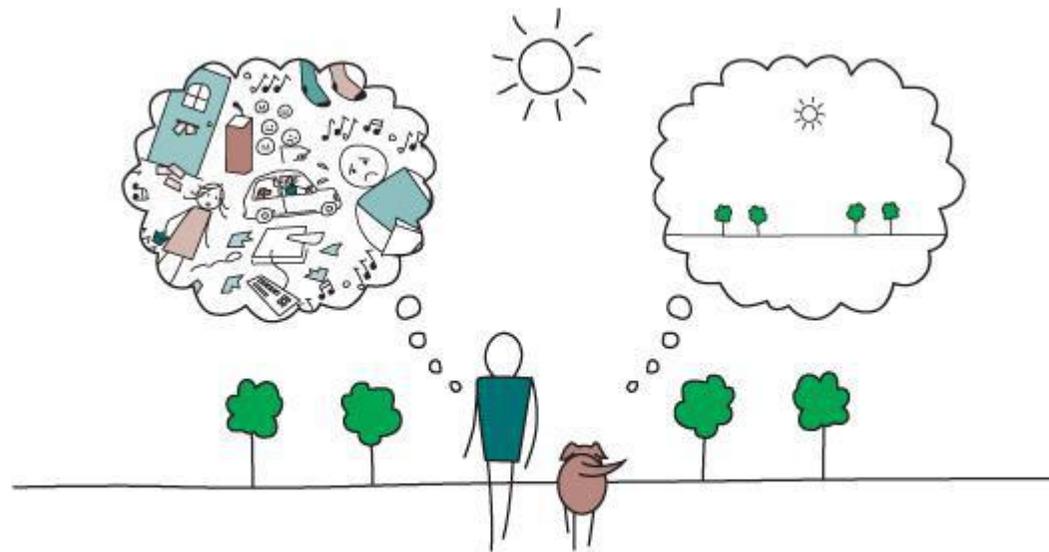




LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG



Mind Full, or Mindful?

Achtsamkeit und Stressbewältigung

Workshop auf der BuG-Tagung Münster 07.11.12

Referentin: Silke Rupprecht



Inhalte des Workshops

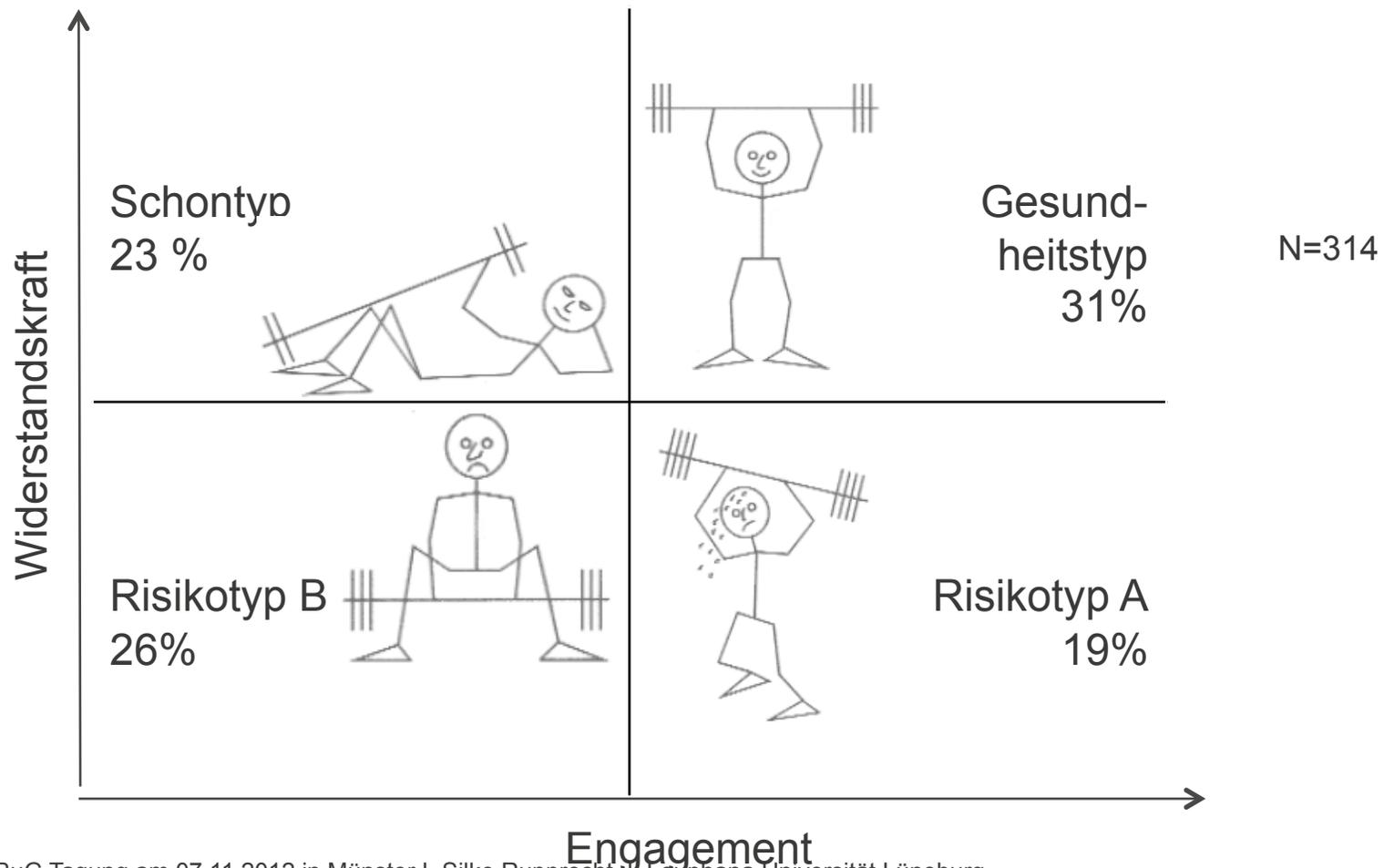
- Achtsamkeit macht Schule
- Was ist Achtsamkeit?
- Aussteigen aus dem Autopilotenmodus
- Der Regen fällt gleichmäßig.
- Den Höllenschüler entlassen.



1. Achtsamkeit macht Schule

Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster AVEM

(Klusmann et al. 2006, Schaarschmidt & Fischer 1996)





1. Achtsamkeit macht Schule

Zusammenhang von Gesundheit und Unterrichtsqualität

(Klusmann 2011)

Gesundheitstyp im Vergleich zu anderen Typen:

- Stärkere Förderung der kognitive Selbstständigkeit der Schüler
 - Angemesseneres Interaktionstempo
 - Gerechter im Unterrichtsgeschehen
 - Höchste Schülerorientierung und Schülerunterstützung
-
- Keine statistisch bedeutsamen Unterschiede zwischen den vier Typen ergaben sich bei der Einschätzung der «*Störungen im Unterricht*» und bei der Beurteilung der «*Kränkung*» der Schüler durch die Lehrkräfte.

