

Landestagung „Gesund durch den Seminaralltag“  
des Bundesarbeitskreis der Fachleitungen aller Studienseminare (BAK)  
Workshop:

## Achtsamkeitsbasiertes Stresspräventionstraining



23.06.2017

Referentin: Dipl.-Psych. Jasmina Eskic

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Langenbeckstr. 1

55131 Mainz

[Jasmina.Eskic@unimedizin-mainz.de](mailto:Jasmina.Eskic@unimedizin-mainz.de)

# Wozu Stressprävention?

Vergleich von 67 Berufsgruppen: stärkste arbeitsbezogene psychische Erschöpfung bei Lehrern/innen.

Hasselhorn et al., 2004

44% der Lehramtsanwärter weisen eine bedeutsame psychische Belastung auf.

Zimmermann et al., 2012



„Potsdamer Lehrerstudie“:  
deutschlandweite Befragung  
von über 15.000 Lehrkräften  
→ Burnout bei über 30%  
→ Burnout bei 25% der  
Referendare

Schaarschmidt & Kieschke, 2007

# startklar

## achtsamkeitsbasiertes Stresspräventionstraining für Lehramtsanwärter/-innen



• Achtsamkeit

• Stressmanagement

• Zusatz: Zeitmanagement

# startklar

## achtsamkeitsbasiertes Stresspräventionstraining für Lehramtsanwärter/-innen



### Das Training soll dabei helfen:



die Wahrnehmung zu schärfen



die eigenen "Stressverschärfer" besser kennenzulernen

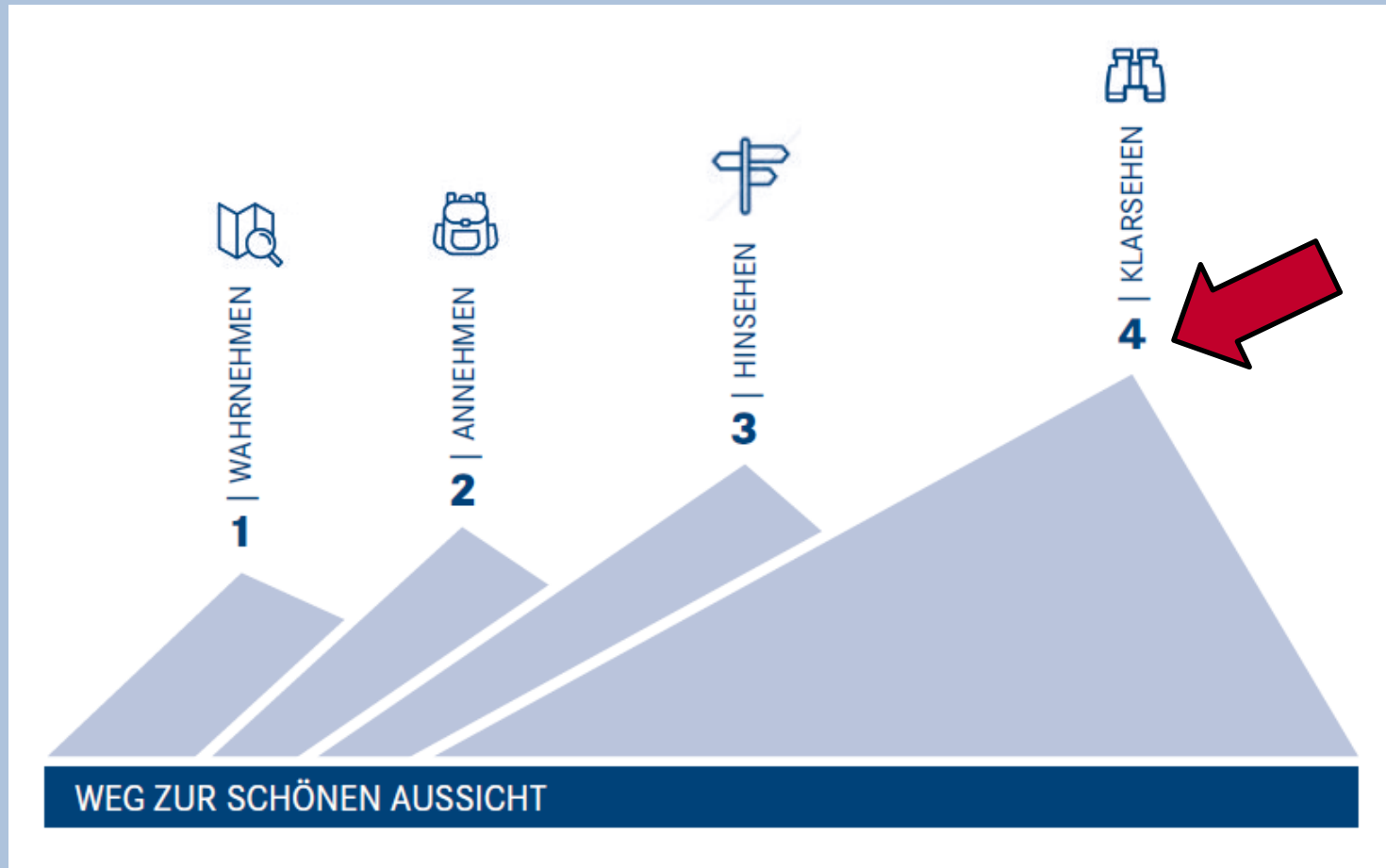


gelassener zu werden



mehr Kontrolle über Gedanken und Gefühle zu gewinnen

