



SCHOOL-SCOUT.DE

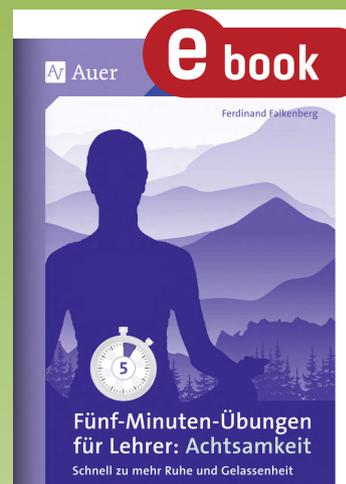
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fünf-Minuten-Übungen für Lehrer: Achtsamkeit

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

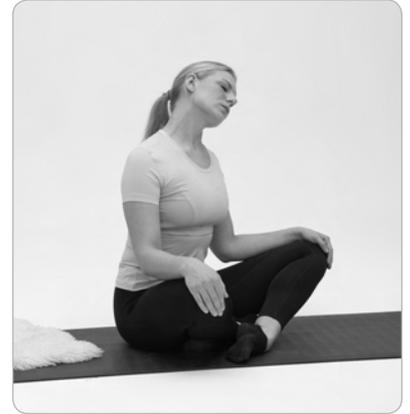
Vorwort	4
1 Vor der Schule	5
1.1 Das Dankbarkeitsritual: Das 3x3 nach dem Aufstehen	6
1.2 Weg mit dem Morgen-Stress: Work-out	6
1.3 Energiekick am Morgen: Mit der 35-Tage-Challenge vom Warm- zum Kaltduscher	10
2 In der Schule	13
2.1 Morgenroutine Part 2: Der Start in der Schule	14
2.2 Elf Energiespartipps für den Unterricht	14
2.3 Eltern – Energieräuber Nr. 1? Tipps für den Umgang mit Schülereltern	17
2.4 Notfallkoffer: Weg mit der Wut	19
2.5 Protokolliere dich selbst!	25
3 Nach der Schule	27
3.1 Das Lehrer-Home-Office	28
3.1.1 Selbstmanagementmethoden	28
3.1.2 Tipps für das Home-Office	33
3.2 Entspannungsübungen	38
3.2.1 Entspannungs-Quickies für Lehrer	38
3.2.2 Augenübungen	44
3.2.3 Achtsamkeitsübungen	45
3.3 Aktive Übungen	51
3.3.1 Tabata-Work-out für die ganz Schnellen	51
3.3.2 Fingergym-Übungen	52
3.4 Einschlafen leicht gemacht	57
4 Rezepte und Anhang	60
Buchempfehlungen	71



Tipps

- * Schalte störende Geräte wie Handy oder Wecker (das gilt auch für den Partner!) aus.
- * Mache, wenn möglich, das Fenster weit auf, damit ordentlich Sauerstoff in deine Lungen gelangt. Überfordere dich nicht, du bist morgens etwas steifer als abends und achte auf deine Atmung. Du kannst auch nur einzelne Übungen zum Bestandteil deiner Morgenroutine auswählen.

1. Übung



Setze dich in den Schneidersitz. Deine Handflächen liegen auf den Knien, dein Rücken ist gerade. Stelle dir vor, eine Schnur zieht dich am Kopf nach oben. Deine Schultern sind gerade und nach hinten durchgedrückt. Atme tief durch die Nase ein. Neige den Kopf, sodass sich dein rechtes Ohr langsam in Richtung der rechten Schulter bewegt, ziehe die Schulter dabei aber nicht zum Ohr. Atme drei Mal tief ein und aus. Halte die Augen dabei geschlossen. Richte den Kopf nun langsam wieder auf und wiederhole die Übung auf der linken Seite. Atme stets ruhig und achte auf einen geraden Oberkörper. Nun komm zurück zur Mitte.

2. Übung



Hebe die Arme hinter den Kopf und verschränke die Finger ineinander. Schiebe nun vorsichtig deinen Kopf mit den Händen nach vorne. Dein Kinn wandert in Richtung deines Brustkorbes. Deine Ellenbogen ziehen sanft nach vorn und zueinander. Verbleibe in dieser Position drei tiefe Atemzüge lang. Hebe nun langsam deinen Kopf. Verschließe deine Hände nun unter dem Kinn. Schiebe vorsichtig deinen Kopf nach oben und in Richtung Nacken. Verbleibe wiederum in dieser Position drei tiefe Atemzüge lang.