Befunde bleiben auch bei Kontrolle von Alter der LK und Schulform stabil



1. Achtsamkeit macht Schule

Achtsamkeitstraining mit Lehrkräften

■ Reduktion von Beanspruchungssymptomen (Franco et al. 2010)



Psychosomatische Beschwerden	$t(33)=6.73, p<.001$
Interpersonale Sensitivität	$t(33)=6.43, p<.001$
Feindseligkeit	$t(33)=6.34, p<.001$
Depression	$t(33)=4.70, p<.05$

■ Zunahme von Achtsamkeitsdimensionen (Poulin et al. 2008)



Bewusstes Handeln	$F(43)=13.52, p<.01$
Achtsames Beobachten	$F(43)=8.03, p<.01$

■ Zunahme der Unterrichtsqualität (Poulin et al. 2008)



Engagement der Schüler/innen	$F(43)=4.51, p<.05$
------------------------------	---------------------

Problem: Alle Studien bisher beruhen auf Selbsteinschätzungen der Lehrkräfte



1. Achtsamkeit macht Schule

Ausgangsüberlegungen

Präventionsmaßnahmen für Lehrkräfte sollten

- zu einer höheren Verfügbarkeit von Ressourcen führen.
- die Fähigkeit zur Selbstregulation stärken.
- sich in der Unterrichtsqualität niederschlagen.

Forschungsdesign

- Lehrkräfte nehmen an MBSR-Training teil.
- Unterrichtsqualität über Schülereinschätzungen erfasst.
- Pre, Post und Follow-Up Erhebung



1. Achtsamkeit macht Schule

Stichprobenbeschreibung: Vorstudie

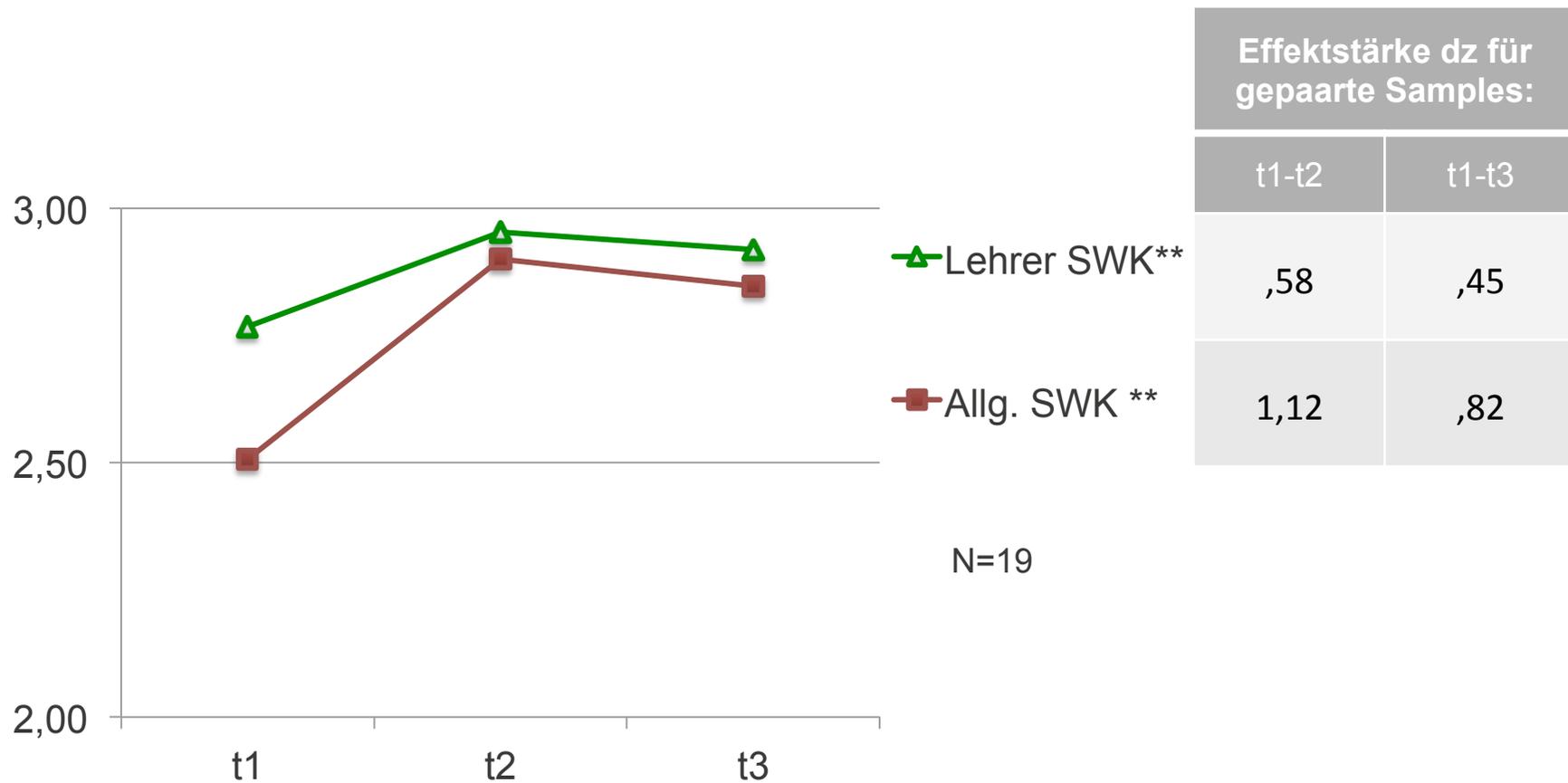
- 19 Lehrer/innen
 - 90 Prozent Lehrerinnen
 - Altersdurchschnitt 47,0 Jahre, SD: 8.56

- 129 Schüler/innen
 - Klassen N = 8
 - Klassenstufen 5 bis 12
 - 80 Prozent Gymnasiasten
 - Durchschnittliche Schülerzahl: 16,1, SD: 4.88



