plan 🔄 M3	25
1.2 Gesundheit und Salutogenese – Fokus auf Ressourcen legen	26
Selbstreflexion zur Orientierung: Was verstehe ich unter Gesundheit ... und was nicht? 🔄 M4	26
Selbstreflexion zur Vertiefung: Was bedeutet Gesundheit für mich und wie gesund erlebe ich mich? 🔄 M5	28
1.3 Kohärenzgefühl – die Grundlage der Resilienz stärken	29
Erster Schritt: Wie stark ist mein Kohärenzgefühl überhaupt?	30
Selbstreflexion: Wie steht es um mein Kohärenzgefühl? 🔄 M6	30
Zweiter Schritt: Wie sollte ich mein Kohärenzgefühl stärken?	30
Selbstreflexion: Wie kann ich mein Kohärenzgefühl stärken? 🔄 M7	31
1.4 Stress entsteht im Kopf	31
Mit Stressoren und Stressreaktionen resilienorientiert umgehen lernen	33
Selbstreflexion: Body- und Belastungs-Scan – was macht Stress mit mir? 🔄 M8	34
Stress bewältigen – auch mit Programm	34

1.5 Verhaltensänderung durch Stärkung von Selbstwirksamkeit	35
<i>Selbstreflexion: Wie steht es um meine Selbstwirksamkeitserwartungen</i>	
<i>als Lehrperson? 🕒 M9</i>	36
2 Bewegung – eine Säule der Stärkung von Resilienz	40
Christian André und Germaine Berthold	
2.1 Selbstfürsorge als Ausgangspunkt	40
Mit Bewegung lernen, auf sich selbst (besser) zu achten	42
2.2 Bewegung als Element der Selbstfürsorge im Lehrerberuf	42
Bewegung bewusst und als nützlich wahrnehmen	43
<i>Selbstreflexion: Körperliche Aktivität 🕒 M10</i>	43
<i>Übung: Der eigenen Bewegungsbiografie auf die Spur kommen 🕒 M11</i>	44
2.3 Bewegung in den Alltag einbauen und planen	45
<i>Übung: Einfache Bewegungsanreize und -nischen im Arbeitsalltag umsetzen</i>	
🕒 M12	46
2.4 Bewegung als ‚Werkzeug‘ im Unterrichtsalltag	48
Sich als Lehrkraft im Unterrichtsalltag bewegen	48
Sich als Lehrkraft Zeit für Ruhe und Bewegung schaffen	50
Schüler:innen im Unterrichtsalltag in Bewegung und auch in Ruhe bringen	52
Verlangen nach Bewegungsaktivität, Ruhe und Entspannung von Lernenden	
differenziert wahrnehmen	52
<i>Übung: Nonverbales Verhalten trainieren 🕒 M13</i>	53
Bewegung im Classroom-Management und bei Gesprächen	54
Schüler:innen im Unterrichtsalltag gezielt (!) und gerichtet Gelegenheit	
zur Bewegung geben	56

3 Resilienter durch achtsame Atmung	59
Anna Paul und Nils Altner	
Übung: Den Atem spüren  M14	61
3.1 Die Atmung: Zwischen Körper und Geist	62
Lernen, das Atmen zu gestalten	63
Übung: Hand aufs Herz  M15	63
Bewusst(er) atmen	64
Atmung und Rhythmus	65
Übung: Atem und Herzschlag  M16	65
Wechselatmung – eine Yoga-Technik	66
Übung: Wechselatmung  M17	67
3.2 Als Lehrperson auf die eigene Atmung achten	68
Atmung und Haltung	68
Drei Übungen zum Atmen und zur Haltung  M18	70
Atmung und Stimmbildung	71
Vier Übungen zur Atmung und Stimmbildung  M19	72
Atmung und erholsamer Schlaf	74
Zwei Übungen zu Atmung und erholsamem Schlaf  M20	75
3.3 Atmung als Baustein einer gesunden Schule	76
Unterstützung und Anleiten bewussten Atmens	76
Durch achtsames Atmen die Aufmerksamkeit verbessern	77
Unterbrechen in Belastungssituationen	77
Sorge für ein gesundes Arbeitsumfeld	77
Übung: Wie gut ist die Luft im Klassenzimmer?  M21	78
Bedeutung von Atmen und Atmung als Gegenstand des Unterrichts	79
Anregungen zur Vertiefung	81

