

# MINI-AUSZEITEN FÜR LEHRKRÄFTE

*30 Ideen für mehr Energie im Alltag*



Michael Mülfarth

# Leseprobe E-Book

## Inhaltsverzeichnis

### **Einleitung: Warum kleine Pausen große Wirkung haben**

- Neurobiologische Effekte von Mikro-Auszeiten
- Selbstfürsorge in 5 Minuten

### **Kapitel 1: Mini-Auszeiten für den Morgen**

- Ritualideen vor dem Unterricht
- Energie-Check-In
- Atemübungen für den Start

### **Kapitel 2: Mini-Auszeiten zwischen den Stunden**

- Bewegung im Lehrerzimmer
- Achtsamkeit in der Pause
- 2-Minuten-Meditationen

### **Kapitel 3: Mini-Auszeiten für den Nachmittag**

- Übergangsrituale nach der Schule
- Entspannung trotz Korrekturen
- Kreative Pausenideen

## **Kapitel 4: Mini-Auszeiten für das Wochenende**

- Mikro-Retreats zu Hause
- Natur, Musik, Journaling
- Selbstfürsorge ohne Aufwand

## **Kapitel 5: Dein persönlicher Auszeiten-Plan**

- Wochenplan-Vorlage
- Lieblingsrituale sammeln
- Reflexionsfragen zur Integration

## **Abschluss & Ausblick**

- Wertschätzendes Schlusswort
- Hinweise zu Coaching-Angeboten und Bonusmaterialien

## **Produktempfehlungen für deine Mini-Auszeiten**

- Journals, Tees, Duftöle, Achtsamkeitstools, Entspannungshelfer
- Bonus-Seite mit Links und Empfehlungen

## **Impressum**

# **Einleitung: Warum kleine Pausen große Wirkung haben**

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

du kennst es sicher: Der Schulalltag ist oft ein Dauerlauf ohne Pause. Zwischen Unterricht, Elterngesprächen, Korrekturen und Konferenzen bleibt kaum Zeit zum Durchatmen. Doch genau diese kleinen Atempausen sind es, die den Unterschied machen – für deine Energie, deine Gesundheit und deine Präsenz im Klassenzimmer.

## **Neurobiologische Effekte von Mikro-Auszeiten**

Schon wenige Minuten bewusster Pause können dein Nervensystem regulieren. Mini-Auszeiten aktivieren den Parasympathikus – den Teil deines Nervensystems, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist. Sie helfen, Stresshormone abzubauen, die Konzentration zu steigern und emotionale Balance zu fördern.

Das Gehirn liebt Wiederholungen und Rituale. Wenn du regelmäßig kleine Pausen einbaust, entsteht ein positiver Kreislauf: Mehr Energie, bessere Selbstregulation, mehr Gelassenheit im Schulalltag.

### **Selbstfürsorge in 5 Minuten**

Selbstfürsorge muss nicht kompliziert sein. Sie beginnt mit der Entscheidung, dir selbst kleine Momente zu schenken. Eine bewusste Tasse Tee, ein tiefer Atemzug am Fenster, ein kurzes Innehalten vor dem nächsten Unterricht – all das sind Mini-Auszeiten, die dich stärken.

Dieses Buch lädt dich ein, 30 einfache Ideen kennenzulernen, die du direkt in deinen Alltag integrieren kannst. Du brauchst keine zusätzliche Zeit – nur die Bereitschaft, dir selbst ein paar Minuten zu gönnen.

Bereit für deine erste Mini-Auszeit?

Dann lass uns gemeinsam entdecken, wie du mit kleinen Ritualen große Wirkung erzielen kannst.

# Kapitel 1: Mini-Auszeiten für den Morgen

Der Morgen ist mehr als nur der Beginn eines Arbeitstages – er ist ein Übergang. Zwischen Zuhause und Schule, zwischen Ruhe und Verantwortung. Gerade für Lehrkräfte ist dieser Übergang oft abrupt und fremdbestimmt. Mini-Auszeiten am Morgen helfen dir, diesen Übergang bewusst zu gestalten und dich innerlich zu sortieren, bevor du dich dem Schulalltag stellst.