1. Achtsamkeit macht Schule

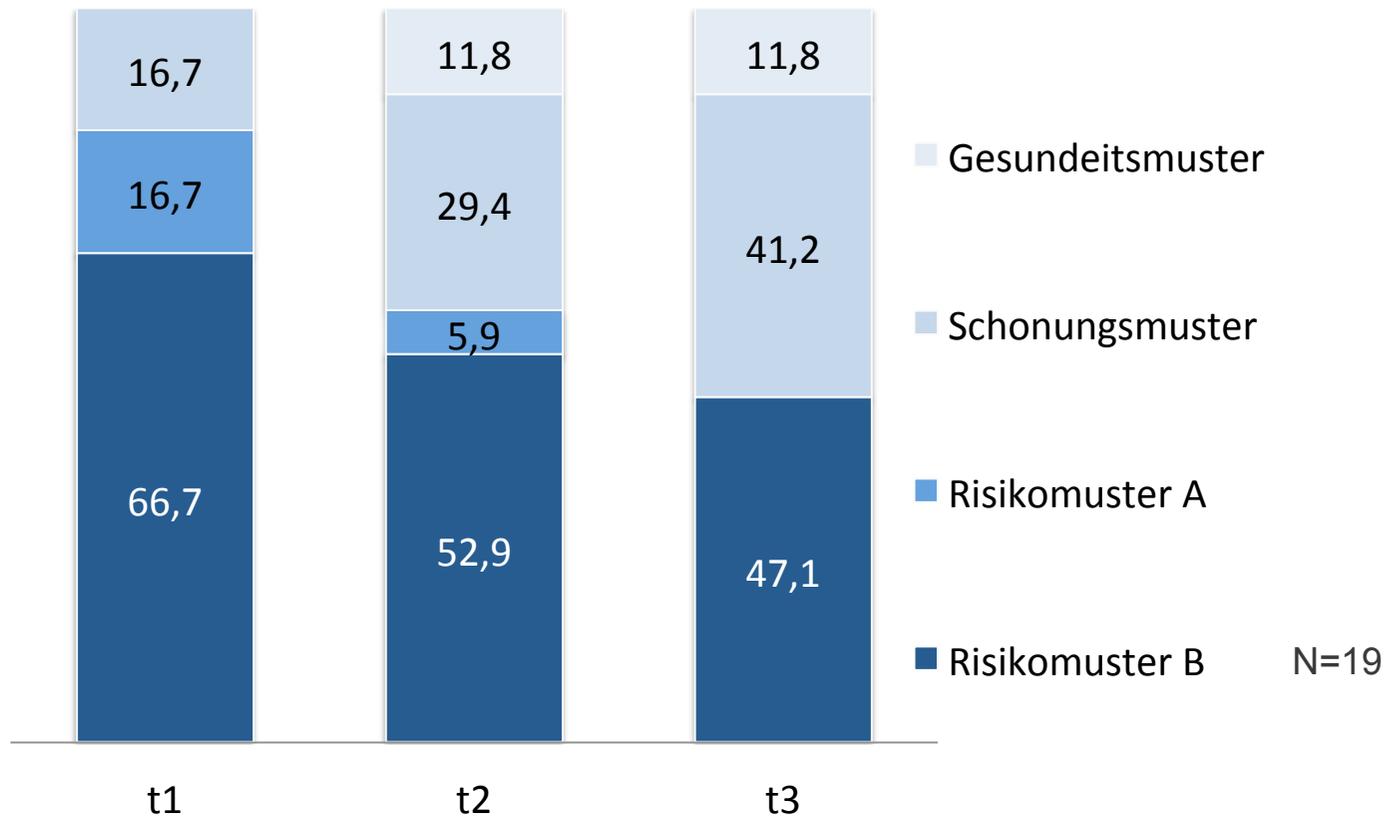
In der Post- und Follow-Up Erhebung steigt die Verfügbarkeit von Ressourcen im Umgang mit Belastungen.





1. Achtsamkeit macht Schule

In der Post- und Follow-Up Erhebung steigt der Anteil an Lehrkräften, die gesundheitsförderliche Arbeits- und Verhaltensmuster aufweisen.





1. Achtsamkeit macht Schule

Zusammenhang zwischen Gesundheitszustandes der Lehrkräfte und der Schülereinschätzung zur Unterrichtsqualität

			Gesundheit der Lehrkraft (Health)
	MW	SD	<i>r</i>
Unterstützung der SuS. durch die L. (Schülereinschätzung)	2.66	.35	-.78*
Sozialorientierung (Schülereinschätzung)	3.07	.34	-.83**
Gerechtigkeit (Schülereinschätzung)	3.10	.29	-.42
Klassenführung (Schülereinschätzung)	3.12	.57	.01
Enthusiasmus der Lehrkraft (Schülereinschätzung)	2.85	.41	-.82**
<i>Enthusiasmus der Lehrkraft (Lehrereinschätzung)</i>	<i>3.18</i>	<i>.81</i>	<i>-.32</i>

BuG Tagung am 07.11.2012 in Münster | Silke Rupprecht, I. Leuphana Universität Lüneburg

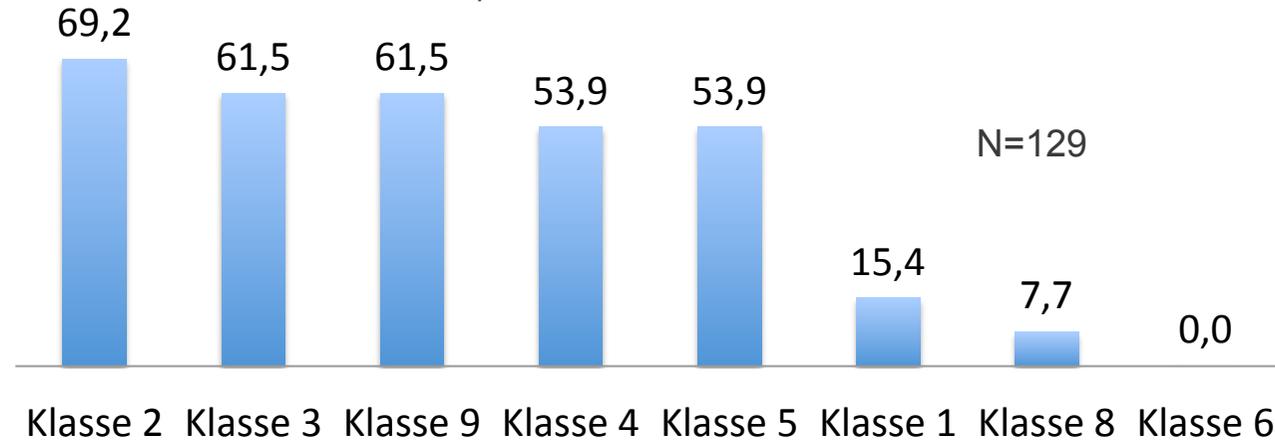
** Die Korrelation ist auf dem Niveau von .01 (2-seitig) signifikant.
* Die Korrelation ist auf dem Niveau von .05 (2-seitig) signifikant.



1. Achtsamkeit macht Schule

Anteil möglicher bedeutsamer Verbesserungen

- N=13 Skalen (100 Prozent = Verbesserung in allen 13 Skalen, 0 Prozent = Verbesserung in 0 Skalen)
- Verbesserung (VB) \geq 5 Prozent (bei Transformation der Skalen in Zustimmungswerte von 0 bis 100 Prozent)

