

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 resilienzorientiert 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?</i>  M9	36
 2 Bewegung – eine Säule der Stärkung von Resilienz	40
Christian Andrä 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</i>  M10	43
<i>Übung: Der eigenen Bewegungsbiografie auf die Spur kommen</i>  M11	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 Unterrichtsaltag	48
Sich als Lehrkraft im Unterrichtsaltag bewegen	48
Sich als Lehrkraft Zeit für Ruhe und Bewegung schaffen	50
Schüler:innen im Unterrichtsaltag in Bewegung und auch in Ruhe bringen	52
Verlangen nach Bewegungsaktivität, Ruhe und Entspannung von Lernenden differenziert wahrnehmen	52
<i>Übung: Nonverbales Verhalten trainieren</i>  M13	53
Bewegung im Classroom-Management und bei Gesprächen	54
Schüler:innen im Unterrichtsaltag gezielt (!) und gerichtet Gelegenheit zur Bewegung geben	56

3 Resilienter durch achtsame Atmung	59
Anna Paul und Nils Althner	
<i>Übung: Den Atem spüren</i> ⬇ M14	61
3.1 Die Atmung: Zwischen Körper und Geist	62
Lernen, das Atmen zu gestalten	63
<i>Übung: Hand aufs Herz</i> ⬇ M15	63
Bewusst(er) atmen	64
Atmung und Rhythmus	65
<i>Übung: Atem und Herzschlag</i> ⬇ M16	65
Wechselatmung – eine Yoga-Technik	66
<i>Übung: Wechselatmung</i> ⬇ M17	67
3.2 Als Lehrperson auf die eigene Atmung achten	68
Atmung und Haltung	68
<i>Drei Übungen zum Atmen und zur Haltung</i> ⬇ M18	70
Atmung und Stimmbildung	71
<i>Vier Übungen zur Atmung und Stimmbildung</i> ⬇ M19	72
Atmung und erholsamer Schlaf	74
<i>Zwei Übungen zu Atmung und erholsamem Schlaf</i> ⬇ 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
<i>Übung: Wie gut ist die Luft im Klassenzimmer?</i> ⬇ 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