4 Regeneration	83
Vera Kaltwasser	
4.1 Definition von Achtsamkeit	85
4.2 Wege zu einer persönlichen Achtsamkeitspraxis	86
Wenn nicht jetzt, wann dann?	86
Die Haltung des beobachtenden Gewahrseins erkunden und trainieren	87
Am Steuer in Stress-Situationen	88
4.3 Übungen zur Selbstwirksamkeit und zur Regeneration	89
Mit der körpereigenen Reaktivität umgehen – den Führerschein erwerben	89
<i>Übung: Automatische Reaktionen erkennen</i> 🌀 M22	90
Die Tücken des Belohnungssystems	90
<i>Übung in einer Craving-Situation</i> 🌀 M23	90
Freude als Ressource	91
<i>Übung: Freude-Bilder</i> 🌀 M24	91
<i>Übung: Persönliche Ressourcen</i> 🌀 M25	92
Self-Compassion – Selbstmitgefühl	92
<i>Übung: Der innere Kritiker</i> 🌀 M26	92
Compassion/Mitgefühl und Beziehungsgestaltung	93
Umsetzungswege, die Mut machen	94

5 Ernährung	96
Annika Grimm	
5.1 Wege zur gesunden Ernährung	96
Was wissen wir überhaupt über Ernährung?	96
Plausibilität prüfen, nicht jedem neuen Trend folgen und aufs Machbare setzen	98
Das Potenzial für Verbesserungen der Ernährungsqualität prüfen	99
<i>Übung: Bestandsaufnahme zur Ernährung in Ihrer Schule</i> 🕒 M27	99
Faktoren einer gesundheitsfördernden Ernährung	100
Sich auch um das „Wie“ der Ernährung kümmern	101
5.2 Achtsamkeit und Intuition – mehr als nur Essen	103
Intuitive Ernährung für ein positives Körpergefühl	103
Ist intuitives Essen gleich achtsames Essen?	107
<i>Übung: Während des Essens – Schokoladenmeditation</i> 🕒 M28	107
<i>Übung: Nach dem Essen – eine Evaluation</i> 🕒 M29	108
Achtsames Essen: Nicht das Was, sondern das Wie ist entscheidend	109
<i>Übung: Ernährungstagebuch</i> 🕒 M30	110
Wie lang sollte eine Mittagspause sein – oder: Wie viel Zeit braucht achtsames Essen?	111
5.3 Ein Blick über den Tellerrand	112
Ayurveda	112
<i>Übung: Ayurveda-Test</i> 🕒 M31	115
5.4 Wege zur gesunden Ernährung in der Schule	115
<i>Übung: Ess-Kultur in Ihrer Schule</i> 🕒 M32	116
Kontroversen über Essen in der Schule	116
<i>Achtsamkeitsübung: Bewusstes Trinken</i> 🕒 M33	118
Wie gehen Schulen mit dem Schulessen um?	119
Ausblick: Nachhaltigkeit und Ernährung	121

6 Gemeinsam für Selbsthilfe und Demokratie	124
Nils Altner und Susanne Dannhorn	
<i>Selbstreflexionsideen für den Alltag (1)</i>  M34	127
6.1 Schritt 1: Selbst aktiv für ein achtsames Miteinander werden	127
<i>Selbstreflexionsideen für den Alltag (2)</i>  M35	129
<i>Selbstreflexionsideen für den Alltag (3)</i>  M36	130
6.2 Schritt 2: An bestehende Strukturen in der Schule anknüpfen	130
<i>Selbstreflexionsideen für den Alltag (4)</i>  M37	132
6.3 Schritt 3: Integration von Achtsamkeits-Übungen in den Schulalltag und Unterricht	133
<i>Achtsamkeits-Übungen als kleine Pausen im Schulalltag</i>  M38	134
Nach der Arbeit wohlwollend zurückschauen	134
<i>Achtsamkeits-Übungen zum wohlwollenden Zurückschauen</i>  M39	135
Wirkebenen im System Schule	135
6.4 Schritt 4: Resilienzstärkende Bildungsprozesse verändern	
Lehrkräfte und Schulen	136
Veränderungen der äußeren Bedingungen	137
Gemeinsam eine demokratieförderliche Schulkultur gestalten	138
<i>Selbstreflexionsideen für den Alltag (5)</i>  M40	138
Fazit: Achtsam resiliente Bildungstransformation für die Zukunft	140
Die Autorinnen und Autoren	142
Bildquellenverzeichnis	143
Download-Code	144