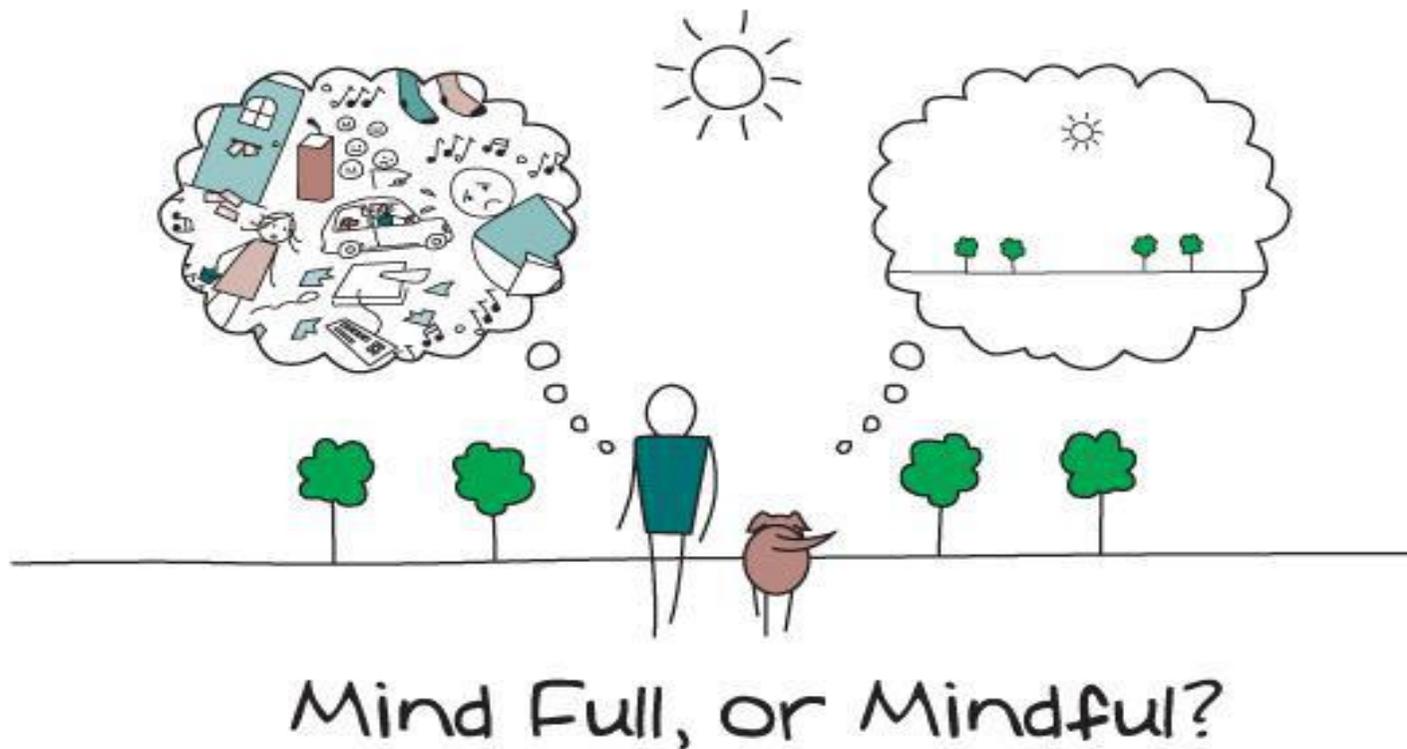


	Klasse 2	Klasse 3	Klasse 9	Klasse 4	Klasse 5	Klasse 1	Klasse 8	Klasse 6
% Verb. Klassenmanagement	66,7	0,0	33,3	0,0	0,0	0,0	33,3	0,0
% Verb. S-L-Interaktion	50,0	100,0	75,0	100,0	75,0	0,0	0,0	0,0
% Verb. Klassenklima	100,0	33,3	33,3	0,0	33,3	66,7	0,0	0,0
% Verb. Gesamteinschätzung der Lehrkraft	66,7	100,0	100,0	100,0	100,0	0,0	0,0	0,0



2. Was ist Achtsamkeit

- Was verbinden Sie mit dem Wort Achtsamkeit?



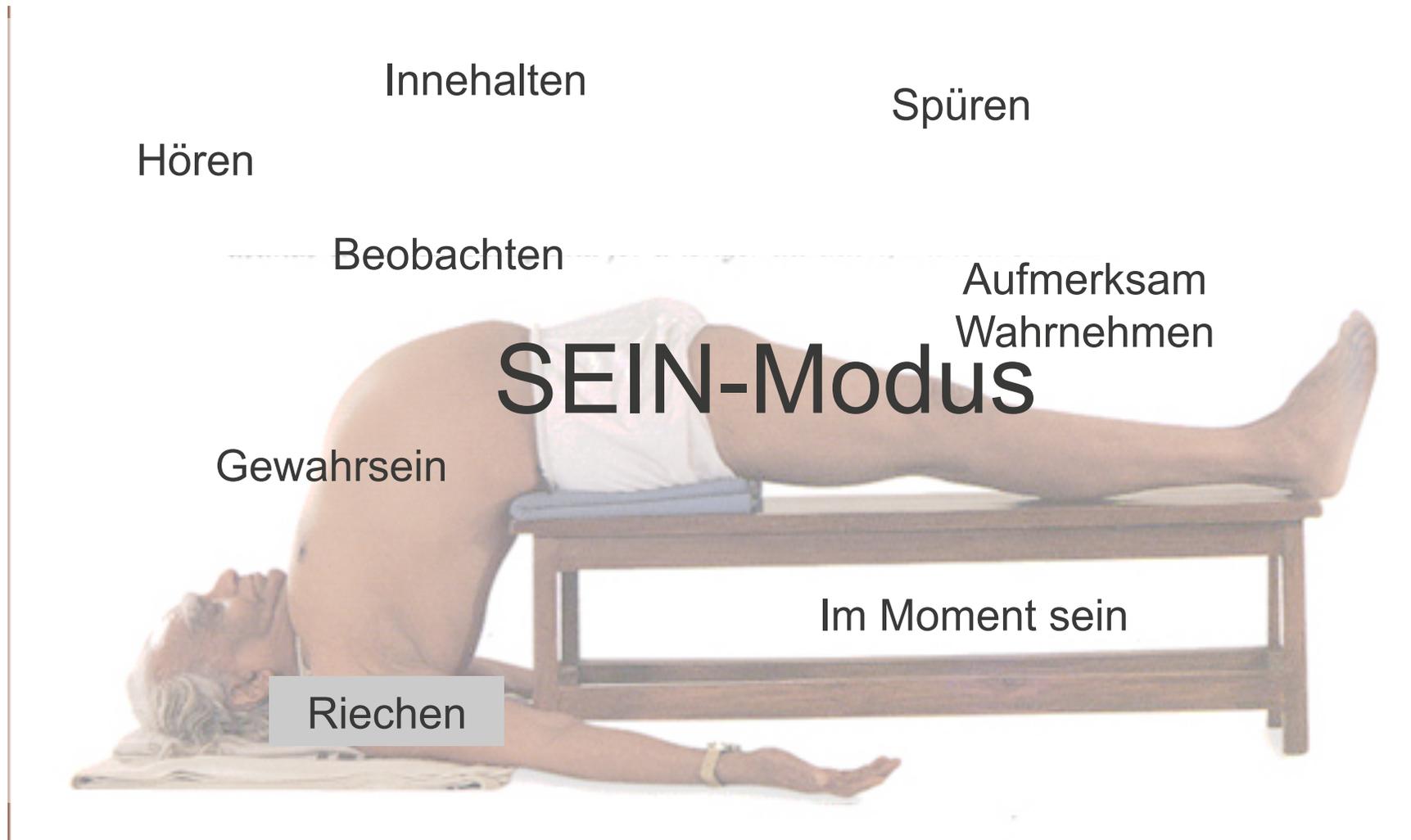


2. Was ist Achtsamkeit





•2. Was ist Achtsamkeit





2. Was ist Achtsamkeit

Aufmerksamkeit lenken:

