

## Starke Lehrkräfte

### Gesund durch den Schulalltag: Yoga und Achtsamkeit für Resilienz und Gelassenheit

Kennst du das auch? Manchmal überfällt uns einfach eine enorme Erschöpfung – sei es während des Schulbetriebs oder nach Feierabend. Kein Wunder, unser Beruf bringt vielfältige Anforderungen mit sich, die uns manchmal auslaugen: Vor- und Nachbereitung des Unterrichts, Konferenzen, Korrekturen, Elterngespräche, Organisation von Klassenfahrten, permanente Erreichbarkeit und natürlich unsere Verantwortung für die Schülerinnen und Schüler. Die Liste ließe sich endlos fortsetzen; oftmals hat der Tag nicht genügend Stunden, sodass wir auch am Wochenende und in den Ferien arbeiten. Natürlich hat unser Beruf auch viele schöne Seiten. Wir erfreuen uns an den Kindern und Jugendlichen, die wir begleiten und fördern dürfen. Es macht uns sogar glücklich, wenn wir eine Unterrichtseinheit durchführen können, bei der wir uns schon im Vorfeld die leuchtenden Augen unserer Schülerinnen und Schüler vorstellen.

#### Was kannst du tun?

Dennoch müssen wir das Life-Geschehen in der Schule kompensieren und uns um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden kümmern. Denn wenn wir das nicht tun, kann das auf lange Sicht zu gesundheitlichen Problemen führen. Natürlich, die äußeren Umstände unseres Berufs können wir nicht ändern. Aber wir können lernen, besser damit umzugehen und uns selbst zu stärken. Deshalb haben wir ein Selbststärkungs-Programm entwickelt, das dir dabei hilft, deine inneren Ressourcen zu aktivieren und eine Routine für mehr Gelassenheit aufzubauen. Wenn du also auf der Suche danach bist, dann sei dabei!

Wir setzen auf bewährte und leicht anwendbare Verfahren, um deine Regeneration zu fördern, dich selbst zu steuern und zu stärken – getreu dem Motto Hilfe zur Selbsthilfe. Dazu gehören Achtsamkeits-, Atem-, Yoga- und Entspannungsübungen sowie Meditationen, die auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene wirken und dich in einen Zustand der Ruhe bringen. Unser Programm ist ein unterstützender Blick auf dich selbst und andere, bei dem du deine Talente, Stärken und Wege entdeckst, die dich in Einklang mit dir selbst und deinen Kolleginnen und Kollegen und deinen Schülerinnen und Schülern bringen. Unser Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, Herausforderungen besser zu bewältigen, Hindernisse zu überwinden und gesundheitsfördernde Handlungen auszubauen, damit du mehr Leichtigkeit in deinem Alltag als Lehrkraft erlebst, körperliche Beschwerden und Spannungen linderst und dein Nervensystem stabilisierst.

## Wie ist das Programm aufgebaut?

Die Anleitung ist speziell auf deinen Alltag als Lehrkraft zugeschnitten und besteht aus 13 verschiedenen praxisnahen Bausteinen: Starte achtsam in den Tag, gönne dir Pausen, die mehr sind als das andere der Arbeit und erfahre, wie du rund um den Schultag Entlastung erfahren kannst – sei es in der Schule, zu Hause oder auch in der Natur. Und egal, ob du vormittags, nachmittags, abends und auch am Wochenende etwas für dich tun möchtest, für alles ist etwas dabei. Du benötigst keine Vorkenntnisse, denn alle Übungen sind einfach durchzuführen. In den Bausteinen findest du jeweils eine Kombination aus bewährten Achtsamkeits-, Atem-, Yoga- und Entspannungsübungen, Meditationen und auch einfache Kochrezepte zugeschnitten auf das Thema des jeweiligen Bausteins. Alles orientiert sich dabei an einem normalen schulischen Tagesablauf. Einfach und unkompliziert machbar.

## Für wen ist das Programm geeignet?

Dabei spielt dein Alter keine Rolle – unser Selbststärkungsprogramm ist für Lehrkräfte aller Altersstufen geeignet. Wir möchten dir die Möglichkeit geben, aus unseren Bausteinen und Übungen deinen eigenen Weg der Gesunderhaltung zusammenzustellen und so aktiv etwas für deine Gesundheit tun. Du entscheidest, welche Übungen dir zusagen und welche nicht.

## Was benötigst du?

Für die meisten unserer Übungen benötigst du nicht viel – nur einen Stuhl oder eine Möglichkeit, dich hinzulegen und einen ruhigen Ort. Auch einige der Yogasets kannst du bequem auf einem Stuhl durchführen; andere erfordern eine Yogamatte oder eine Isomatte. Hier können Decken oder Kissen manchmal gute Dienste leisten. Du findest vor jeder Übung Hinweise, was du benötigst und wozu sie dienlich sein soll.

Apropos: Wie wäre es, wenn du dir zu Hause eine kleine Selbststärkungs-Nische einrichtest? Mit einer kuscheligen Decke, Kerzen und deinem Lieblingskissen? Dann macht die Praxis gleich noch mehr Freude. Und in der Schule gibt es sicherlich auch andere, die sich nach Ruhe sehnen – wie wäre es, wenn ihr gemeinsam einen Rückzugsort schafft und einen Ruheraum ins Leben ruft? Und wer weiß, vielleicht hast du Lust, dir unter den Kolleginnen und Kollegen einen oder mehrere Buddies zu suchen? Denn zusammen macht das Üben noch mehr Spaß und ihr könnt eure Erfolge gemeinsam feiern.

## Wie kannst du die Übungen durchführen?

Unser Ziel ist es, dass du deine Achtsamkeits-, Atem-, Yoga- und Entspannungsübungen, Meditationen und Rezepte jederzeit und überall nutzen kannst. Deshalb stellen wir die meisten Übungen als Video bzw. Audio zur Verfügung. Du kannst sie ganz einfach auf deinem Smartphone oder Tablet abspielen und dich jederzeit und überall entspannen. Kein Stress, keine umständlichen Handhabungen – nur pure Entspannung und Wohlbefinden für dich! Wir möchten, dass du dich entspannt und wohl fühlst, wann immer du es brauchst!

Bei allen körperbetonten Übungen gilt das Motto: weniger ist mehr. Überfordere dich nicht, respektiere deine Grenzen und achte darauf, dass du auf gar keinen Fall Schmerzen während des Übens hast. Und am besten isst du vor der Yogapraxis nichts allzu Schweres.

Also, worauf wartest du noch? Starte jetzt deine Reise zu mehr Gesundheit, Resilienz und Gelassenheit im Schulalltag!

### Disclaimer

Dieses Programm ist ein Leitfaden. Die Autorin dieses Programms, die Ausführenden, Mitwirkenden und Mitarbeitenden im Verlag übernehmen keine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der in diesem Programm beschriebenen Übungen resultieren. Dieses Programm ist nicht als ärztlicher Ratgeber vorhergesehen, da die Autoren dieser Arbeit keine Ärzte sind. Da immer etwas Risiko beinhaltet ist, sind die Autoren nicht verantwortlich für jegliche Folgen und Konsequenzen, die aus der Ausübung der aufgeführten Haltungen und Vorschläge resultieren.