# „Der Weg zur schönen Aussicht“



# „Der Weg zur schönen Aussicht“

## Was ist die Idee hinter Startklar und dem achtsamkeistbasierten Stresstraining?

- Wir wollen den Teilnehmern beibringen, eine achtsame Position im Alltag und vor allem in Stresssituationen einzunehmen, sie sollen sich und ihre eigenen Stressverstärker/ die eigenen Achillesfersen kennenlernen um vom Punkt der schönen Aussicht aus, einen Überblick über die eigenen Probleme zu bekommen.
- Um zum Punkt der schönen Aussicht zu gelangen ist es notwendig einige Fertigkeiten zu erlernen nämlich wahrnehmen, annehmen und richtig hinzusehen. Nur dann kann das Klarsehen gelingen.

# Ursprünge der Achtsamkeit

- Achtsamkeit ist ein zentrales Prinzip der östlichen Meditation
- „Sati“ = sich „erinnern“, Schaffung von Bewusstheit für den gegenwärtigen Moment
- zwei Arten Achtsamkeit zu üben:
  1. Formelle Übungen
  2. Informelle Übungen



# Drei Aspekte der Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein:



Im gegenwärtigen Augenblick



Bewusst

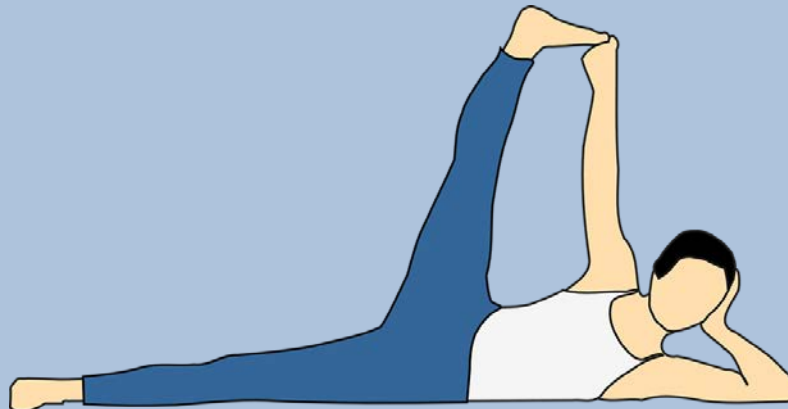


Ohne zu werten



# Hinsehen - Was macht Stress und warum?

- **Einstiegsübung: Stressinduktion**



**Ob ich in einer Situation Stress erlebe oder nicht, hängt im Wesentlichen davon ab wie ich die Situation bewerte.  
→ Arbeit am Stress ist also immer auch eine Arbeit an der Bewertung**

# Bewertungsmodell