- bewusst
- auf den gegenwärtigen Moment
- ohne zu urteilen

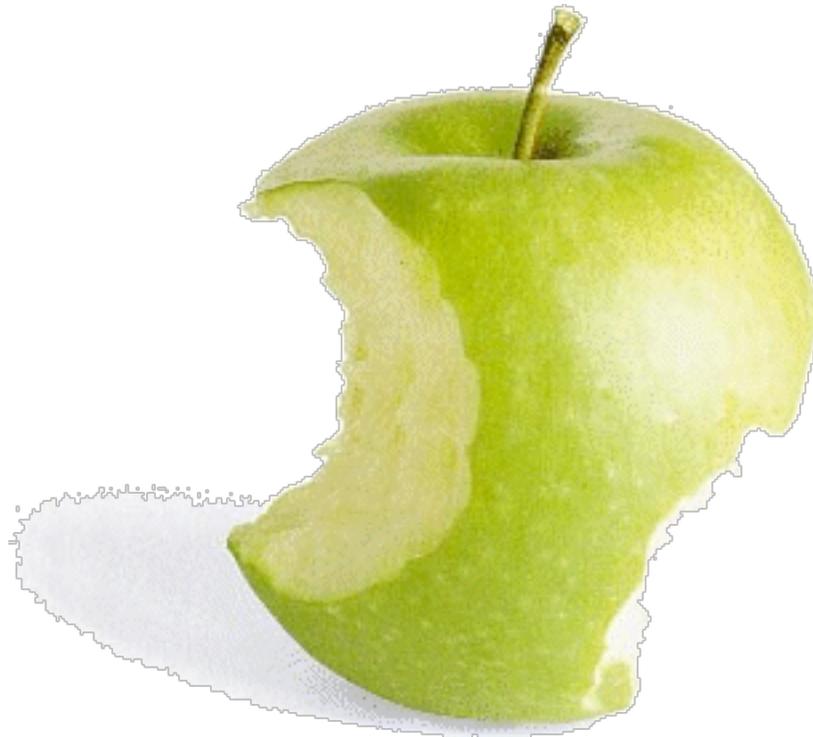
„Eigentlich ziemlich einfach.“

Jon Kabat-Zinn 2004



2. Was ist Achtsamkeit

- Wie schmeckt ein Apfel?





2. Was ist Achtsamkeit

Achtsamkeit trainieren: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

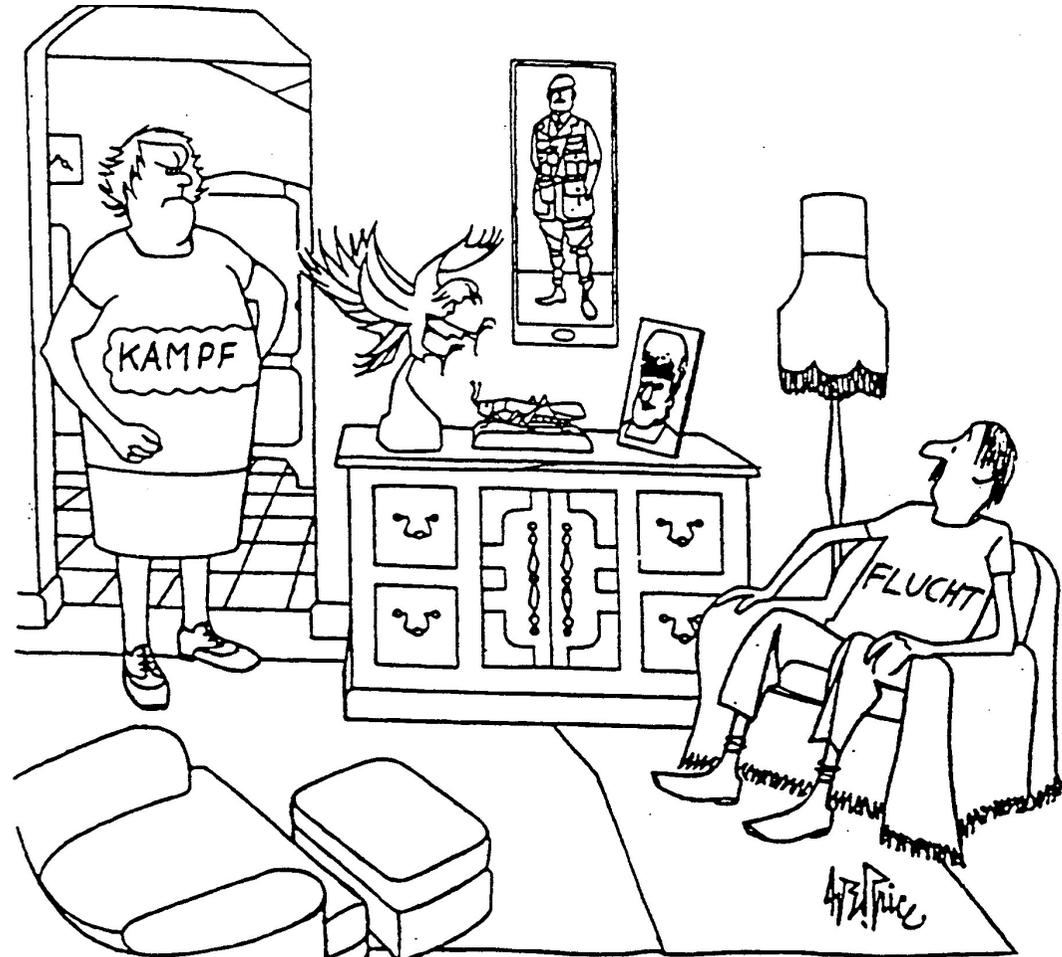
- 8-Wochen-Training
- Jede Woche ein Schwerpunktthema:
 - Stress
 - Schwierige Gefühle
 - Gedanken
- Intensives angeleitetes Üben zu Hause
 - Bodyscan im Liegen
 - Sitzmeditation
 - Achtsamkeit im Alltag
- Wichtiges Kurselement: Austausch in der Gruppe

- Zertifizierte Kursleiter: <http://www.mbsr-verband.org/>

3. Aussteigen aus dem Autopilotenmodus

Autopilotenmodus:

- gewohnheitsmäßiger Ablauf von Handlungen
- funktionieren, ohne wirklich anwesend zu sein
- spielt eine Rolle im Stresserleben



Quelle: The New Yorker Magazine



3. Aussteigen aus dem Autopilotenmodus

(Gewohnheits-)
Stressor

(Gewohnheits-)
Stressreaktion

(Gewohnheits-)
Bewältigung

- *„Die dabei in Ihrem Hirn aktivierten Verschaltungen werden so immer enger verknüpft und gebahnt, bis aus den anfänglichen kleineren „Nervenwegen“ allmählich immer festere Straßen und schließlich sogar breite „Autobahnen“ entstanden sind.“*

