



80 Seiten,  
mehrfarbig,  
A5, Broschur

ISBN: 978-3-582-00203-7  
Bestell-Nr.: 203

von **Regine Rompa**

## Gelassen durch den Schulalltag

Achtsamkeitstraining für Lehrkräfte  
Online Trainings

1. Auflage, 2017

Lehrbuch, Buch

**9,95 €**

inkl. MwSt., zzgl. **Versand**

Studien zufolge ist ein Drittel der Lehrerinnen und Lehrer Burn-out-gefährdet. Noch abends auf dem Sofa kreisen die Gedanken um Lösungsmöglichkeiten für die tagsüber angesammelten Probleme, manchmal raubt das Gedankenkarussell sogar den Schlaf. Wie bricht man da aus?

Das neue Achtsamkeitstraining zeigt Lehrerinnen und Lehrern, wie sie den Stress deutlich reduzieren können – weg vom Erledigen von To-Do-Listen, hin zum Erleben im Hier und Jetzt. Das Trainingsbuch hilft dabei, bewusster mit sich selbst und der eigenen Umwelt umzugehen – für mehr Gelassenheit, Motivation und Neugier im Schulalltag!

Das Buch zeichnet sich aus durch:

- kurze, einprägsame Texte
- einfache Übungen, die überall – z.B. auf dem Schulweg – ausgeführt werden können
- einen Trainingsplan für 8 Tage Achtsamkeit