



„Achtsame Pause“

Gesundheitsförderung für Lehrkräfte

*Ein niedrigschwelliges Gesundheitsangebot zur
Entlastung, Resilienz-Stärkung und für ein
achtsameres Miteinander im Schulalltag*

1. Hintergrund & Zielsetzung

- **Lehrkräfte stehen unter massivem Druck:** hohe Arbeitsbelastung, Unterrichtsausfall, gestiegene Krankmeldungen...
- Die **Stärkung psychosozialer Gesundheit und Resilienz** wird zunehmend als Schlüsselfaktor für Schulqualität erkannt.
- **Wertschätzung** und Stärkung eines **achtsamen Miteinanders von Herz zu Herz** fehlt nach Angaben vieler Lehrer:innen an vielen Schulen.
- „**Achtsame Pause**“ setzt genau hier an: ein kompaktes, erfahrungsorientiertes Format zur achtsamen Selbstregulation, Stärkung einer positiven Schulkultur und Förderung von Resilienz im Schulalltag.

2. Zielgruppe

- Lehrer:innen aller Schularten, Schulleitungsteams, pädagogisches Fachpersonal
- Möglicher Einsatz der Achtsamen Pausen: täglich in einer Schulpause
- Indirekte Wirkung auf die gesamte Schulgemeinschaft: Möglichkeit der einfachen Anwendung im Unterricht mit Schüler:innen, in Konferenzen, bei Elternabenden, zu pädagogischen Tagen, Fortbildungen, Gesundheitsprojekten (Multiplikatorenwirkung)

3. Angebot & Ablauf

Basispaket:

- **3-7 Minuten täglich eine Achtsame Pause als Video-/ Audio-Impuls über 4 Wochen**
- **Kick-off-Session per Zoom** als Einführung in das Projekt, persönliche Begleitung
- **Begleitmaterial** fürs Kollegium als Workbook (pdf)
- Ganz leicht zum Mitmachen und Anwenden im Unterricht mit Schüler:innen

Erweiterungspaket:

- 3-7 Minuten täglich eine Achtsame Pause als Video-/ Audio-Impuls **über ein halbes Jahr (100 Wochentage)**

- Kick-off-Session per Zoom als Einführung in das Projekt, persönliche Begleitung
- Begleitmaterial fürs Kollegium als Workbook (pdf)
- + **ein Präventionsworkshop als SchILf** (à 3 oder 5 Stunden, digital oder vor Ort), Workshop-Thema frei wählbar →
- + **Impulshandout** für nachhaltige Integration im Schuljahr
- + **Tipps zur Integration** in schulinterne Gesundheitsstrategie oder Schulkonzept

- 🌀 Resilienz & Achtsamkeit im Schulalltag
- 🌈 Glück und Wohlbefinden in die Schule!
- 🕒 Powerpausen mit Schüler:innen – mehr Balance im Unterrichtsalltag
- 💖 Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen
- 🚲 Im Hamsterrad Schule gesund bleiben

Evaluation:

- Erfassung des Stressempfindens im Kollegium
- Vorher-Nachher-Messung des Stress- und Wohlempfindens als schulindividueller Bericht
- Kostenlos für die ersten 5 teilnehmenden Schulen

🌀 4. Pausenarten und Methoden

- Achtsamkeitsübungen
- Techniken, die Glück und Wohlbefinden fördern (aus der Positiven Psychologie)
- Powerpausen (u.a. aus Braingym und Brainkinetik) für mehr Konzentration, gehirngerechtes Lehren und Lernen, Spaß, Freude und Miteinander
- Entspannungs-, Atem- und Vagus-Übungen zur Regulierung des Nervensystems bei Druck, Stress und Belastungen (auf Grundlage der Neurowissenschaften)

🎯 5. Vorteile für Ihre Schule

- Stärkung von **Selbstwirksamkeit & Resilienz**
- **Wertvolles Wissen rund um Stressprävention**
- Beitrag zur **Reduktion von Belastung & Krankenstand**
- **Salutogenese** – Gesundheitsförderung für Ihre Lehrerinnen und Lehrer
- **Kosteneffizient & niedrigschwellig** – leicht in den Alltag integrierbar
- **Entwicklung einer achtsamen Schulkultur** – aus der Erfahrung der Lehrkräfte in Klassenzimmer, Konferenzen und Elternhäuser



Kontakt

BUNTerWACHSEN mit Doreen Mehner

Leisniger Str.23, 01127 Dresden

bunterwachsen@gmail.com

0162-9531103



www.bunterwachsen.de/achtsame-pause