Gerald Hüther 2001



3. Aussteigen aus dem Autopilotenmodus

<http://youtu.be/voAntzB7EwE>



3. Aussteigen aus dem Autopilotenmodus

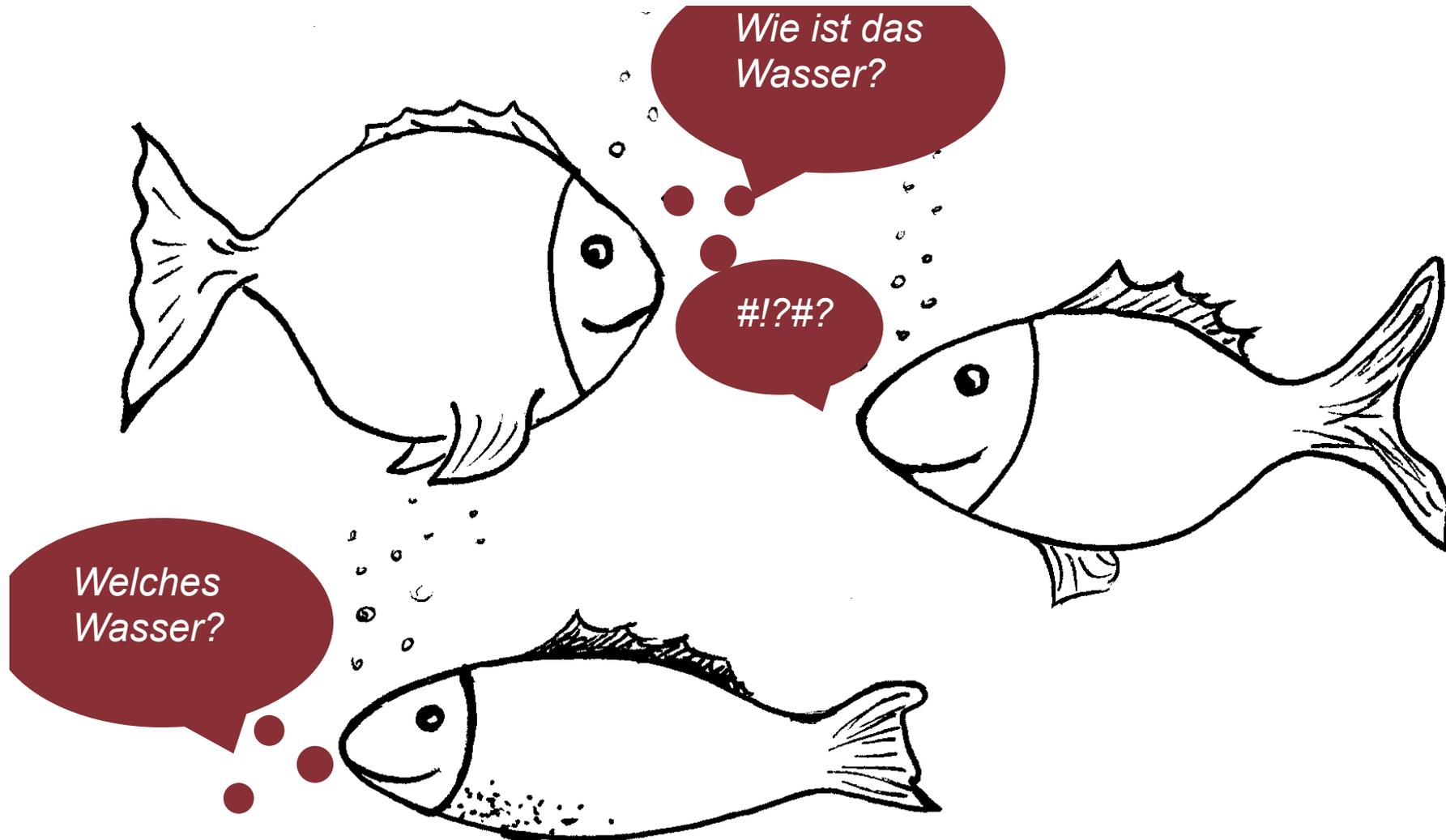
Übung:

- Worauf schauen Sie im Unterricht?
- Die Botschaft ist: Das ist wichtig!

- Austausch zu dritt:
 - Person 1 erzählt 3 Minuten,
 - Person 2 hört aktiv und achtsam zu,
 - Person 3 fasst das Gehörte zusammen 1 Minute.