2.1 Morgenroutine Part 2: Der Start in der Schule

Dein Start morgens in der Schule ist von Unruhe geprägt? Die Hetze stresst nicht nur dich, sondern du überträgst sie auch auf deine Schüler. Du hast vom morgendlichen Wahnsinn dann den ganzen Tag etwas. Entwickle deshalb einfach eine Schulroutine, also einen Standardablauf, der dir hilft, entspannt in den Tag zu starten.

- * Komme eine halbe Stunde früher in die Schule und starte ganz gemütlich in den Tag ohne zu hetzen. Im Lehrerzimmer ist es ruhig, spontane Besuche am Kopierer sind noch möglich und der Kaffee schmeckt ohne Kollegen auch gut!
- * Plane für die Fahrt in die Schule immer einen Puffer ein. So stresst dich auch kein Stau und bringt dich in Zeitnot.
- * Apropos Schulweg: Fahre entspannt, genieße den Weg, egal ob im Auto, zu Fuß oder auf dem Fahrrad. Nimm wahr, wie frisch die Luft ist und welche Geräusche um dich herum sind, die Stimmung am Morgen ist magisch!
- * Versuche doch mal, mit dem Fahrrad in die Schule zu fahren. Am Anfang ist die Überwindung groß, aber danach kann an dem Tag eigentlich nichts mehr schiefgehen. Du hast den großen Vorteil, dass in der Schule respektive Turnhalle meist Duschen vorhanden sind.
- * Vereinbare, wenn möglich, keine Gespräche mit Eltern zwischen sieben und acht Uhr, das bringt dich nur unnötig in Zeitnot und belastet dich evtl. den restlichen Tag über.
- * Gehe nicht erst pünktlich zur ersten Unterrichtsstunde, sondern nutze die „Vorviertelstunde“ im Klassenraum, um entspannt anzukommen. Warum in der Zeit nicht einmal ruhige Musik laufen lassen? Die Schüler, die auch schon früher da sind, werden es ebenfalls zu schätzen wissen.
- * Falls du möchtest, kannst du dir auch ein Mantra wie z. B. „Ich freue mich auf den Schultag!“ immer wieder vorsagen.



Wichtig

Du bist völlig frei, welche Routine du für dich auswählst. Wichtig ist nur, dass du einen für dich passenden Ablauf festlegst und diesen dann auch konsequent einhältst.

2.2 Elf Energiespartipps für den Unterricht

Einer der Hauptbelastungsfaktoren für uns Lehrkräfte ist das Unterrichten. Wie du guten Unterricht hältst, hast du in der Uni oder während des Referendariats gelernt. Folgende elf schnelle Tipps sollen dir helfen, beim Unterrichten Energie zu sparen. Du kennst manche Tipps bereits oder hast zumindest von ihnen gehört? Das ist gut, aber welche setzt du wirklich konsequent um?

1. Vorbereitung ist mehr als die halbe Miete!

Die Steuer-Didaktik (am Steuer des Autos auf dem Weg in die Schule) oder die Schwellen-Didaktik (beim Überschreiten der Türschwelle des Klassenzimmers) sind sehr kreative Techniken und minimieren sicherlich deinen Vorbereitungsaufwand. Aber gerade in Klassen, die nicht zu den ganz handzahmen gehören, ist ein durchdachter Unterricht, bei dem du auch Pausen für dich (s. u.) einplanst, von Vorteil. Es stellt sich die Frage, was für dich besser ist: durchgeschwitzt und mit den Nerven am Ende aus der Klasse kommen oder zu Hause ein bisschen Vorbereitungszeit investieren?



Hakini



Wirkung:	<ul style="list-style-type: none"> * Konzentrationsförderung * Verknüpfung der Gehirnhälften
Vorbereitung:	Sitze mit geradem Rücken, atme tief ein und aus. Lasse deine Zunge locker im Mund liegen. Konzentriere dich auf die Atmung in den Bauch.
Durchführung:	<p>Lege alle Fingerspitzen aufeinander. Die Mitte des Dreiecks sollte sich auf Höhe des Bauchnabels befinden. Atme tief durch die Nase ein und ganz fest durch den Mund aus. Spüre den Druck der Fingerkuppen. Drücke die Finger nun fest zusammen. Atme tief ein und aus. Verringere den Druck. Wiederhole dies zehn Mal.</p> <p>Stelle dir mit offenen Augen ohne zu blinzeln eine brennende Kerze vor. Schließe nun die Augen und versuche, dich wieder auf die Kerze zu konzentrieren. Jeden anderen Gedanken schiebst du beiseite.</p>