## Warum der Morgen zählt

Neurobiologisch betrachtet ist der Morgen eine sensible Phase: Dein Gehirn ist noch empfänglich für Impulse, dein Nervensystem noch nicht vollständig im „Funktionsmodus“. Wenn du dir in dieser Zeit kleine Rituale gönnst, kannst du deinen Tag aktiv beeinflussen – statt dich von ihm überrollen zu lassen.

Viele Lehrkräfte berichten, dass sie morgens „funktionieren müssen“. Doch genau hier liegt die Chance: Mit wenigen Minuten Selbstkontakt kannst du deine Haltung, deine Energie und deine Präsenz im Klassenzimmer stärken.

## Ritualideen vor dem Unterricht

Ein Ritual ist eine wiederkehrende Handlung mit Bedeutung. Es muss nicht groß sein – aber es sollte bewusst sein. Hier sind einige Ideen, die du direkt vor dem Unterricht umsetzen kannst:

- **Der Fensterblick**: Stelle dich für eine Minute ans Fenster, atme tief durch und beobachte die Welt draußen. Lass deine Gedanken kommen und gehen.
- **Der Anker-Satz**: Schreibe dir einen Satz auf, der dich heute begleiten soll. Zum Beispiel: „Ich darf heute auch für mich sorgen.“
- **Der bewusste Kaffee**: Trinke deinen ersten Kaffee oder Tee nicht nebenbei, sondern bewusst. Spüre die Wärme, den Geschmack, die Ruhe.

Diese Rituale helfen dir, dich innerlich zu sammeln – und sie können zu kleinen Inseln der Selbstfürsorge werden.

## **Energie-Check-In**

Ein Energie-Check-In ist eine kurze Selbstwahrnehmung: Wie geht es mir gerade? Was brauche ich? Du kannst ihn mental oder schriftlich durchführen.

Fragen für deinen Check-In:

- Wie fühlt sich mein Körper gerade an?
- Welche Gedanken sind präsent?
- Was wünsche ich mir für diesen Tag?
- Was kann ich mir heute Gutes tun?

Du kannst diese Fragen auch in einem kleinen Morgenjournal beantworten. Schon zwei Sätze reichen, um dich mit dir selbst zu verbinden.

## **Atemübungen für den Start**

Der Atem ist dein direkter Zugang zu Ruhe und Klarheit. Atemübungen sind besonders wirksam, weil sie sofort wirken – ohne Vorbereitung, ohne Hilfsmittel.

## Übung 1: 4–6–8-Atmung

- Atme 4 Sekunden lang ein.
- Halte den Atem für 6 Sekunden.
- Atme 8 Sekunden lang aus.
- Wiederhole das 3–5 Mal.

Diese Übung beruhigt dein Nervensystem und hilft dir, dich zu zentrieren.

## \*\*Übung 2: Atem mit Affirmation\*\*

- Atme ein mit dem Gedanken: \*„Ich bin ruhig.“\*
- Atme aus mit dem Gedanken: \*„Ich bin bereit.“\*

Diese Kombination aus Atem und innerem Satz kann dir helfen, dich mental auf den Tag einzustimmen.

## Reflexionsimpuls

> Wie möchtest du morgens in deinen Tag starten – funktionierend oder verbunden?

Nimm dir heute oder morgen früh zwei Minuten Zeit, um diese Frage zu beantworten. Vielleicht entsteht daraus dein ganz persönliches Morgenritual.

### **Integration in den Alltag**

Damit Mini-Auszeiten wirklich wirken, brauchen sie Wiederholung. Du musst nicht jeden Morgen dasselbe tun – aber du kannst dir eine kleine Auswahl an Ritualen zusammenstellen, die zu dir passen.

Tipp: Erstelle dir eine Liste mit 3–5 Morgenritualen und hänge sie an deinen Arbeitsplatz oder an die Innenseite deiner Lehrertasche. So erinnerst du dich auch an stressigen Tagen daran, dir selbst einen Moment zu schenken.