

Inhaltsverzeichnis

1	THEMENAUFRISS UND ZIELSTELLUNGEN.....	11
1.1	Ausgangssituation/Problemstellung	11
1.2	Zielsetzung und Fragestellung	12
1.3	Methodische Vorgehensweise	13
1.4	Aufbau der Arbeit.....	14
2	BEGRIFFSDEFINITIONEN	16
2.1	Mentale Gesundheit	16
2.2	Stress.....	17
2.3	Achtsamkeit	18
2.4	Emotionen und Gefühle	19
2.5	Selbstmitgefühl	20
2.6	Resilienz	21
3	STRESS.....	23
3.1	Stressfaktoren, Verhalten in stressigen Situationen und Auswirkung	23
3.2	Stress aus dem neuronalen Blickwinkel	26
3.3	Methoden zur Stressbewältigung	29
3.4	Selbstwirksamkeit und Resilienzfähigkeit	30
3.5	Resümee.....	33
4	ACHTSAMKEIT	35
4.1	Historische Wurzeln der Achtsamkeit	35
4.2	Achtsamkeit in der Gesellschaft.....	37
4.3	Grundprinzip der Achtsamkeit	38
4.4	Wirkmechanismen und Auswirkungen von Achtsamkeit.....	39
4.5	Achtsamkeit im Zusammenhang mit angespannten Emotionen	40
4.6	Resümee.....	42

5	ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE	44
5.1	Warum Achtsamkeit in der Schule notwendig ist?	44
5.2	Wirkung auf Schüler:innen.....	46
5.2.1	Wohlbefinden	46
5.2.2	Psychische Gesundheit	47
5.2.3	Physische Gesundheit.....	48
5.2.4	Sozialer Einfluss	48
5.2.5	Kognitiver Einfluss	50
5.3	Wirkung auf Lehrer:innen	51
5.4	Mögliche negative Effekte.....	55
5.5	Voraussetzungen für den Einsatz von Achtsamkeitsübungen im Unterricht	56
5.5.1	Zeitrahmen	58
5.5.2	Atmosphäre	59
5.5.3	Beziehungsgestaltung.....	60
5.6	Umsetzung von Achtsamkeit in der Klasse.....	61
5.7	Ausgewählte Beispiele von Achtsamkeitsübungen	62
5.7.1	Körperwahrnehmung	63
5.7.2	Chiffontücher.....	65
5.7.3	Naturwahrnehmung	67
5.8	Resümee.....	69
6	FORSCHUNGSDESIGN UND METHODE	72
6.1	Forschungsfrage und Ziel	72
6.2	Feldzugang und Beschreibung der Stichprobe	72
6.3	Beschreibung der Methode und Datenerhebung	74
6.3.1	Qualitative Forschung.....	75
6.3.2	Das Expert:inneninterview	76
6.3.3	Interviewmodi	77
6.3.4	Leitfadengestütztes Expert:inneninterview.....	79
6.3.5	Interviewleitfaden	80
6.4	Durchführung der Interviews	82

6.5	Auswertungsinstrument.....	84
6.5.1	Transkription	84
6.5.2	Qualitative Inhaltsanalyse	85
6.5.3	Auswertung mittels Inhaltsanalyse.....	86
6.6	Darstellung der Ergebnisse.....	91
6.6.1	Beruflicher Hintergrund und persönlicher Zugang zur Achtsamkeit	91
6.6.2	Wirkung auf die mentale Gesundheit der Lehrperson	95
6.6.3	Umsetzung im Unterricht	99
6.7	Interpretation der Ergebnisse	104
7	SCHLUSS/FAZIT	107
8	LITERATURVERZEICHNIS	109
9	ANHANG	114
9.1	Anhang 1: Interviewleitfaden.....	114
9.2	Anhang 2: Interview Transkripte.....	119
9.2.1	Interview 1.....	119
9.2.2	Interview 2.....	132
9.2.3	Interview 3.....	146
9.2.4	Interview 4.....	160
9.2.5	Interview 5.....	172
9.2.6	Interview 6.....	184
9.3	Anhang 3: Inhaltsanalyse mittels Kategoriensammlung	195
9.4	Anhang 4: Einverständniserklärung für das Interview	209
9.5	Anhang 5: Geschlechtergerechtes Formulieren.....	211
9.6	Anhang 6: Eigenständigkeitserklärung.....	212