

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	8
<b>1. »Mit Leib und Seele« .....</b>	<b>12</b>
1.1 Die guten und die schlechten Tage .....	12
1.2 Die Bedeutung der Persönlichkeit des Lehrers .....	13
1.3 Bildung braucht Zeit! .....	16
1.4 »Des Kaisers neue Kleider.« – die Pracht der Evaluation .....	18
1.5 Brennen, ohne auszubrennen? .....	19
1.6 Der ganz normale Wahnsinn – »Lehrer Tausendsassa« .....	20
1.7 Studien zur Lehrgesundheit .....	21
<b>2. Stress nach Art des Hauses .....</b>	<b>26</b>
2.1 Stress nicht Ursache, sondern Wirkung! .....	26
2.1.1 Unsere biologische Grundausstattung und wie wir davon Gebrauch machen (können) .....	27
2.1.2 Körper UND Geist, Körper ODER Geist? .....	28
2.1.3 Die Bedeutung der Botenstoffe .....	30
2.1.4 Emotion und Gefühl .....	32
2.1.5 Das vorausseilende Gehirn – Weshalb wir unserer Wahrnehmung nicht immer trauen können .....	34
2.2 Stress – hilfreich und hinderlich! .....	38
2.3 Mr. Lizard – mal aufdringlich, mal hilfreich! .....	39
2.4 Die lieben Kleinen – Nervensägen oder Wonnepropfen .....	41
2.5 Dis-Stress – Energieräuber, Eu-Stress – Energielieferant .....	43
2.6 Hilfreiche oder hinderliche Bewältigungsstrategien .....	44
2.7 Wie wir uns selbst »die Hölle heiß machen« .....	45
2.8 Hilfe aus Fernost? .....	46
2.9 Westliche Wissenschaft und östliches Erfahrungswissen .....	50

<b>3. Die Haltung der Achtsamkeit .....</b>	<b>53</b>
3.1 Definitionen von Achtsamkeit .....	53
3.2 Die Praxis der Achtsamkeit .....	56
3.2.1 Das Üben – die formale Praxis .....	56
3.2.2 Die Haltung der Achtsamkeit im Alltag .....	57
3.3 RAIN und »The Student of Hell« – Stoffhell .....	57
3.3.1 R – »Recognition« – Genau hinsehen, sich nicht abwenden .....	57
3.3.2 A – »Accept« – Annehmen, was ist .....	62
3.3.3 I – »Investigate« – Untersuchen, Erforschen .....	62
3.3.4 N – »Non-Identification« – Sich nicht identifizieren .....	70
3.4 Warum nicht einfach »abschalten«? .....	70
<b>4. Innehalten .....</b>	<b>74</b>
4.1 Keine Zeit? .....	74
4.2 Einfach anfangen! .....	75
4.3 Sich mit dem Atem befreunden .....	75
4.3.1 Den Atem erforschen, ohne ihn zu verändern .....	75
4.3.2 Wie die Babys atmen .....	77
4.4 Sich mit dem Körper befreunden .....	78
4.4.1 Kurze Information zu QiGong .....	79
4.4.2 Fingerübung .....	81
4.4.3 Zwischenraum .....	82
4.4.4 Im Lot sein .....	83
4.4.5 Body-Scan und Körper-Reise .....	84
4.4.6 Gehmeditation .....	85
4.5 Visualisieren .....	86
4.5.1 Meditation der »Liebenden Güte« .....	87
4.5.2 Freude und Herzlichkeit wecken .....	89
4.5.2.1 Freude-Meditation im Sitzen .....	89
4.5.2.2 Die Herz-Übung aus dem Fünf-Elemente-Qigong .....	91
<b>5. Augen auf und durch! .....</b>	<b>95</b>
5.1 Vertretungsstunde – zum Beispiel .....	95
5.2 Auftritt: Bühne frei! .....	97
5.2.1 Erziehung als Spiegelung: die pädagogische Beziehung aus dem Blickwinkel der Hirnforschung .....	101

<b>6. Forschen in eigener Sache!</b> .....	105
6.1 Spurensuche .....	105
6.2 Licht auf die dunklen Seiten! .....	108
6.3 Die Dämonen antanzen lassen .....	111
6.4 Aus Minus wird Plus? .....	115
6.5 Hinaus aus dem Teufelskreis! .....	116
6.6 Freude – schöner Lebensfunke .....	117
6.7 Der Freude auf der Spur .....	121
6.8 Achtsames Schreiben .....	122
<b>7. Achtsame acht Wochen</b> .....	126
7.1 Erste Woche .....	127
7.2 Zweite Woche .....	129
7.3 Dritte Woche .....	130
7.4 Vierte Woche .....	132
7.5 Fünfte Woche .....	133
7.6 Sechste Woche .....	135
7.7 Siebte Woche .....	137
7.8 Achte Woche .....	138
<b>8. Burn-out. Was tun?</b> .....	139
Fragen an Prof. Dr. Mundle zum Thema »Lehrergesundheit« .....	139
<b>9. Achtsamkeitsphasen im Unterricht</b> .....	146
Literatur .....	149