



Mit bewusster Wahrnehmung Sorgen, Angst und Stress bewältigen

Die Haltung von Achtsamkeit und Akzeptanz
zur Stärkung von Emotionaler Stabilität im
Schulalltag

Dr. phil. Sandra Kull Engler

Impulstagung-SNGS „Von Freude, Ärger und Co.“ 13. November 2010, Luzern



Hintergrund /Ausgangslage

Angst ohne einen konkreten Auslöser,
entsteht im Kopf, ist zukunftsgerichtet, und
kann durch bewusste Wahrnehmung reguliert
werden.



Überblick

- TEIL 1: Das Emotionsfeld ANGST kennen lernen
- TEIL 2: Die Macht der Gedanken
- TEIL 3: Der Achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Ansatz zur Aufmerksamkeitsfokussierung & Emotionsregulation



Übungen

1. Übung:

Brainstorming: Erfassen von Angst- bzw.
Stresssituationen im Schulalltag

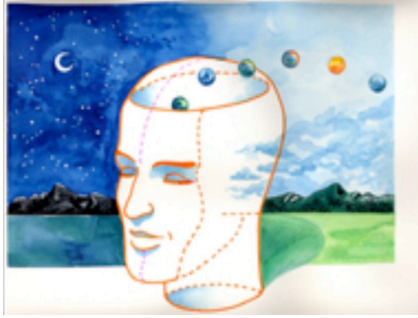
2. Übung:

2a: Gedanken wahrnehmen

2b: Gedanken an der Realität prüfen

3. Übung

Achtsamkeitsübungen



TEIL 1: ANGST





Definition von Angst

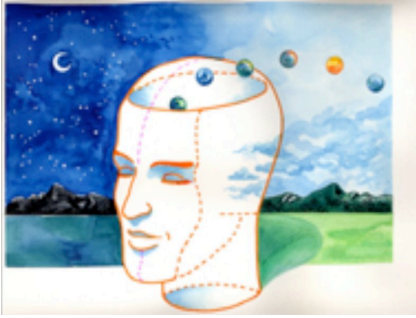
Angst gilt als die Emotionale Reaktion auf die Antizipation persönlich bedeutsamer Verluste oder Misserfolge

Becker Peter (1980) Studien zur Psychologie der Angst, Beltz, Weinheim, Basel.



Angst vs. Furcht/Phobie

- **Angst:** unangenehm erlebter, diffuser Gefühlszustand, nicht auf einen bestimmten Auslöser gerichtet
- **Furcht/Phobie:** Reaktion auf ein bestimmtes Objekt, einen Reiz oder eine konkrete Situation (z.B. wildes Tier, Gewitter, konkrete Gefahrensituation)



Zusammenhang von Sorgen, Angst und Stress

Zum Emotionsfeld Angst gehören auch Sorgen,
Zorn, Wut, Aggression und Stress.



Angst- und Stressreaktion

- **muskuläre Ebene:** Zittern, Erstarren der Mimik, Ballen der Fäuste, Verspannungen
- **vegetative Ebene:** Schweissausbrüche, Herzklopfen, Erröten
- **kognitiv-emotionale Ebene:** Ärger, Konzentrationsmangel
- **Verhaltensebene:** hastiges und verbissenes Arbeiten, Reizbarkeit, konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen, Schlaflosigkeit



Ausdruck von Angst

Zu den meistgenannten Antworten auf die Frage Welche Ängste haben Sie? gehören:

- Angst zu versagen
- Angst vor der Ablehnung
- Existenzangst bei finanziellen Schwierigkeiten
- Angst nicht gut genug zu sein



Übung 1: Angst im Schulalltag?

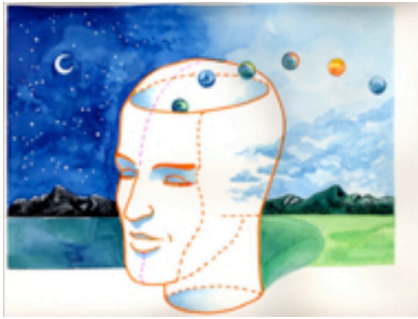
- Welche Situationen im Schulalltag können durch Stress und Sorgen das Angstsystem aktivieren?
- Wo im Schulalltag gestalte ich als Lehrperson eine Situation der Angst.



