



PRIVATE  
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE  
DER DIÖZESE LINZ



Beratungszentrum  
Für LehrerInnen und Schulen

# Studientag

## „Neue Autorität und Achtsamkeit“

22. November 2018, 09:00 bis 17:00

Bildungshaus Schloss Puchberg

# Programm

**09:00 Uhr**

Begrüßung / Eröffnung / Einführung

**09:20 Uhr**

*Helle Jensen*

## **Hellwach und ganz bei sich**

Wie können wir Empathie, Achtsamkeit, Mitgefühl und Präsenz lehren und gleichzeitig unsere eigene Beziehungskompetenz entwickeln, sodass eine gute Umgebung zum Lernen entsteht?

**10:30 Uhr Pause**

**11:00 Uhr**

*Astrid Erharter*

## **Achtsamkeit und Präsenz als Grundlagen der Neuen Autorität**

Wie können wir durch Achtsamkeit Selbstverankerung erreichen und aus dieser zentrierten Haltung heraus bewusst handeln?

**12:00 Uhr**

MITTAGSPAUSE

**13:30 Uhr**

Workshopphase 1

**15:00 Uhr**

Workshopphase 2

**16:30 –17:00 Uhr**

Eindrücke aus den Workshops – gemeinsamer Abschluss

**17:00 Uhr**

Ende des Studientages

## WORKSHOP 1

### HELLWACH UND GANZ BEI SICH – DIE NATÜRLICHE PRÄSENZ DER LEHRPERSON



Viele Lehrpersonen suchen nach neuen Wegen, mit Kindern einen empathischen und achtsamen Kontakt zu etablieren. Voraussetzung dafür ist, dass sie selbst mit sich in Kontakt sind, um authentisch und gegenwärtig mit den Kindern/Jugendlichen zusammen sein zu können. Im Workshop wollen wir unterschiedliche Übungen ausprobieren, die diese Qualitäten stärken können.

*Helle Jensen, Psychologin und Familientherapeutin*

## WORKSHOP 2

### ACHTSAMKEIT UND PRÄSENZ ALS GRUNDLAGEN DER NEUEN AUTORITÄT



Die achtsame Selbstwahrnehmung stärkt unsere Selbstfürsorge und hilft uns Unterscheidungskraft zu entwickeln. Aus der Eigen-Verankerung heraus können herausfordernde Konfliktsituationen differenzierter wahrgenommen werden. Daraus resultieren selbstkontrollierte Handlungsmöglichkeiten anstatt Reaktionen im Autopilotmodus. Achtsamkeits- und Präsenzübungen werden vorgestellt und erprobt.

*Astrid Erharter, klinische Psychologin*

## WORKSHOP 3

### PRÄSENZ DURCH ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL



Belastende Gefühle sind besonders im Lehrberuf unvermeidlich, ihre Bearbeitung für unser Wohlbefinden enorm wichtig. Selbstmitgefühl ermöglicht uns auf eine hilfreiche Weise mit belastenden Gefühlen, mit unseren Schwächen und den Herausforderungen des Alltags umzugehen, die Verantwortung für gemachte Fehler zu übernehmen und Wiedergutmachung als emotionales Bedürfnis anzustreben.

*Ingrid Ratzinger, MSC-Lehrerin*

## WORKSHOP 4

### DRAMA UND PRÄSENZ



Stressgewohnheiten im Kommunikationsverhalten können dramatische Entwicklungen hervorrufen und zu einem Verlust an individueller und gemeinschaftlicher Präsenz führen. Es entsteht schlechte Stimmung und erschwert damit eine gerade in schwierigen Situationen wünschenswerte Zusammenarbeit. Wir spüren eigenen Tendenzen für solches Verhalten nach und suchen nach Auswegen.

*Willi Schönangerer, Supervisor*

## WORKSHOP 5

### UNTERSCHIEDLICHE ASPEKTE VON PRÄSENZ IN DER SCHULE



Präsenz zu sein ist weit mehr als körperliche Anwesenheit. Wie wir als Lehrkräfte wirkungsvoll in der Klasse und im Schulalltag präsent sind und dies auch entsprechend unserem Gegenüber, Schüler\*innen und Eltern, vermitteln, darum geht es in diesem Workshop. Unterschiedliche Aspekte von Präsenz und damit verbundene Körpersignale werden wahrnehmbar gemacht.

