

# Schulinterner Fortbildungstag 2010

## Thema: Lehrergesundheit!



**Donnerstag, den 28. Oktober 2010**

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

das Schuljahr 2009/2010 neigt sich dem Ende zu und viele erleben gerade diese Endphase nochmals als eine besondere Belastungsspitze – nicht ohne Grund:

Eine von der DAK in Auftrag gegebene Untersuchung aus dem Jahr 2004 führt zu dem Ergebnis, dass Berufsschullehrer und Berufsschullehrerinnen im Vergleich zur bundesdeutschen Bevölkerung angesichts der besonderen Arbeitsbedingungen überdurchschnittlich stark belastet sind und überproportional unter psychosomatischen Beschwerden leiden. Eine Verbesserung dieser Situation ist in absehbarer Zeit nicht zu erwarten, vielmehr müssen wir uns mit Beginn des neuen Schuljahres offensichtlich auf eine nochmalige Erhöhung unserer Pflichtstundenzahl einstellen.

Wenn von unserem Dienstherrn in Bezug auf eine spürbare Lehrerentlastung keine Unterstützung zu erwarten ist, sollten wir damit beginnen, unsere Arbeitsbedingungen vor Ort ein Stück weit in die Richtung zu entwickeln, die wir uns wünschen.

Auf unserer letzten Lehrerkonferenz haben wir Sie darüber informiert, dass im kommenden Schuljahr ein erster gemeinsamer SchiLF-Tag zum Thema „Lehrergesundheit!“ geplant ist. Mit diesem Schreiben möchten wir nun den konkreten Termin bekannt geben, das vollständige Seminarangebot vorstellen und Sie um Ihre Unterstützung bitten:

**Auf der letzten Seite dieses „Veranstaltungsverzeichnisses“ finden Sie einen Anmeldebogen für unseren SchiLF-Tag am Donnerstag, den 28. Oktober 2010.**

**Geben Sie diesen [Anmeldebogen](#) bitte bis zum **05. Juli 2010** ausgefüllt an die Planungsgruppe zurück.**



Sie finden in den Lehrerzimmern unserer drei Standorte eigens dafür angefertigte Sammelboxen. Alternativ ist auch eine Anmeldung per Mail unter [fortbildung@emil-possehl-schule.de](mailto:fortbildung@emil-possehl-schule.de) möglich (Sie finden dieses [Veranstaltungsverzeichnis](#) und den Anmeldebogen auf der Startseite unserer Homepage unter [Lehrergesundheit!](#)).

Um Ihnen die Entscheidung für das richtige Seminar bzw. die richtigen Seminare (Letzteres gilt für Halbtagsveranstaltungen) zu erleichtern, werden die geplanten Inhalte und die Zielsetzung der einzelnen Veranstaltungen auf den folgenden Seiten jeweils kurz dargestellt und gegebenenfalls durch entsprechende Hinweise ergänzt.

Nach Auswertung der Anmeldebögen werden wir die Zuordnung zu den entsprechend nachgefragten Veranstaltungen - möglichst „wunschnah“ - vornehmen, die Tagesplanung in ihre endgültige Form gießen und die Seminare bei den Anbietern bzw. Referenten verbindlich buchen.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit und hoffentlich viel Spaß bei der Lektüre der Seminarangebote!

Ihr Vorbereitungskreis

AK-SchiLF

**Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:** Xenia Hanßen - Antje Reinfelder - Thomas Groth - Holger Gründling - Markus Schoo - Jost Körlin - Michael Kiewitt - Thomas Seidler - Stefan Schuhr

## ***Der psychologische Vertrag als Quelle von (Un-) Zufriedenheit Mit Menschen beruflich und privat fehlerfreundlich umgehen***

### **Referent**

Bernhard Sieland: Jahrgang 1945, erstes Staatsexamen für das Lehramt an Volksschulen, Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Supervisor; von 1975 – 1992 an der TU Braunschweig tätig, seit 1993 Professor für Psychologie am Institut für Psychologie der Leuphana Universität Lüneburg.

Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte: Arbeits- und Gesundheitsqualität in Non Profit-Organisationen; Eignungsdiagnostik und Potenzialanalysen; Diagnosegeleitete Selbstprofessionalisierung durch reale und virtuelle Lerngemeinschaften; Veränderungs-lernen unter Alltagsbedingungen

### **Thematische, inhaltliche und methodische Aspekte des Seminars**

Lehrer-Schüler-Interaktionen und solche zwischen Lehrpersonen werden über die Sachthemen hinaus immer auch emotional als mehr oder weniger befriedigend oder anstrengend erlebt. Dies hat mit dem „psychologischen Vertrag“, unseren oft unausgesprochenen Erwartungen an uns selbst, an die Kooperation und an die Interaktionspartner zu tun.