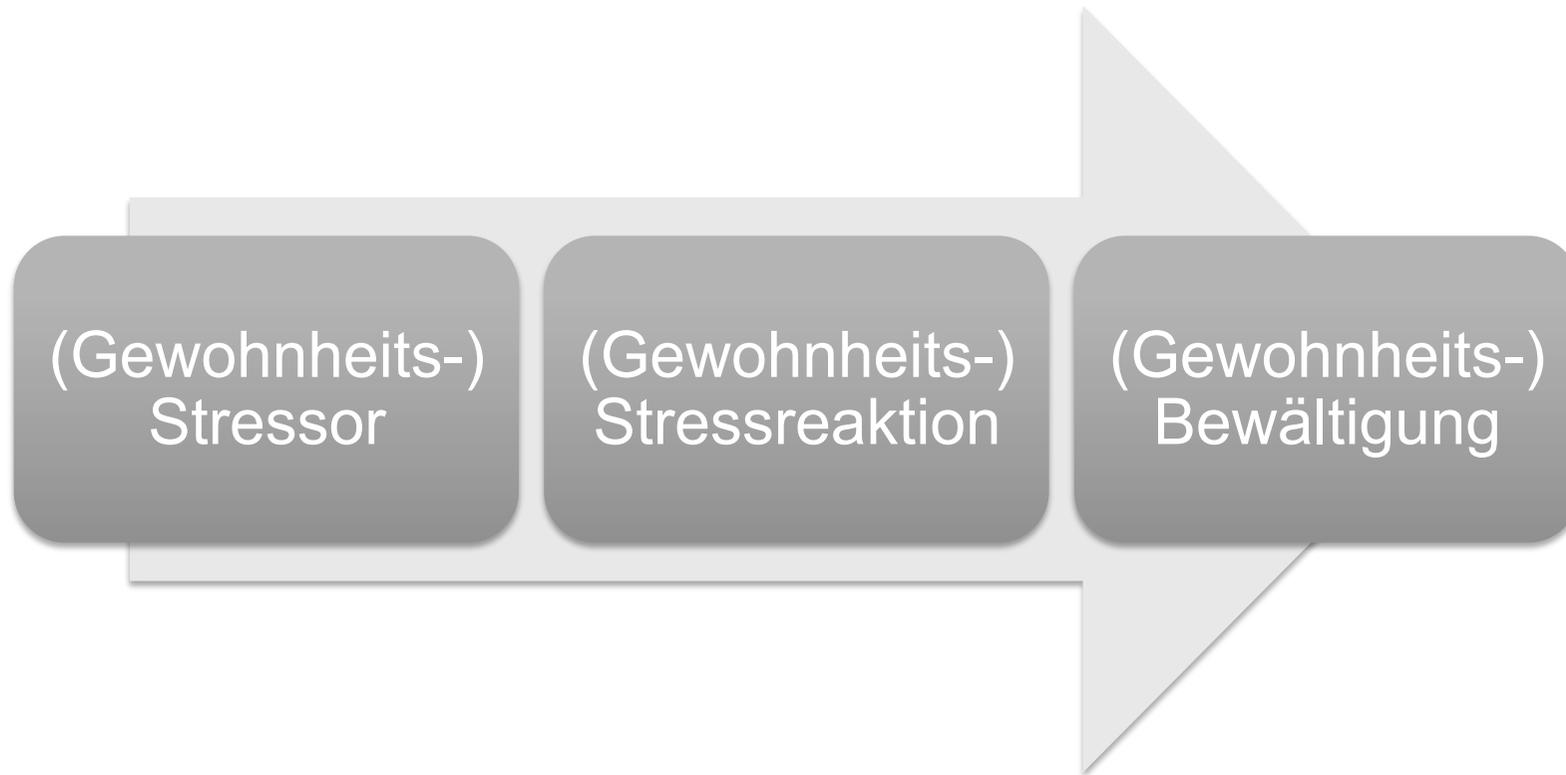


3. Aussteigen aus dem Autopilotenmodus



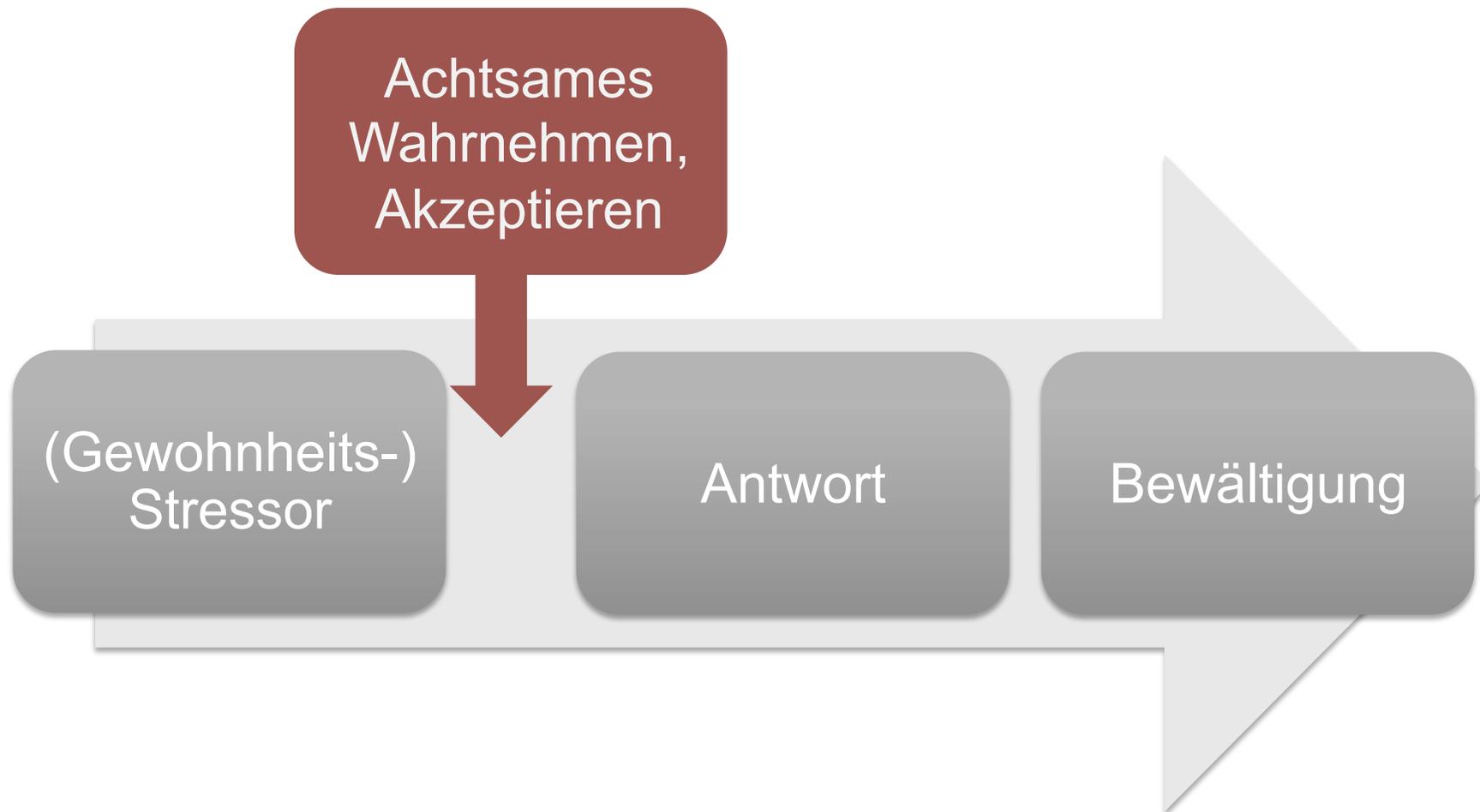


3. Aussteigen aus dem Autopilotenmodus





3. Aussteigen aus dem Autopilotenmodus



4. Der Regen fällt gleichmäßig.

R	Recognition	Genaueres Hinsehen
A	Accept	Akzeptieren, annehmen
I	Investigate	Untersuchen von Gefühlen, Gedanken, Körperwahrnehmungen, Forschergeist
N	Non-Identification	sich nicht damit identifizieren

Kaltwasser 2010: Achtsamkeit im Lehrerberuf



4. Der Regen fällt gleichmäßig.

*Ich glaube, ich denke
zu viel - ich sollte nicht
so viel denken - wenn ich
nur mit diesem vielen
Denken aufhören könnte,
dann wäre ich viel
glücklicher...*

(denke ich)



- *„Wir grübeln, wenn wir uns schlecht fühlen, weil wir glauben, dadurch werde sich ein Weg zeigen, wie wir unsere Probleme lösen können ... Alles scheint auf die harte Wahrheit hinzudeuten, dass das Grübeln teil des Problems ist und nicht Teil der Lösung.“
Williams et al. 2009*