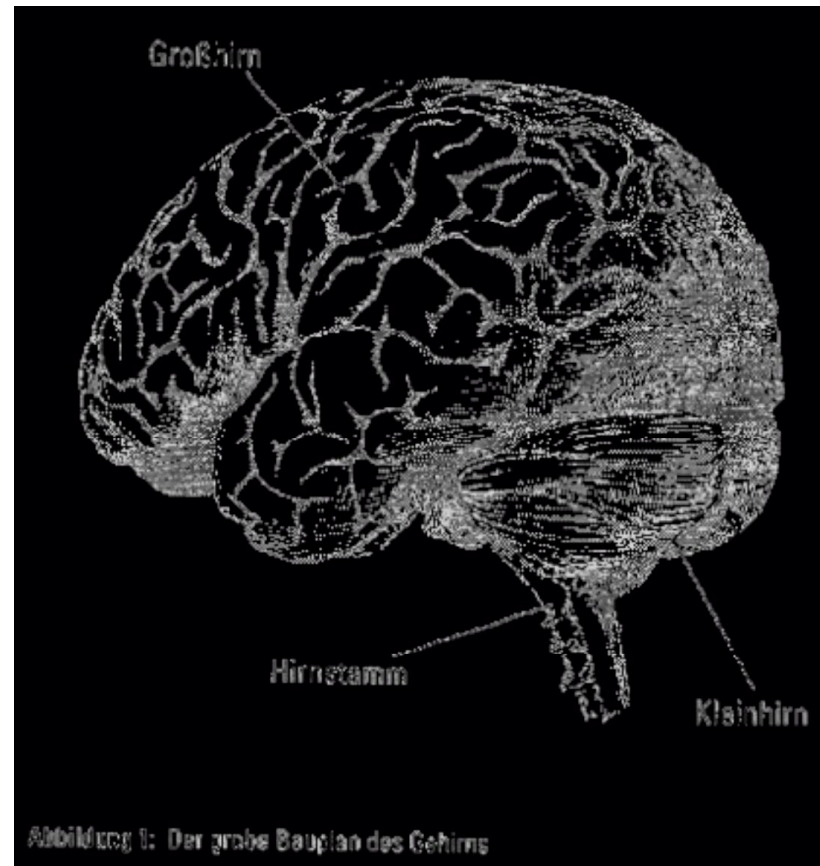
Belastungen im Lehrberuf

- Zeitdruck und Arbeitsmenge bewältigen
- mit Veränderungen zurechtkommen
- von anderen beurteilt/evaluiert werden
- mit Kolleginnen und Kollegen zurechtkommen
- Selbstwertgefühl und Status aufrechterhalten und/oder festigen
- Rollenkonflikt und Rollenambiguität aushalten

Kyriacou, C. (2001) Teacher stress: directions for future research, *Educational Review*, 53 (1), 27 - 35.



TEIL 2: GEDANKEN





Die Macht der Gedanken

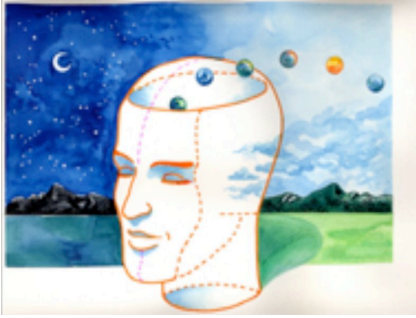
"Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen über dieselben beunruhigen die Menschen"

(Epiktet, griechischer Philosoph)



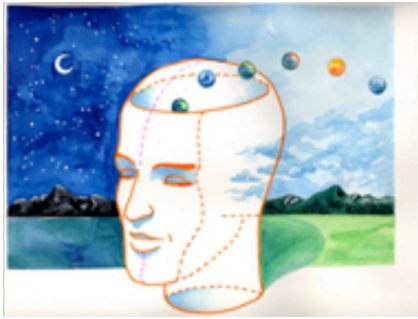
Negative Denkmuster

1. Katastrophendenken
2. Personalisieren
3. Alles-oder-Nichts-Denken
4. Perfektionistisches Denken
5. Absolutes Denken
6. Negative oder falsche Beurteilung eigener Fähigkeiten



Übung 2a: Wahrnehmen von Gedankenkarussells

- Vorübung: Denken sie NICHT an einen rosaroten Elefanten
- Atemübung: Versuchen sie in bequemer Sitzhaltung, mit geschlossenen Augen sich bewusst auf 10 Atemzüge zu konzentrieren



Übung 2b: Die Gedanken an der Realität prüfen

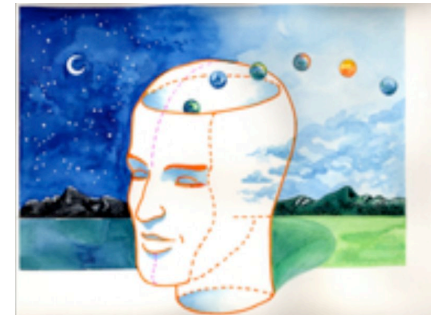
„Ich habe zuwenig Zeit um alles zu erledigen“

