



Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler

Daniel Rechtschaffen

Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler Daniel Rechtschaffen

Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler
Gebundenes Buch

Angesichts schwindender Aufmerksamkeitsspannen und wachsender Stressbelastung sind viele Lehrende auf der Suche nach neuen Wegen, um Schülern zu helfen, besser zu lernen -und sich dabei gut konzentrieren und entwickeln zu können. Achtsamkeit hat sich als wirkungsvolles Konzept erwiesen, besser mit Stress umzugehen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und Mitgefühl zu entwickeln.

Daniel Rechtschaffen, Psychologe sowie Paar- und Familientherapeut beschreibt in diesem praktischen Ratgeber wie Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Wohlbefinden bei Schülern und Lehrenden gefördert werden können. Einfache Übungen bieten den Lehrpersonen konkrete Möglichkeiten zur Selbstfürsorge und vermitteln ihnen das Rüstzeug, um eine Unterricht mit mehr Energie und Gelassenheit zu gestalten. Zahlreiche Beispiele, Übungen und Vorschläge für spezifische Altersgruppen und für unterschiedliche Bedürfnisse zeigen, wie Achtsamkeit in unserem Schulsystem angewendet und wie Kindern und Jugendlichen der Zugang zu ihr eröffnet werden kann.

Die achtsame Schule lädt Lehrerinnen und Lehrer und alle, die mit jungen Menschen arbeiten, dazu ein, Verfechter einer achtsamen, mitfühlenden, ethischen und effektiven Art des Unterrichtens zu werden.

 [Download Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr W ...pdf](#)

 [Online lesen Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler Daniel Rechtschaffen

328 Seiten

Kurzbeschreibung

Angesichts schwindender Aufmerksamkeitsspannen und wachsender Stressbelastung sind viele Lehrende auf der Suche nach neuen Wegen, um Schülern zu helfen, besser zu lernen –und sich dabei gut konzentrieren und entwickeln zu können. Achtsamkeit hat sich als wirkungsvolles Konzept erwiesen, besser mit Stress umzugehen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und Mitgefühl zu entwickeln.

Daniel Rechtschaffen, Psychologe sowie Paar- und Familientherapeut beschreibt in diesem praktischen Ratgeber wie Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Wohlbefinden bei Schülern und Lehrenden gefördert werden können. Einfache Übungen bieten den Lehrpersonen konkrete Möglichkeiten zur Selbstfürsorge und vermitteln ihnen das Rüstzeug, um eine Unterricht mit mehr Energie und Gelassenheit zu gestalten. Zahlreiche Beispiele, Übungen und Vorschläge für spezifische Altersgruppen und für unterschiedliche Bedürfnisse zeigen, wie Achtsamkeit in unserem Schulsystem angewendet und wie Kindern und Jugendlichen der Zugang zu ihr eröffnet werden kann.

Die achtsame Schule lädt Lehrerinnen und Lehrer und alle, die mit jungen Menschen arbeiten, dazu ein, Verfechter einer achtsamen, mitfühlenden, ethischen und effektiven Art des Unterrichtens zu werden. Download and Read Online Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler Daniel Rechtschaffen #6TEGA98RCDN

Lesen Sie Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler von Daniel Rechtschaffen für online ebook Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler von Daniel Rechtschaffen Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler von Daniel Rechtschaffen Bücher online zu lesen. Online Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler von Daniel Rechtschaffen ebook PDF herunterladen Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler von Daniel Rechtschaffen Doc Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler von Daniel Rechtschaffen Mobipocket Die achtsame Schule: Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler von Daniel Rechtschaffen EPub