



Vorwort von Christopher Germer

Ich bin begeistert, dass Helga Luger-Schreiner diesen Selbstlernkurs Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Kreativität für Pädagog*innen entwickelt hat. Helga Luger-Schreiner unterrichtet seit vielen Jahren Kunst und Achtsamkeit, vor allem für Lehrer*innen, und sie ist Therapeutin und erfahrene Senior-Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl. Dieser Kurs kombiniert ihre vielen Talente auf eine Weise, die Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für die Teilnehmenden lebendig werden lässt.

Die Forschung hat eine Vielfalt an unterstützenden Qualitäten von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl aufgezeigt, darunter größere Glücksfähigkeit und emotionales Wohlbefinden, weniger Stress und Ängste, gesündere Lebensgewohnheiten und befriedigendere persönliche Beziehungen. Achtsames Selbstmitgefühl ist eine wichtige Ressource für den Umgang mit schwierigen Gefühlen, die in unserem täglichen Leben, auch am Arbeitsplatz, unweigerlich auftreten. Wenn wir leiden, uns unzulänglich fühlen oder versagen, hilft uns Selbstmitgefühl, anstatt mit Schuldzuweisungen und Selbstkritik zu reagieren, mit Freundlichkeit und Verständnis zu antworten, so wie wir es auch bei einem guten Freund, einer guten Freundin tun würden. Darüber hinaus sind Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bewährte Strategien zur Vorbeugung von Burnout am Arbeitsplatz.

Helga Luger-Schreiner zeigt in diesem Kurs, dass die Entwicklung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl auch Spaß machen kann. Uns mit unserer Kreativität zu verbinden ist eine Quelle der Energie und Lebendigkeit und ermöglicht eine direkte Erfahrung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl jenseits von Worten. Helga hat künstlerische Inspirationen und Meditationen entwickelt, die die Inhalte jeder der 8 Sitzungen in diesem selbstgeführten Kurs vertiefen.

Das Angebot regelmäßiger Onlinetreffen mit Helga Luger-Schreiner oder anderen Expert*innen und die Begegnung mit anderen Teilnehmenden unterstützt die eigene Lernerfahrung. Der gesamte Kurs wurde so konzipiert, dass Pädagog*innen Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in ihrem eigenen Tempo auf natürliche Weise und mit Freude erlernen können.

Der Kurs wird von der Metapher des „Säens von Samen“ geleitet. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl brauchen Zeit, genau wie Samen Zeit brauchen, um zu wachsen. Doch jedes Mal, wenn wir unser Herz für unsere momentanen Erfahrungen und für uns selbst öffnen, wird unser Leben ein wenig leichter. Mit der Zeit überträgt sich die gleiche Freundlichkeit und das gleiche Verständnis auf ganz natürliche Weise auch auf andere, einschließlich der jungen Menschen, die der Obhut der Lehrer*innen anvertraut sind.

Ich habe Helga Luger-Schreiners tiefes Engagement für das Unterrichten selbst miterlebt und ihre brillante Art, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu lehren, kennengelernt. Daher empfehle ich diesen Kurs von ganzem Herzen in dem Wissen, dass er vielen Pädagog*innen noch lange von Nutzen sein wird.

Christopher Germer, PhD

Mitentwickler, Achtsames Selbstmitgefühl

Autor, Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl