

Bin gleich zurück!

ACHTSAMKEIT | KÖRPERWahrnehmung | INNENSCHAU



Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Achtsamkeit im Schulalltag

www.catharinaguth.de

Gelassenheit | Mitgefühl | Selbstwahrnehmung

| Stressbewältigung für den Schulalltag

Die internationalen Erfahrungen zeigen ein signifikantes Potenzial des Achtsamkeitstrainings an Schulen: es beeinflusst die psychische Gesundheit, die akademische Leistung und die sozialen Kompetenzen der Lehrkräfte und Schüler*innen.

Inhalte der Seminare/Pädagogische Fachstage

Selbsterfahrung | Vermittlung | Handout

- | Körperwahrnehmung, Selbstwahrnehmung
- | Achtsame Kommunikation im Lehrer-/Klassenzimmer
- | Umgang mit schwierigen Gefühlen und Impulsen
- | Achtsame Pause: Nahrungsaufnahme und Selbstfürsorge
- | Theorie zu Stress und seiner Wirkung auf mentaler, körperlicher und psychischer Ebene
- | Methoden: Meditationen, Körperübungen und Reflexionen
- | thematische Ergänzungen wie Präsenz, Atem, Stimme sind zudem möglich

Die Inhalte des Übungsprogramms werden praxisorientiert und alltagsnah vermittelt, die Übungen sind für jede und jeden erlernbar.

Wirkungsweisen der Achtsamkeit

Konzept nach der MBSR-Methode: MBSR ist eine weltweit angewandte Methode zur Stressbewältigung und das am häufigsten wissenschaftlich erwiesene Präventionsprogramm, entwickelt von Molekularbiologen Prof. Jon Kabat Zinn.

Zahlreiche neurowissenschaftliche Studien in den letzten Jahrzehnten belegen:

- | Reduktion von Stress, Ängsten und Überforderungsgefühlen
- | Verbesserung der individuellen Impulskontrolle, Einfühlungsvermögen und der sozialen Kompetenz
- | Steigerung von Konzentration, Aufmerksamkeit und Auffassungsvermögen
- | Aufbau einer gelassenen und fokussierten Atmosphäre im Unterricht

„Viele Studien zeigen die Wirksamkeit bei Erwachsenen. Wenn Achtsamkeit also bei Erwachsenen so gut funktioniert, um wie viel wirkungsvoller müsste es dann sein, junge Menschen zu Beginn ihres Lebens in den Prinzipien der Selbstliebe, der inneren Widerstandskraft und der wertfreien Aufmerksamkeit zu schulen, bevor sie einen Panzer des Selbstschutzes um sich herum aufgebaut haben.“ Daniel Rechtschaffen

Gleichgewicht | Impulskontrolle | Gesundheit

Einblicke in das Thema Achtsamkeit im Schulalltag:

- | Vermittlung von Theorie und Übungen , die die Lehrkräfte für sich selbst nutzen können, um Inspirationsquelle für die Schüler*innen zu sein
- | Entwicklung kompakter Einheiten, die im Schulalltag mit den Schüler*innen umgesetzt werden können: Rituale, um den Unterricht zu beginnen; Körperübungen, die die Konzentration und Koordination fördern, Gefühle im Körper verorten und die Aufmerksamkeit nach Innen lenken; bewusste stille Pausen, bzw. Nahrungsaufnahme

Pädagogischer Fachtag für Lehrerkollegien

- | Seminar zwischen 3-6 Stunden, Ausdehnung auf 2-3 Seminartage möglich
- Honorar nach Absprache, Fördergelder können über den Begriff Gesundheitstag beantragt werden

Weitere Formate:

- | Klassischerweise wird die MBSR-Methode in einem achtwöchigen Kurs vermittelt: 2,5 Stunden pro Tag/Abend und einem ganztägigen Seminar.
- | alternativ auch als 5-tägiger Kompaktkurs konzipiert:
4x4 Stunden pro Tag und ein ganztägiger Seminartag
- | Projektwoche, einzelne Projekte

Die Rahmenbedingungen werden individuell an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Gruppen angepasst.



Catharina Guth

| Mail: kontakt@catharinaguth.de

| Telefon: 0176.64968297

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

- | MBSR-Lehrerin mit Ausbildung am Achtsamkeitsinstitut Ruhr
 - | Theaterpädagogin, mit Schwerpunkt Schulkooperationsprogramme, am Staatstheater Mainz
 - | Veranstaltungskauffrau im Messe- und Kongresswesen
-
- | seit 2014 Teilnahme an regelmäßigen Coachings u.a. zu gewaltfreier Kommunikation, Selbstreflexion, Stimme, Präsenz und Auftritt
 - | seit 2009 Yoga- und Meditationspraxis
 - | 1986 in Karlsruhe geboren

Ich gestalte Achtsamkeitsseminare für Gruppen, Lehrerkollegien, Schulklassen und Unternehmen und arbeite als Theaterpädagogin am Staatstheater Mainz. Durch vielfältige Projekte im Schulkontext kann ich mich in die Abläufe und Rahmenbedingungen an Schulen gut reindenken.

In den letzten Jahren durfte ich die Entwicklung vieler Menschen, vom Grundschulalter bis ins Seniorenalter, in theaterpädagogischen Prozessen begleiten und in Seminaren zu achtsamer Lebensgestaltung inspirieren. Es fließen Selbstwirksamkeits-, Präsenz- und Wahrnehmungsübungen in die Achtsamkeits-Kurse mit ein und bieten meinen Teilnehmer*innen Entwicklungsspielräume und vielseitige Selbsterfahrungen.

Im eigenen Erleben von stresshaften Lebenssituationen, hat mich mein Weg nach zehnjähriger Yoga- und Meditationspraxis, zur MBSR-Methode geführt. In harten Zeiten und belastenden Lebenssituationen werden Körper und Geist oftmals zum Spielfeld emotionaler Turbulenzen. Eine achtsame Lebensgestaltung ermöglicht diese Überflutung von Stresshormonen zu reduzieren. Achtsamkeit ist für mich, jeden Tag aufs Neue, ein Schlüssel sowohl zu Gleichmut, als auch zu Klarheit, Mitgefühl, innerer Ruhe und einer gesunden Lebensweise.

Zitat aus Die achtsame Schule von Daniel Rechtschaffen:

„Wie würde unsere Welt aussehen, wenn jedes Kind die Möglichkeit bekäme, zu lernen, wie es gut für sein Herz, seinen Körper und seinen Geist sorgen kann? Die bisherigen Forschungsergebnisse zu diesem Thema bestätigen unsere Hoffnungen: Achtsamkeit verringert bei jungen Menschen das ungesteuerte Verhalten, verbessert die schulischen Leistungen und ihre exekutiven Funktionen und steigert ganz allgemein das Wohlbefinden.“