*Karin Schmidberger, klinische Psychologin*

## WORKSHOP 6

### PRÄSENZ IN DER PÄDAGOGISCHEN PRAXIS



Präsenz als innere Haltung professioneller Pädagoginnen soll dazu beitragen, dem destruktiven Verhalten von Kindern und Jugendlichen Grenzen zu setzen, ohne sich in eine Eskalation, einen Machtkampf hineinziehen zu lassen oder resignativ nachzugeben. Es werden Möglichkeiten und Übungen angeboten, im pädagogischen Alltag präsent und gestärkt zu bleiben.

*Martina Weichselbaumer, Supervisorin*

## WORKSHOP 7

### PRÄSENZ ALS SCHLÜSSEL FÜR SELBSTERMÄCHTIGUNG



Wir alle sind in beruflichen und anderen Kontexten immer wieder mit Herausforderungen konfrontiert, die uns mitunter an persönliche Grenzen bringen. Im Workshop beschäftigen wir uns damit, unsere Präsenz durch vorhandene Ressourcen, im Sinne von Selbstermächtigung, spürbar und nutzbar zu machen. Dabei werden uns Körperübungen, lösungsfokussierte Methoden und gegenseitiger Austausch unterstützen.

*Agnes Buttinger, Schulentwicklungsberaterin*

## WORKSHOP 8

### ACHTSAMKEITSMEDITATION – EIN ERPROBTER WEG PRÄSENZ ZU ENTWICKELN



Im Zustand der Gegenwärtigkeit sind wir ganz da. Wir nehmen sowohl das Geschehen im Außen als auch in unserem Inneren wahr und können gemäß den Umständen frei handeln. In diesem Workshop lernen und üben wir eine einfache Form der Achtsamkeitsmeditation und zeigen auf, wie eine erfolgsversprechende tägliche Übungspraxis etabliert werden kann.

*Otto Raich, MBSR-Lehrer*



Autorität ist ein schillernder Begriff, von dem Unheil und Segen ausgehen kann. Für Lehrpersonen ist es daher besonders wichtig, ein überzeugendes Verständnis ihres Einflusses zu gewinnen und Autorität authentisch und natürlich im Kontakt zu ihren Schülerinnen und Schülern zu leben. Aspekte von Achtsamkeit helfen, diese neue Form von Autorität zu entwickeln, in deren Zentrum der Begriff der Präsenz steht.



**Helle Jensen**, die international bekannte Psychologin, Buchautorin und Mitarbeiterin Jesper Juuls, beschäftigt sich in ihrem Vortrag mit der Frage, wie wir Empathie, Achtsamkeit, Mitgefühl und Präsenz lehren und gleichzeitig unsere eigene Beziehungskompetenz entwickeln können, sodass eine gute Umgebung zum Lernen entsteht.

### Information

Tel.: +43 732 77 26 66 4600

Mobil: +43 676 8776 4605

WEB: [beratung.ph-linz.at](http://beratung.ph-linz.at) unter Aktuelles

Der Trend zur Achtsamkeit hat seit einigen Jahren auch die Schulen erreicht. Tatsächlich liegt darin ein großes Potenzial für die Entwicklung der Lehrerpersönlichkeit und die Schulentwicklung. Der Studientag geht der Frage nach, wie Lehrerinnen und Lehrer über Achtsamkeit zu Präsenz, zu gelebter natürlicher Autorität in der Schule finden und damit ein Vorbild für ihre Schülerinnen und Schüler sein können.



Die Psychologin **Dr. Astrid Erharter** verbindet in ihrem Vortrag die Neue Autorität mit einer Praxis der Achtsamkeit und deren Relevanz für den schulischen Kontext.

### Anmeldung

PH-online (FBZ18WX001) oder Mail an

[beratung@ph-linz.at](mailto:beratung@ph-linz.at)

Verwaltungsbeitrag 45 € (Verpflegung inkl.)