- Metakognition: Gedanken sind nur Gedanken, Nicht-Identifizieren



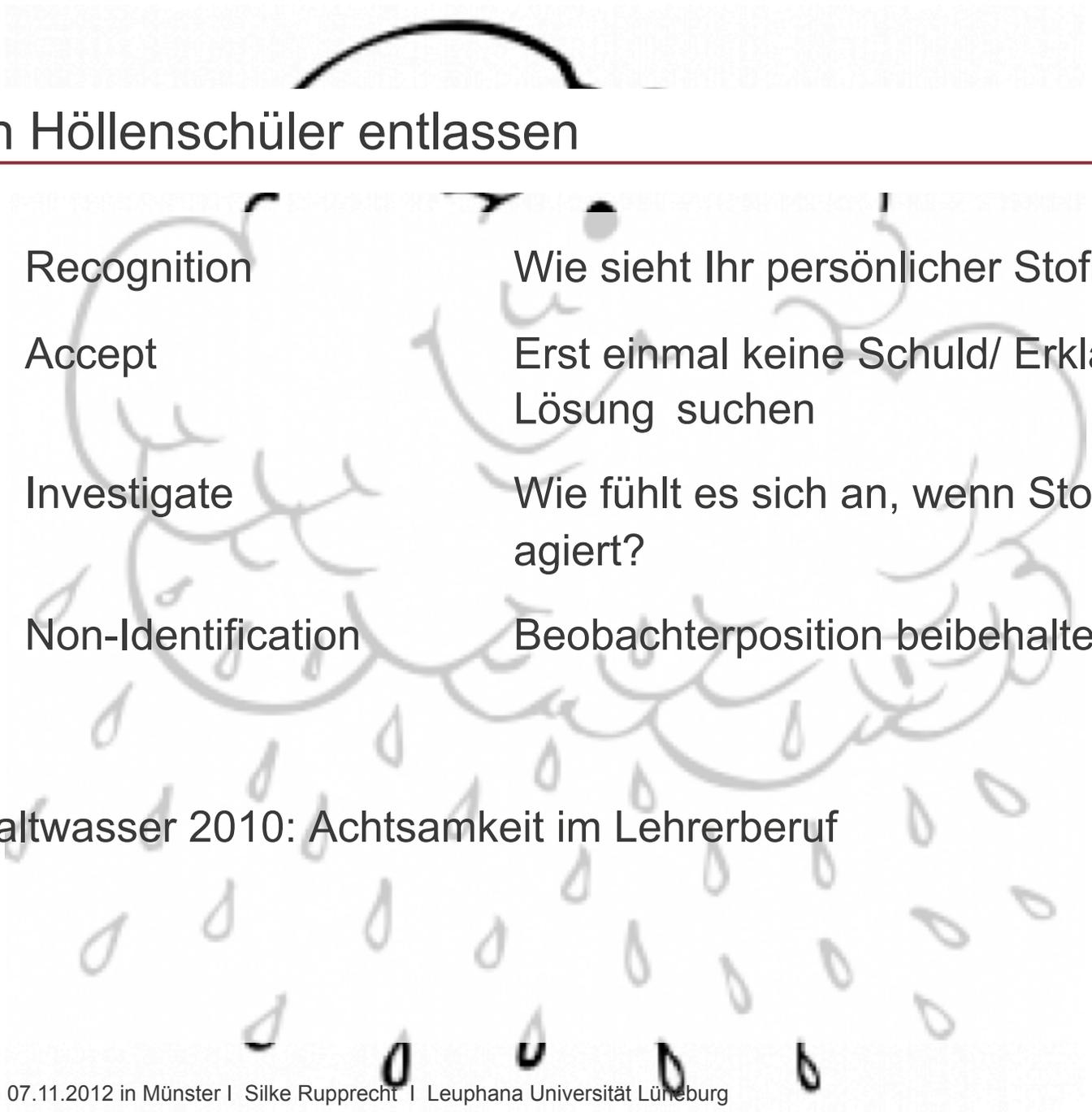
5. Den Höllenschüler entlassen

Stofhell-Student of Hell

„Jeder Lehrer hat so einen ganz persönlichen „Student of Hell“. Mal lümmelt er sich in der letzten Bank, spuckt provokativ seinen Kaugummi in Richtung Papierkorb, wohl wissend, dass er niemals treffen wird. Oder sie beginnt ... mit nonverbalen Störmanövern, kommuniziert mit Augenrollen ... mit ihren Mitschülern... Drehen Sie sich zu Ihrem persönlichen Widersacher, dann schaut er Sie lammfromm lächelnd an. „Ist was“?“

Vera Kaltwasser 2010

5. Den Höllenschüler entlassen

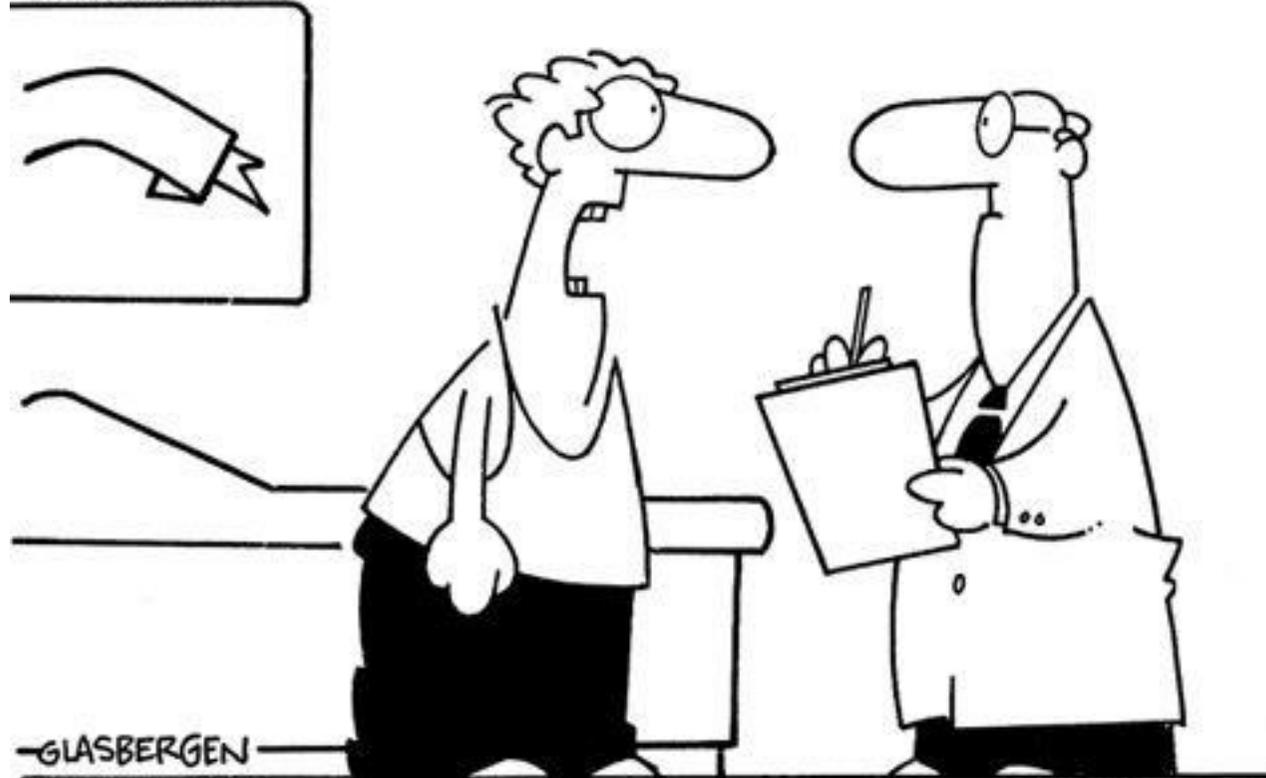
- 
- R** Recognition Wie sieht Ihr persönlicher Stofhel aus?
- A** Accept Erst einmal keine Schuld/ Erklärung/
Lösung suchen
- I** Investigate Wie fühlt es sich an, wenn Stofhel so
agiert?
- N** Non-Identification Beobachterposition beibehalten

Vera Kaltwasser 2010: Achtsamkeit im Lehrerberuf



Vielen Dank!

Copyright 2005 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



**“I’m learning how to relax, doctor —
but I want to relax *better and faster!*
I want to be on the cutting edge of relaxation!”**