Erschienen am 31.01.2019
288 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-802-2

Susanne Krämer

Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz

„Es gibt keine andere vernünftige Erziehung, als Vorbild zu sein.“ (Albert Einstein)

Welchen Einfluss hat Achtsamkeit auf das Wohlergehen von Lehrpersonen und Kindern und auf ihre Beziehung zueinander? Wie wirkt sich achtsame Präsenz auf den Unterricht, auf problemorientierte Elterngespräche oder die Atmosphäre im Lehrerkollegium aus? Wie helfen Achtsamkeitsübungen den Schülerinnen und Schülern dabei, sich besser zu konzentrieren und weniger impulsiv zu sein? Basierend auf ihrer langjährigen Praxiserfahrung gibt Susanne Krämer Antworten auf diese und weitere Fragen rund um das Thema Achtsamkeit in der Schule. Sie zeigt, wie die Haltung der Achtsamkeit kultiviert, im Schulalltag gelebt und altersstufengerecht vermittelt werden kann. Anhand von Fallbeispielen, Übungsanleitungen und Hinweisen zur Umsetzung gibt sie einen konkreten Leitfaden zur Schaffung einer achtsamen Schulkultur: für ein harmonisches Miteinander und eine lernfördernde Umgebung.

'"Wache Schule' bietet Anleitungen sowohl zur eigenen Achtsamkeitspraxis der Lehrperson als auch zur Anwendung im Unterricht. Darüber hinaus werden Hintergründe und Relevanz der Übungen hilfreich und anschaulich erklärt. Eine umfassende, vielseitige Handreichung zur Förderung der Achtsamkeitspraxis für Individuum und Gemeinschaft."
(Ira Anderson, Berliner Englischlehrerin in der Sekundarstufe)

"Achtsamkeit kommt in der Schullandschaft an. Susanne Krämer geht einen Schritt weiter und lässt Praktiker in ihrem Buch zu Wort kommen. Sie verknüpft konkrete Erfahrungen aus der Achtsamkeitspraxis mit theoretischen Erkenntnissen aus der Achtsamkeits- und Mitgefühlsforschung. Ein Buch, das ich gerne an meine Kolleginnen und Kollegen weiterempfehlen werde.

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de

Gemeinsam mit Susanne Krämer können sie sich auf den Weg machen, sich selbst und die Schule aufzuwecken.“
(Nanine Schulz, Lehrerin in Berlin-Wedding)

"Ein Must-read für alle, die Achtsamkeit in die Schule bringen wollen!"
(Dr. Karlheinz Valtl, "moment by moment", Ausgabe 01/2019)

"Unbedingt lesen!"
(Pindo, Blog unter: https://achtsaminberlin.wordpress.com/2019/06/16/wache-schule-mit-achtsamkeit-zu-ruhe-und-prasenz/)

"Dieses Buch über Achtsamkeit in der Schule ist ein absoluter Schatz für mich. Ich habe zwar schon sehr viel und auch Gutes zum Thema gelesen, bin Susanne Krämer aber dennoch total dankbar für Ihren Beitrag, welcher Theorie und Praxis und Lebensweisheit und Lebensfreude so versteh- und anwendbar macht."
(Lehrerin aus Niedersachsen)

Autorenprofil

Susanne Krämer

Susanne Krämer arbeitet am Zentrum für Lehrerbildung und Schulforschung der Universität Leipzig. Zu ihren Schwerpunkten gehören verbale und nonverbale Kommunikation, Achtsamkeit und Kommunikationskompetenz durch spielbasierte Methoden.