



## Webinar: „Regenerieren statt kollabieren“ Impulse zum achtsamen Umgang mit sich selbst

### DAUERstress wirkt sich **körperlich** aus auf:

Muskulatur	→ Verspannungen, v.a. im Schulter-Nackebereich
Herz-Kreislauf-System	→ Elastizität der Blutgefäße ↓, erhöhter Blutdruck, Puls, Tinnitus,...
Magen-Darm-Trakt	→ Entzündungsreaktionen, Verdauungsprobleme, Unverträglichkeiten
Stoffwechsel	→ erhöhte Blutfett-, Blutzuckerwerte, ...
Immunsystem	→ geschwächt
Alterung	→ schneller

### DAUERstress wirkt sich **seelisch / geistig** aus auf:

Konzentration & Gedächtnis, Persönlichkeit & Verhalten, Schlaf

„Das gute Gelingen ist zwar nichts Kleines, fängt aber mit Kleinigkeiten an.“ – Sokrates

Entwickeln Sie daher eine **Achtsamkeits-Routine**, die Ihnen gut tut und die Sie auch wirklich anwenden können, anstatt sich ein weiteres To-Do auf einer ohnehin schon langen Liste aufzubürden ... Kleine Veränderungen, die kurz und alltagstauglich sind, in den Ferien wie auch in der Schule anwendbar, sind kraftvoller und mächtiger als große Umbrüche.

Nehmen Sie sich immer nur **EINE neue Gewohnheit** auf einmal vor. Gehen Schritt für Schritt und langsam vor. Veränderung braucht Zeit. Seien geduldig mit sich selbst! Nur so geben Sie sich die Chance, sich wirklich zu verändern. Nehmen Sie sich zu viel auf einmal vor, erreichen Sie am Ende gar nichts. Was heißt das konkret? Üben Sie eine neue Gewohnheit ein paar Wochen lang bevor Sie wieder etwas Neues in Ihren Alltag integrieren. Entwickeln Sie diese neue Routine JETZT!

### Was Ihnen bei neuen Gewohnheiten / Routinen hilft:

-  **Klare Intention / Vision / Vorstellung**  
Was möchte ich ändern? Wo möchte ich hin? Wie möchte ich denken / sprechen / mich verhalten / fühlen?
-  **Zeitfenster schaffen: „Me – Time“**  
Kurze Zeiträume, die Sie ungestört nutzen können (z.B. bevor die anderen wach sind)
-  **Anker nutzen**  
Visuelle, auditive, olfaktorische Erinnerungshilfen (z.B. Post-its, Fotos, Musik,...)
-  **Achtsamkeits-Journal führen**  
(Ziele, Gedanken, positive Entwicklungen, Inspirationen,... verschriftlichen)



---

Mag. Tanja Gstrein-Schöffthaler

Zert. Burnout-Präventionscoach

Bewegung – Ernährung – Entspannung – Kinesiologie – Mentaltraining

[tanja@bewusstgstrein.at](mailto:tanja@bewusstgstrein.at)

[www.bewusstgstrein.at](http://www.bewusstgstrein.at)

FB: 5-Elemente-Coaching

## WAHRNHEMUNGSÜBUNG:

### „Bodyscan“:

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren Körper. Je nachdem, wie viel Sie Zeit haben (oder sich nehmen wollen), gehen Sie gedanklich nur durch die großen Muskelgruppen oder auch mit mehr Aufmerksamkeit durch kleine Bereiche, wie z.B. einzelne Gelenke, Kiefer, einzelne Finger,.. Es darf dabei eine wertfreie, neutrale Einstellung den unterschiedlichen Körperbereichen gegenüber eingenommen werden.

## AKTIVIERUNGSÜBUNG:

### Thymusdrüse klopfen

Der Thymus (Thymusdrüse) ist ein wichtiger Teil des Immunsystems; dort bekommen bestimmte weißen Blutkörperchen ihre immunologische Prägung, gleichzeitig wird auch die Reifung krankheitsbekämpfender T-Zellen durch Thymushormone stimuliert. Da diese Drüse mit den Jahren etwas „einschläft“, kann man durch leichtes Klopfen (15 – 30 Sek.) die Produktion der T-Zellen anregen, das Immunsystem stärken und den Körper aktivieren.

## ENTSPANNUNGSÜBUNGEN:

### „Dolce far niente“:

1 Minute lang wirklich NICHTS tun ... sich mindestens 1 Minute (noch besser 5 Minuten) vollkommene Ruhe gönnen. Wenn es möglich ist, ziehen Sie sich – gerade anfangs - an einen stillen Ort zurück, wo Sie ungestört sind – weder andere Personen noch ein Handyklingeln, Fernseher oder Radio sollten Sie stören. Wenn Sie diese Übung in einem Raum mit anderen Menschen machen (müssen), erklären Sie kurz, dass Sie nun für 1 Minute nicht gestört werden möchten. Legen sie vorher auch alles Ablenkende weg. Denn in dieser kurzen Spanne soll kein Zusammenräumen, kein Handy, etc. die „Stillezeit“ stören. Gedanken kommen und gehen lassen. Machen Sie es sich bequem und spüren Ihren Körper und was (nicht) IST.

