

# Achtsamkeit (mindfulness) offene Übungspraxis

Förderung der psychosozialen Gesundheit von Lehrpersonen

Eine monatlichen Onlineveranstaltungsreihe  
des ZGMP im Studienjahr 2024/25

## Erschöpft und müde? Sie sind nicht allein!

Das Leben im 21. Jahrhundert ist gekennzeichnet durch eine fortschreitende Beschleunigungstendenz in den unterschiedlichsten Lebensbereichen. Hinzu kommt dass wir im Dauerkrisenzustand vor der Herausforderung stehen mehrere miteinander verwobene globale Probleme zu bewältigen.

Insgesamt zeigt sich in dieser krisenhaften und beschleunigten Lebenswelt bei vielen Menschen eine erhöhte mentale Beanspruchung und emotionale Erschöpfung. Der Lehrberuf im speziellen wurde im *European Working Conditions Survey 2015* als einer der Berufe mit „*high psychosocial risk*“ auf Grund von „*stress and exhaustion*“ eingestuft. Der Aktuelle ATPHS-Bericht zeigt, dass 50% der Lehrpersonen in Österreich über eine hohe emotionale Erschöpfung berichten und damit erste Anzeichen eines Burnout-Syndroms sichtbar werden. Warum? Das Unterrichten in einer Klasse ist eine hochkomplexe Situation, die häufig von einem Handeln unter Druck gekennzeichnet ist. Hinzu kommen strukturelle und gruppenspezifische Faktoren, die das Unterrichten immer wieder zur Herausforderung machen.

### Was kann ich als Einzelperson tun, um mit diesen unterschiedlichen Herausforderungen umzugehen?

Das Zentrum für Gewalt und Mobbingprävention und Persönlichkeitsbildung (ZGMP) möchte Ihnen mit der **monatlichen Onlineveranstaltungsreihe „Achtsamkeit - offene Übungspraxis“** eine niederschwellige Einstiegsmöglichkeit anbieten, um unterschiedliche Achtsamkeitsübungen kennenzulernen.

Das Achtsamkeitskonzept wurde in den letzten Jahrzehnten von der psychologischen Forschung als eine der wirksamsten Strategien zum Umgang mit Stress, Druck und emotionalen Herausforderungen identifiziert. Ruhe, Klarheit, und Gelassenheit sind zentrale Effekte einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis. In den letzten 15 Jahren wurde Achtsamkeit auch im pädagogischen Kontext als Faktor identifiziert, der Lehrpersonen dabei hilft, ihr pädagogisches Handeln zur Entfaltung zu bringen. Lernen Sie auf der Basis des weltweit am weitesten verbreiteten Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) unterschiedliche Übungsvarianten und Meditationen kennen, die Ihnen helfen eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis zu entwickeln und Momente der Ruhe in Ihren Alltag zu integrieren.

Mit dieser monatlichen Veranstaltung wollen wir einen Zeitrahmen (1 ½h) für die gemeinsame Achtsamkeitsübung anbieten.

### Was erwartet Sie?

Pro Termin werden zwei bis drei Achtsamkeitsübungen/ -meditationen angeboten und angeleitet. Hier ein paar Beispiele:

- Atemraumübung
- Body-Scan
- achtsame Körperübungen
- Sitzmeditation
- Dyaden-Meditation

Ganz gleich, ob Sie schon seit Jahren meditieren oder noch nie meditiert haben. Hier finden Sie Raum und die Zeit zum Üben.

## Termine

### September: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Zeit: Mittwoch, 18.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

LV-Nummer: F20W24WD03

[Anmeldungslink](#)

### Oktober: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Zeit: Mittwoch, 16.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

LV-Nummer: F20W24WD04

[Anmeldungslink](#)

### November: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Zeit: Mittwoch, 13.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

LV-Nummer: F20W24WD05

[Anmeldungslink](#)

### Dezember: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Zeit: Mittwoch, 04.12.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

LV-Nummer: F20W24WD06

[Anmeldungslink](#)

### Jänner: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Zeit: Mittwoch, 15.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

LV-Nummer: F20W24WD07

[Anmeldungslink](#)

### Februar: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Zeit: Mittwoch, 12.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

LV-Nummer: F20W24WD08

[Anmeldungslink](#)

### März: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Zeit: Mittwoch, 19.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

LV-Nummer: F20S25WD03

[Anmeldungslink](#)

### April: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Zeit: Mittwoch, 23.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

LV-Nummer: F20S25WD04

[Anmeldungslink](#)

### Mai: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Zeit: Mittwoch, 21.05.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

LV-Nummer: F20S25WD05

[Anmeldungslink](#)

### Juni: Achtsamkeit (mindfulness) – offene Übungspraxis

Zeit: Mittwoch, 11.06.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

LV-Nummer: F20S25WD06

[Anmeldungslink](#)

### Zielgruppe

Schulleiter:innen, Lehrer:innen, Klassenvorständ:innen, Administrator:innen aller Schularten,  
Beratungslehrer:innen, PH-Lehrende

### Anmeldung

Die Anmeldung ist über ph-online unter Angabe der LV-Nr. möglich. Nach Ende der Anmeldefrist kontaktieren Sie für eine Anmeldung bitte Desiree Tinhof unter: [desiree.tinhof@ph-burgenland.at](mailto:desiree.tinhof@ph-burgenland.at)

### Kontakt und weitere Informationen

Bei inhaltlichen Fragen schicken Sie bitte eine E-Mail an:

Mag. Dr. Dominik Weghaupt | [dominik.weghaupt@ph-burgenland.at](mailto:dominik.weghaupt@ph-burgenland.at)