Mahasirs

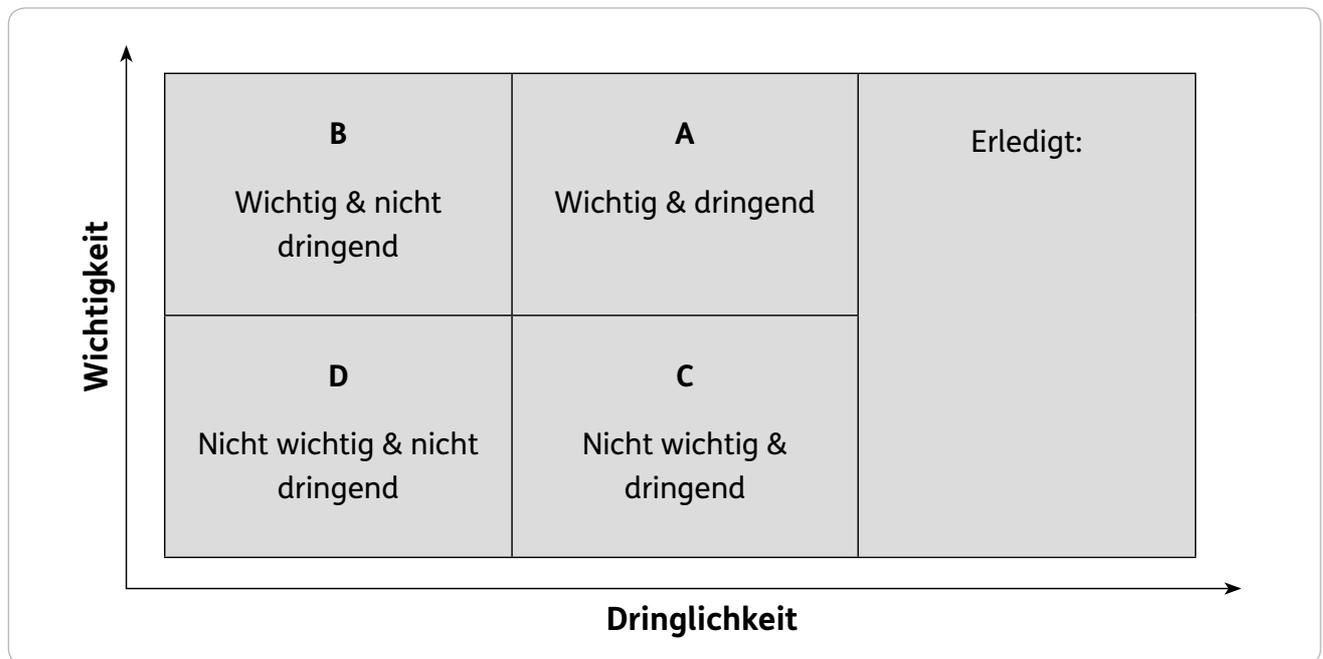


Wirkung:	<ul style="list-style-type: none"> * Beruhigung * gegen Spannungskopfschmerzen
Vorbereitung:	Sitze mit geradem Rücken. Massiere mit Zeige- und Ringfinger die beiden Schläfen gleichzeitig. Atme tief ein und aus.
Durchführung:	<p>Drücke den Ringfinger gegen den Daumenballen.</p> <p>Strecke den kleinen Finger, so gerade wie du kannst, aus.</p> <p>Drücke nun die Spitzen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger gegeneinander.</p> <p>Lege den Handrücken auf deine Oberschenkel.</p> <p>Spüre den Druck der Fingerkuppen. Halte die Hände auf Brusthöhe.</p> <p>Konzentriere dich auf deine Atmung.</p>

Nun klebst du die Post-its an die Pinnwand, an der das Koordinatensystem aufgezeichnet ist. Nachdem du eine Aufgabe erledigt hast, klebst du den Zettel in die Spalte „Erledigt“. Wenn diese Spalte voll ist, feierst du dich, schnaufst durch und wirfst die Zettel weg!

Falls eine Aufgabe länger als einen Monat hängt, egal ob in Quadrant A, B, C oder D, und trotzdem alles seinen gewohnten Gang läuft, solltest du dir überlegen, ob es wirklich so wichtig ist, wie du es eingeordnet hast.