Ein fehlerfreundlicher Umgang in professionellen Interaktionen entlastet die Beteiligten und dient der Arbeitsqualität. Er setzt eine hohe Sensibilität für den Auftrag, die Interaktionsziele, -Methoden und mögliche Nebenwirkungen und für die Befindlichkeit der Interaktionspartner voraus.

**Ziel:** In diesem Workshop untersuchen die Teilnehmer/Innen mehr oder weniger anstrengende Interaktionen, versuchen ein Verständnis für die wechselseitigen Reaktionen zu entwickeln und den weiteren Austausch durch explizite psychologische Verträge zu erleichtern.

Auf Wunsch könnte auch eine Unterrichtsstunde für die Schülerinnen und Schuler zum Verständnis und zum Umgang mit Sympathen und Antipathen entwickelt werden.

Die Teilnehmer bringen dazu Vorerfahrungen aus der letzten Zeit mit:

- Welche Personen und Situationen empfinde ich als negativ, antipathisch anstrengend? Wie sollte/wollte ich mich denen gegenüber verhalten?
- Welche Personen und Situationen sind so positiv, dass ich die sachliche Distanz unterschreite. Wie sollte/wollte ich mich denen gegenüber verhalten?
- Sie füllen eine Feedbackbilanz gegenüber sich selbst und einer weiteren Personen aus, in der sie feststellen, wie oft sie diese wertschätzen, kritisieren und von ihnen diese Reaktionen empfangen.

**Nachprozess:** Die Teilnehmer schließen eine Zielvereinbarung mit sich selbst, um die Beziehung zu sich selbst und einer weiteren Person ihrer Wahl bewusster zu gestalten und darüber anonym im Transferforum zu berichten.

### **Weitere Informationen**

<http://www.leuphana.de/sieland> <http://www.leuphana.de/lehrerforum>

<http://www.kess-portal.de> <http://www.zeittagebuch-vbe.de>

<http://www.cct-germany.de/>

## ***Eigene Emotionen akzeptieren und regulieren - ein Fahrplan für mehr Gelassenheit in der Schule***

### **Referentin**

Katharina Aschenbach (Lehrerin/TEK-Trainerin) im Schuldienst seit 1989 (BBS/Gymnasium); zertifizierte TEK-Trainerin; Durchführung von TEK-Seminaren für verschiedene Zielgruppen; seit September 2008 an der Leuphana Universität Lüneburg; wissenschaftl. Unterstützung verschiedener Projekte:

- „MindMatters – mit psychischer Gesundheit gute Schule machen“
- „GARK - Generelle Affektregulationskompetenzen für Lehrkräfte“

### **Thematische, inhaltliche und methodische Aspekte des Seminars**

Die Workshop-Teilnehmer/innen erhalten zunächst einmal in der Woche vor der SchiLF einen kurzen Fragebogen, der einer ersten Sensibilisierung für das individuelle Erleben von Emotionen v. a. in schulischen Zusammenhängen dient. Auf der Grundlage dieser Befragungsergebnisse kann dann im Workshop effektiv und mit großem Alltagsbezug gearbeitet werden.

Während des Workshops werden die Teilnehmer/innen über grundlegende Erkenntnisse aus der Neurophysiologie und -psychologie zu den Themen „Emotionen“ und „Stress“ informiert. Eine Verbindung von Theorie und Praxis ermöglicht so eine fundierte Betrachtung des Umgangs mit den eigenen Emotionen (Akzeptieren von Emotionen).

Unter Berücksichtigung der o. g. (Fragebogen) als besonders belastend empfundenen Situationen und Emotionen im beruflichen Alltag können Teufelskreise identifiziert und mit Hilfe effektiver Regulationsstrategien durchbrochen werden (Regulieren von Emotionen).

Praktische Übungen zur aktiven Muskelentspannung (in Anlehnung an die Progressive Muskelentspannung) und Atementspannung bilden einen gemeinsamen Ausgangspunkt für einige Übungen zum Umgang mit eigenen Emotionen. Diese Übungen werden während der Entspannungsphasen im Sitzen (auf einem Stuhl) durchgeführt.

Vertiefend sollen während des Workshops eigene Nah- und Fernziele überdacht werden; um so Ressourcen für mehr Lebensfreude und einen effektiven Stressabbau zu aktivieren.

Die zur Verfügung gestellten Materialien (Workshop-Unterlagen, ergänzende Materialien, Audio-Lektionen) ermöglichen ein regelmäßiges individuelles Training, z. B. zu Hause oder in Freistunden. Dies stellt eine solide Grundlage dar, ein professionelles Selbstbild zu entwickeln oder zu stärken, die vielfältigen Veränderungen und Herausforderungen des Schulalltags erfolgreich zu bewältigen und sich nach kraftzehrenden Phasen wieder zu regenerieren.

