

Werteverziehung als Unterrichtsbasis– 10. Sitzung Achtsam mit mir selbst

Material:

- Skript zur Sitzung
- AB „Lehrergesundheit“
- Selbsttest mit Auswertung
- Interpretationskarten und AB „Übungs-Hilfen“
- 10 Hilfen für Lehrer- Karten
- Selbstexperimente (6 ABs)

Umsetzung-Hinweise:

Phase und Zeit	Inhalt	Sozialformen und Medien
Einstieg 5'	<u>I Was ist Gesundheit?</u> Sammlung und Besprechung der Grafik	AB Lehrer- gesundheit
Hinführung 20'	<u>II Interne /Externe Ressourcen</u> Übung: Welche Ressourcen haben Sie? <u>III Was ist Stress?</u> Wie zeigt sich Stress? STRESSMERKMALE Sammlung von Stressmerkmalen am Körper, im Verhalten, in Gedanken in Gefühlen	EA Plenum Beispiele B.4
Erarbeitung 25'	<u>STRESSBESCHLEUNIGER werden Identifiziert</u> Selbsttest mit Auswertung (AGIL) und Analyse AB	AB Test und Auswertungs- blatt AGIL Analyse AB
Verarbeitung 15'	<u>Wie kann man Stressbeschleuniger entschärfen?</u> Interpretationskarten und vorgeschlagene spezielle Hilfen	Interpretations- karten für GA AB Übungs- Hilfen
Vertiefung 20'	<u>IV Achtsam mit mir selbst</u> Was heißt Achtsamkeit? Ungewissheitstoleranz, Selbstma- nagement/Zeitmanagement Übung: Wie achtsam bin ich im (Schul-)Alltag? 10 Hilfen für Lehrer im Alltag einzeln vorlesen und je nach Interesse auf AB mitschreiben	Übung: Wie achtsam bin ich im Schulalltag 10 Hilfen Karten
Ausblick 5'	<u>V Aufgabe für die kommende Woche</u> Selbstexperimente erklären: 6 Möglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Schreiben Sie Ihre Geburtstagsrede • Die Gratifikationsbilanz überprüfen • Emotionale Bewertung von Ereignissen kontrollieren • Können Sie genießen? • Genusstraining • Das Bewusstsein für Selbstwirksamkeit stärken 	Selbstexperi- mente als ABs