Das Koordinatensystem zur Eisenhower-Methode



3. Sei SMART!

Realistische Tages- und Wochenziele sind eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Zeitmanagement. Nur wenn du weißt, was du erreichen willst, kannst du deine Zeit einteilen und eine effektive Planung erstellen. Zur Zielfindung gibt es diverse Methoden (MAGIE, AMORE, PIDEWAWA ...), gemeinsam haben sie alle, dass sie Akronyme sind. Die SMART-Methode hat sich auf dem Markt der Akronyme bewährt. Mit ihr kannst du deine Ziele optimal festhalten bzw. bestehende Ziele überprüfen. Generell gilt, dass alle Ziele positiv, im Präsens und so klar wie möglich formuliert werden sollten.

Spezifisch: Formuliere deine Ziele konkret, eindeutig und präzise, denn ein Ziel ist kein vager Wunsch. Im „Lehrerdeutsch“ bedeutet das, die Ziele sollten handlungsorientiert formuliert werden. So setzt du dir deine Ziele beispielsweise mit „Ich werde ...“ und nicht mit „Ich möchte ...“.

Messbar: Deine Ziele sollten messbar oder zählbar sein. Formuliere ein Erfolgskriterium also so, dass du es zweifelsfrei überprüfen kannst. Frage dich dabei, woran genau du bemerkst, dass du das Ziel erreicht hast. Die Antwort können z. B. 20 korrigierte Hefte sein.

Anspruchsvoll oder attraktiv: Formuliere deine Ziele so, dass du im besten Fall etwas Vorfreude empfindest. Unterfordere dich bei der Zielsetzung aber nicht, die Ziele sollen dich auch anspornen.

Realistisch: Bleibe bei deinen Zielen auf dem Teppich. Wenn ein Ziel unerreichbar ist, wirst du nicht wirklich motiviert sein.

Terminiert: Setze dir bei jedem Ziel eine klare Frist und evtl. einzelne Zwischentermine. Ohne Terminierung wirst du mit hoher Wahrscheinlichkeit die Arbeit vor dir herschieben. Am Ende des Nachmittags

2. Lehrer-Quickie: Der Himmelsstreckker



Diese Übung dient der Mobilisation deines Oberkörpers – vor allem nach langem Korrigieren tut das deinem Rücken gut.

So geht's: Du rückst etwas von der Lehne weg und stemmst deine Füße fest in den Boden. Du verschränkst die Hände und schiebst sie mit der Handinnenfläche zur Decke nach oben. Mit der Ausatmung neigst du den Oberkörper nach rechts. Du atmest ein und kommst wieder zur Mitte. Dann atmest du aus und neigst den Oberkörper nach links. Das Ganze wiederholst du zehn Mal.

3. Lehrer-Quickie: Der Twister



Diese Übung mobilisiert deine Wirbelsäule und öffnet deinen Brustkorb.

So geht's: Du rückst wieder etwas von der Lehne weg und stemmst deine Füße fest in den Boden, deine Wirbelsäule ist gestreckt. Strecke die gestreckten Arme in Richtung Decke. Atme ein, drehe mit der Ausatmung den ganzen Rumpf nach rechts und fasse mit beiden Händen seitlich an die Lehne. Dein Blick geht über die rechte Schulter. Schließe die Augen und atme zehn Mal tief ein und aus. Wechsle die Seiten. Bitte führe die Übung langsam aus!

So geht's: Burpees

- * Step 1: Hüftbreiter Stand. Die Hände sind hinter dem Kopf verschränkt.
- * Step 2: Die Hände schulterbreit und möglichst nahe an den Füßen auf dem Boden aufsetzen.
- * Step 3: Mit den Füßen nach hinten in die Stützposition springen. Der Körper ist steif wie ein Brett. Dann die Arme beugen und einen Liegestütz ausführen.
- * Step 4: Mit den Füßen wieder nach vorne springen, möglichst nahe an die Hände heran.
- * Step 5: Einen Streck sprung ausführen. Dabei die Hände hinter dem Kopf verschränken, Knie und Hüfte vollständig strecken. Mit leicht gebeugten Knien landen.



3.3.2 Fingergym-Übungen

Du bist schlapp und unkonzentriert? Dann helfen dir folgende Fingergym-Übungen. Du brauchst dazu lediglich deine zwei Hände, etwas Spaß und pro Übung etwa drei bis fünf Minuten Zeit. Am Anfang erkläre ich kurz die Theorie, damit du weißt, was gleich in deinem Kopf so passiert: Die folgenden grundlegenden Überlegungen stammen aus der Edu-Kinestetik. Man unterteilt das Gehirn in zwei Hälften. Diese Gehirnteilung steht aber in keiner direkten Verbindung mit den anatomischen Teilen unseres Gehirnes, sie dient lediglich zur Erläuterung. Je intensiver die rechte und linke Gehirnhälfte „zusammenspielen“, desto höher ist die Konzentration. Die linke Gehirnhälfte steuert die rechte Seite des Körpers und die rechte Gehirnhälfte die linke Körperseite. Bewegungen mit der linken Körperseite aktivieren daher die rechte Gehirnhälfte und umgekehrt. Durch die Verknüpfung der Körperhälften durch die Überkreuzsteuerung wird die Verknüpfung der sogenannte Balken zwischen den beiden Gehirnhälften trainiert. Werden diese Balken nämlich überschritten, so steigen die Konzentration, Problemlösefähigkeit und Merkfähigkeit. Durch die folgenden Übungen, die alle schnell auszuführen sind, kannst du dein Gehirn wieder auf „On“ schalten.