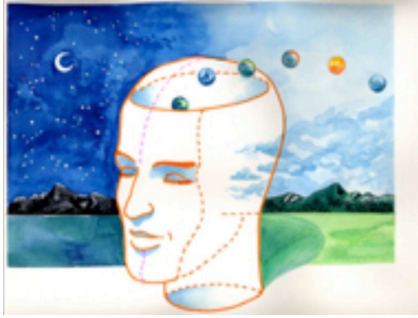
1. Ist das wahr? Können sie das mit absoluter Sicherheit sagen?
2. Wie realisiert sich dieser Gedanke in ihrem Berufs- und Lebensalltag?
3. Wie reagieren, handeln Sie, wenn sie so denken?
4. Wie würde ihr Leben aussehen ohne diesen Gedanken?

Adaptiert aus: The four questions by Katie Byron



Welche Leitsätze bestimmen
Ihren Berufsalltag?





Mit bewusster Wahrnehmung Gefühle unter Kontrolle halten

Forscher der Universität Zürich haben erstmals auf neurobiologischer Ebene nachgewiesen, dass schon das einfache achtsame Wahrnehmen der eigenen Gefühle beruhigend sein kann.

Herwig U., Kaffenberger, T., Jäncke, L., & Brühl A.B. (2010). Self-related awareness and emotion regulation. *NeuroImage*, 50, 2, 734-741.

Teil 3: Der Achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Ansatz





Die dritte Wende

1. Behaviorale Wende (Anfangs 20. Jdh.)

Ebene des Verhaltens

2. Kognitive Wende (Mitte der 1960er Jahre)

Ebene der Gedanken / Erwartungshaltung / Antizipieren

3. Achtsamkeit & Emotionsregulation (Ab 1970 in USA)

Das eigene Erleben auf allen Ebenen (Verhalten, Kognition und Emotion) ist zentraler Inhalt



Was ist Achtsamkeit ?

Achtsamkeit (engl. Mindfulness) ist
eine spezielle Form der
Aufmerksamkeitslenkung.

Jon Kabat-Zinn, Begründer der Achtsamkeits-
(Mindfulness) Bewegung in den USA.



Das Achtsamkeits-Bewusstsein

- In jedem Augenblick präsent sein
- Eine akzeptierende Haltung
- Eine nicht urteilende Haltung
- Nicht-Zielorientierte Haltung



Präsent sein im Schulalltag

- Wie fühle ich mich heute?
- Erfassen der Zeitqualität (z.B. Stimmung und Lernbereitschaft der Schüler und Schülerinnen)



Techniken der Aufmerksamkeitsfokussierung

- Meditative Techniken
- Wahrnehmen von Körperempfindungen
und Atmung



Übung 3: Aufmerksamkeitsfokussierung

- Sitzmeditation
 - Rosinenmeditation
- ⇒ Achtsamkeit kann in jeder Situation im Alltag geübt werden



Literatur

Achtsamkeit in der Schule

- V. Kaltwasser (2008). Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Beltz Verlag Weinheim und Basel.
- V. Kaltwasser (2010). Persönlichkeit und Präsenz: Achtsamkeit im Lehrerberuf. Achtsamkeit im Lehrerberuf. Beltz Verlag Weinheim und Basel.



Forschungsprojekt Achtsamkeit in der Schule

- Forschungsprojekt der Universitäten Kassel und Duisburg-Essen: Achtsamkeit macht Schule (AMSLE). Internet: <http://win-future.de/projekte/achtsamkeit-macht-schule/index.html>



Weiterführende Literatur

- Brantley, J. (2007). Calming your anxious mind. How Mindfulness & Compassion can free you from anxiety, fear & panic.
- Eifert, G.H., & Forsyth, J.P. (2005). Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders.
- Thich Nhat Hanh (2005). Keeping the peace. Mindfulness and public service.
- Thich Nhat Hanh (1990). Breath, you are alive! Sutra on the full awareness of breathing.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to our senses. Healing ourselves and the world through mindfulness.



Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit

Wenn ich stehe, dann stehe ich

Wenn ich gehe, dann gehe ich

Wenn ich sitze, dann sitze ich

Wenn ich esse, dann esse ich

Wenn ich spreche, dann spreche ich

(Erzählung aus dem Zen-Buddhismus)