### Atementspannung:

Atmen Sie ein paar Mal tief durch! Beobachten Sie dabei Ihren Atem und kombinieren Sie die Atmung mit der Vorstellung, dass beim EIN-Atmen nicht nur Sauerstoff in der Körper gelangt, sondern auch ENERGIE, FREUDE, STÄRKE, eine bestimmte Farbe ... (was Sie gerade benötigen) und mit dem AUS-Atmen nicht nur verbrauchte Luft losgelassen wird, sondern auch alles, was nicht hierher gehört, was Sie gerne loslassen möchten.

### Nackentension:

- Mit dem Ausatmen den Kopf zur linken / rechten Seite drehen, mit dem Einatmen zurück zur Mitte. → Den Kopf zur linken / rechten Seite drehen und dort 3-7x den Kopf (die Nasenspitze) Richtung Schulter vorsichtig absenken und wieder anheben.
- Mit dem Ausatmen linke / rechte Schulter nach unten schieben und den Kopf vorsichtig jeweils auf der anderen Seite tief neigen (als ob man das Ohr auf der Schulter ablegen möchte).
- Den Kopf vorsichtig von der rechten (im Halbkreis) zur linken Schulter rollen und wieder retour → einen ☺ in die Luft zeichnen.

Alle Bewegungen jeweils 3-15x wiederholen, je nach Bedarf. Dabei aufrecht sitzen, Schultern immer tief ziehen und gleichmäßig atmen.

---

Mag. Tanja Gstrein-Schöffthaler

Zert. Burnout-Präventionscoach

Bewegung – Ernährung – Entspannung – Kinesiologie – Mentaltraining

[tanja@bewusstgstrein.at](mailto:tanja@bewusstgstrein.at)

[www.bewusstgstrein.at](http://www.bewusstgstrein.at)

FB: 5-Elemente-Coaching

## „Wie geht es mir?“

Sich untertags mehrmals (am besten Timer setzen) nach dem eigenen Befinden fragen. Was brauche ich? Entspannung, frische Luft, Bewegung, kurze Pause,... Habe ich Hunger / Durst? Muss ich aufs WC? Sollte ich kurz aufstehen? Etwas lesen? Die Augen schließen? Ein Lied singen? Aufhören mit der Arbeit? ...

„Wer innehält, erhält innen Halt.“ – Laotse

## Literatur:

- *Selbstfürsorge als Basis der Lehrgesundheit – Strategien, Tipps und Praxishilfen.* Thuid Holzrichter, Verlag an der Ruhr, 2016.
- *Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer – Kraft für die Schule und für mich.* Monika Gruhl, Kreuz Verlag, 2014.
- *Burnout-Falle Lehrerberuf? – Infos, Tests und Strategien zum Vorbeugen, Erkennen und Bewältigen.* Micaela Peter und Ulrike Peter, Verlag an der Ruhr, 2013.
- *Resilienz in der Schule. Was Kinder stark macht.* Simone Krebs, Junfermann Verlag, 2019.
- *20 Minuten Pause. – Auf den Körper hören und Burn-out verhindern.* Ernest Rossi und David Nimmons, Junfermann Verlag, 2007.

Wenn Sie weitere Fragen haben oder sich für ein Seminar / Webinar für Ihre Schule, Ihren Kindergarten, Ihr Unternehmen (jeweils angepasst an die Zielgruppe) interessieren, melden Sie sich einfach schriftlich bei mir:

**Mail:** [tanja@bewusstgstrein.at](mailto:tanja@bewusstgstrein.at)

## Beispiele für Workshops in der Gesundheitsförderung

- Energiepausen im Schulalltag / Kindergartenalltag / Arbeitsalltag
- Gesund & erfolgreich mit mentaler Kraft – Einführung in die Prinzipien des Mentaltrainings
- Schlaf gut – entspannt durch die Nacht, fit durch den Tag
- Selbstfürsorge: Resilient im Alltag
- Autogenes Training – entspannt & stressresistenter im Alltag

---

**Mag. Tanja Gstrein-Schöffthaler**

Zert. Burnout-Präventionscoach

Bewegung – Ernährung – Entspannung – Kinesiologie – Mentaltraining

[tanja@bewusstgstrein.at](mailto:tanja@bewusstgstrein.at)

[www.bewusstgstrein.at](http://www.bewusstgstrein.at)

FB: 5-Elemente-Coaching