

Achtsamkeit im Lehrberuf

Persönlichkeit und Präsenz im Unterricht einsetzen

Die äußeren Bedingungen des Lehrerberufs sind objektiv schwierig. Ein Drittel aller Lehrerinnen und Lehrer ist von Burn-Out bedroht. Die Betroffenen wollen gute Arbeit leisten, brechen aber unter den ständig neuen Anforderungen zusammen.

Achtsamkeit ist ein einfacher und effektiver Weg Stress zu bewältigen. Vera Kaltwasser, Autorin des Buchs "**Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrberuf**" zeigt Wege auf, wie Lehrer gesund bleiben und aus ihrem Beruf Kraft und persönliche Bereicherung ziehen. Mit vielen konkreten Beispielen zeigt die Autorin, wie man zu einer gelebten Haltung der Achtsamkeit im Schulalltag gelangt. Im Zentrum steht das Ziel, das Potenzial der eigenen Persönlichkeit zu nutzen, um tragfähige Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern zu entwickeln. Denn wem es gelingt, das Geschehen im Unterricht bewusst und präsent wahrzunehmen, der ist auch in der Lage, authentisch mit Schülern umzugehen. Mithilfe des Programms »Achtsame acht Wochen« können Lehrerinnen und Lehrer ihren inneren und äußeren Stressoren auf die Schliche kommen und ihre Präsenz entfalten. Die Autorin greift aktuelle Studien zur Lehrergesundheit auf und erörtert im Gespräch mit klinischen Experten, welche Gesundheit gefährdenden Aspekte der Lehrerberuf besitzt und wie Burn-out behandelt wird, wenn es erst einmal diagnostiziert wurde.

Vera Kaltwasser ist seit 1978 Lehrerin und seit 1998 in der Lehrerfortbildung tätig. Sie absolvierte eine Ausbildung in Theaterpädagogik und QiGong, Weiterbildungen in Psychodrama (Moreno-Institut, Stuttgart) und in Mindful-Based Stress Reduction (MBSR) bei Prof. Kabat-Zinn (Omega-Institute, USA). Sie ist zertifiziert für Lehrercoaching nach dem Freiburger Modell (Prof. J. Bauer). Vera Kaltwasser hat zahlreiche Artikel zum ganzheitlichen Lernen, mehrere Buchpublikationen und Rundfunkfeatures für den Hessischen Rundfunk publiziert. Die Autorin lebt und arbeitet in Frankfurt.

Vera Kaltwasser
Persönlichkeit und Präsenz
Achtsamkeit im Lehrberuf
EUR 22,95
ISBN 978-3-407-62679-0
1. Auflage 2010. 152 Seiten.
Broschiert.

Pressekontakt:
Jacob Hochrein
Pressereferent Sachbuch, Ratgeber, Fachbuch
Telefon: +49 (0) 6201 6007 389, j.hochrein@beltz.de
Werderstraße 10 · 69469 Weinheim · Deutschland
www.beltz.de

