

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. Auflage	8
Einleitung	9
1. »Mit Leib und Seele«	13
1.1 Die guten und die schlechten Tage	13
1.2 Die Bedeutung der Persönlichkeit des Lehrers	14
1.3 Bildung braucht Zeit!	17
1.4 »Des Kaisers neue Kleider.« – die Pracht der Evaluation	19
1.5 Brennen, ohne auszubrennen?	20
1.6 Der ganz normale Wahnsinn – »Lehrer Tausendsassa«	21
1.7 Studien zur Lehrergesundheit	22
2. Stress nach Art des Hauses	27
2.1 Stress nicht Ursache, sondern Wirkung!	27
2.1.1 Unsere biologische Grundausstattung und wie wir davon Gebrauch machen (können)	28
2.1.2 Körper UND Geist, Körper ODER Geist?	29
2.1.3 Die Bedeutung der Botenstoffe	31
2.1.4 Emotion und Gefühl	33
2.1.5 Das vorausseilende Gehirn – Weshalb wir unserer Wahrnehmung nicht immer trauen können	35
2.2 Stress – hilfreich und hinderlich!	39
2.3 Mr. Lizard – mal aufdringlich, mal hilfreich!	40
2.4 Die lieben Kleinen – Nervensägen oder Wonnepropfen	42
2.5 Dis-Stress – Energieräuber, Eu-Stress – Energielieferant	44
2.6 Hilfreiche oder hinderliche Bewältigungsstrategien	45
2.7 Wie wir uns selbst »die Hölle heiß machen«	46
2.8 Hilfe aus Fernost?	47
2.9 Westliche Wissenschaft und östliches Erfahrungswissen	51

6 Inhalt

3. Die Haltung der Achtsamkeit	54
3.1 Definitionen von Achtsamkeit	54
3.2 Die Praxis der Achtsamkeit	57
3.2.1 Das Üben – die formale Praxis	57
3.2.2 Die Haltung der Achtsamkeit im Alltag	58
3.3 RAIN und »The Student of Hell« – Der »Höllenschüler«, genannt Stoffhell	58
3.3.1 R – »Recognition« – Genau hinsehen, sich nicht abwenden	58
3.3.2 A – »Accept« – Annehmen, was ist	63
3.3.3 I – »Investigate« – Untersuchen, Erforschen	63
3.3.4 N – »Non-Identification« – Sich nicht identifizieren	71
3.4 Warum nicht einfach »abschalten«?	71
4. Innehalten	75
4.1 Keine Zeit?	75
4.2 Einfach anfangen!	76
4.3 Sich mit dem Atem befreunden	76
4.3.1 Den Atem erforschen, ohne ihn zu verändern	76
4.3.2 Wie die Babys atmen	78
4.4 Sich mit dem Körper befreunden	79
4.4.1 Kurze Information zu Qigong	80
4.4.2 Fingerübung	82
4.4.3 Zwischenraum	83
4.4.4 Im Lot sein	84
4.4.5 Body-Scan und Körper-Reise	85
4.4.6 Gehmeditation	86
4.5 Visualisieren	87
4.5.1 Meditation der »Liebenden Güte«	88
4.5.2 Freude und Herzlichkeit wecken	90
4.5.2.1 Freude-Meditation im Sitzen	90
4.5.2.2 Die Herz-Übung aus dem Fünf-Elemente-Qigong	92
5. Augen auf und durch!	96
5.1 Vertretungsstunde – zum Beispiel	96
5.2 Auftritt: Bühne frei!	98
5.2.1 Erziehung als Spiegelung: die pädagogische Beziehung aus dem Blickwinkel der Hirnforschung	102

6. Forschen in eigener Sache!	106
6.1 Spurensuche	106
6.2 Licht auf die dunklen Seiten!	109
6.3 Die Dämonen antanzen lassen	112
6.4 Aus Minus wird Plus?	116
6.5 Hinaus aus dem Teufelskreis!	117
6.6 Freude – schöner Lebensfunke	118
6.7 Der Freude auf der Spur	122
6.8 Achtsames Schreiben	123
7. Achtsame acht Wochen	127
7.1 Erste Woche	128
7.2 Zweite Woche	130
7.3 Dritte Woche	131
7.4 Vierte Woche	133
7.5 Fünfte Woche	134
7.6 Sechste Woche	136
7.7 Siebte Woche	138
7.8 Achte Woche	139
8. Burn-Out. Was tun?	140
Fragen an Prof. Dr. Mundle zum Thema »Lehrergesundheit«	140
9. Achtsamkeitsphasen im Unterricht	146
Literatur	150