Beachte bitte: Falls die Übungen später einmal automatisiert sind, also wenn von zehn Versuchen mindestens sieben optimal funktionieren, solltest du die Übung austauschen oder diese z. B. durch eine Steigerung wie Klatschen beim Wechsel variieren.

Tipps

- * Durch das Benutzen deiner „schwachen“ Hand, sofern du denn eine hast, trainierst du auch deine Gehirnhälften. Führe also Tätigkeiten, wie Zähneputzen o. Ä., mal mit der anderen Hand aus.
- * Diese Übungen kannst du auch wunderbar als Konzentrationsübung mit deinen Schülern durchführen. Vorher musst du sie selbst natürlich perfekt beherrschen.



Sechste-Stunde-Survivor-Balls

Die sechste Stunde zu überleben, ist nicht immer einfach. Bevor du dir aber ungesunde Schokoriegel einverleibst, probiere mal diese Bällchen. Die Zutaten erhältst du im Reformhaus.

Das braucht's:

- * 60 g Cashewkerne
- * 150 g Mandeln
- * 50 g Haferflocken
- * 6–8 Datteln
- * 80 g getrocknete Kirschen
- * 1 Esslöffel Chia Samen
- * 2 Esslöffel Kokosflocken
- * zusätzlich: Kokosflocken zum Rollen



So geht's:

- * Wirf alle Zutaten in den Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine und mixe alle Zutaten so lange, bis eine sehr klebrige Masse entsteht.
- * Forme nun die Masse zu 20 Bällchen.
- * Bedecke einen Teller mit den übrigen Kokosflocken und rolle die Bällchen darüber, damit sie nicht aneinanderkleben.

Tipps

- * Am besten lagert man die Bällchen in einem luftdichten Gefäß und im Kühlschrank. So bleiben sie bestimmt 14 Tage frisch! Und wenn du ganz viele gemacht hast, kannst du sie auch einfrieren.
- * Anstatt Kirschen kannst du auch andere getrocknete Früchte wie z. B. Aprikosen oder Cranberrys verwenden.

So wirkt's:

Die Bällchen schmecken super, sind lang haltbar und geben dir mit ihren gesunden Zutaten ordentlich Power. Verschiedene Zutaten lassen sich je nach Geschmack variieren und das schlechte Gewissen bleibt im Lehrerzimmer. Mit diesen Survivor-Balls wird auch die gefürchtete sechste Stunde kein Problem mehr für dich sein.

Die ALPEN-Methode

Datum: _____ Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag

Aufgaben notieren → das muss ich heute erledigen:	Länge schätzen → so viel Zeit benötige ich:	Pufferzeit einplanen → so viel Zeitreserve plane ich ein (etwa ein Drittel des geschätzten Zeitaufwandes addieren)	Entscheidungen treffen → hier setze ich meine Prioritäten – das Wichtigste zuerst!	Nachkontrolle → habe ich mein Tagespensum erfüllt / nicht erfüllt?
* _____	* _____	* _____	Das erledige ich sofort: * _____	<input type="checkbox"/> Alles geschafft!
* _____	* _____	* _____	* _____	<input type="checkbox"/> Zu wenig Pufferzeit eingeplant bzw. zu viel vorgenommen.
* _____	* _____	* _____	Das erledige ich später: * _____	Diese Aufgaben übertrage ich: * _____
* _____	* _____	* _____	* _____	* _____
* _____	* _____	* _____	* _____	* _____
* geschätzter Zeitaufwand insgesamt:	* so viel Arbeitszeit steht mir wirklich zur Verfügung:	* Zeitaufwand inklusive Pufferzeiten insgesamt: * so viel Zeit bleibt voraussichtlich zur freien Verfügung:	Das delegiere ich: * _____	* _____
			Das entfällt: * _____	

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fünf-Minuten-Übungen für Lehrer: Achtsamkeit

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