**... also: Trotz Stress in Balance zu bleiben!**

## **GART - Ein Training zur Regulation der Emotionen für Schüler (und Lehrer) - Hier im Fokus: Das Schülertraining -**

### **Referent**

Marcus Eckert: Haupt- und Realschullehrer, Doktorand am Psychologischen Institut der Leuphana Universität, NLP-Master, Psychodrama-Leiter

### **Thematische, inhaltliche und methodische Aspekte des Seminars**

Lehrerinnen und Lehrer sind ständig wachsenden Anforderungen ausgesetzt. Psychische Ermüdung, psychosomatische Beschwerden und Burnout sind leider keine Seltenheit mehr. Eine zentrale Fähigkeit zum Überlastungsschutz ist zum Glück trainierbar: Die Fähigkeit eigene und fremde Emotionen wahr- und ernstzunehmen, sie zu verstehen, sie zu akzeptieren und zu tolerieren und sie - in Grenzen - zielbewusst verändern zu können - kurz: Emotionale Kompetenz.

Nicht nur Lehrkräfte brauchen die Kompetenz zur Regulation von Emotionen in professionellen Interaktionen. Auch Schülerinnen und Schüler müssen lernen ihre Emotionen und die ihrer Interaktionspartner in Unterricht und Ausbildung aber auch im Privatleben verantwortlich zu gestalten. Wer das System Klasse, den Arbeitsplatz der Lehrerinnen und Lehrer, gesundheitsfördernd gestalten will, sollte unbedingt die Persönlichkeitsbildung der Schülerinnen und Schüler in diesem grundlegenden Bereich mit einbeziehen. Emotional kompetente Schüler zeichnen sich nicht nur durch sozial kompetenteres Verhalten und durch einen höheren Grad an Ausbildungsreife aus – sie tragen auch zu einem positiven Klassenklima bei und sind in der Regel leistungsbereiter.

Verstehen Sie sich nur als Wissensvermittler oder sehen Sie sich auch als Begleiter bei der Persönlichkeitsentwicklung Ihrer Schüler?

### **Was erwartet die Teilnehmer?**

In diesem Halbtagsworkshop wird zunächst in Grundzügen erarbeitet, wie Emotionen entstehen, wie sie wirken, wie wir sie nutzen können und wann sie zur Gefahr für unsere Gesundheit werden. Danach wird das Emotionale Kompetenztraining für Lehrkräfte (GART für Lehrer) kurz skizziert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zu einer kleinen exemplarischen Übung eingeladen. Im dritten Schritt lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Schülertraining (GART für Schüler) kennen, das für die Hauptschule konzipiert wurde. Hier geht es vor allem darum, Übungen selbst zu erproben und für Berufsschülerinnen und -schüler maßgeschneidert anzupassen.

### **Was wird von den Teilnehmern erwartet?**

- Sie als Teilnehmerinnen und Teilnehmer laden sich zwei Übungen des Schülertrainings GART von unserer Internetplattform herunter (Adresse wird noch bekannt gegeben),
- erproben diese Übungen zunächst als Selbsterfahrung
- und im Anschluss mit Ihren Schülerinnen und Schülern im Unterricht.

Ihre Erfahrungen werden zentraler Bestandteil bei der Entwicklung von Übungen, die für Ihren beruflichen Alltag maßgeschneidert sind.

## **Zeitmanagement als Lebenskompetenz - Prioritätenfindung mit dem Zeittagebuch**

### **Referent**

Tobias Rahm: Jahrgang 1978, Diplom-Psychologe, freier wissenschaftlicher Mitarbeiter bei Prof. Sieland am Institut für Psychologie der Leuphana Universität Lüneburg, Lehrbeauftragter an den Universitäten Lüneburg und Braunschweig, seit 2010 schulpsychologischer Dezernent der niedersächsischen Landesschulbehörde.

Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Lehrergesundheit, Lehrerarbeitszeit, Zeit- und Selbstmanagement, Stressmanagement, Nachhaltigkeitsmanagement für Fortbildungen, Potenzialanalysen, Online-Beratung

### **Thematische, inhaltliche und methodische Aspekte des Seminars**

Ein strukturelles Problem des Lehrerberufes besteht in dem aktuellen Lehrerarbeitszeitmodell. Abgerechnet werden die Pflichtstunden – während die darüber hinaus zugehörigen Tätigkeiten (Vor- und Nachbereitung, Konferenzen, individuelle Förderung, Schulentwicklung usw.) nicht offiziell quantifiziert werden. Dadurch wird es für den einzelnen schwieriger den vielen unterschiedlichen Tätigkeiten und den dazugehörigen Rollenanforderungen die angemessenen Prioritäten zu verleihen. Daraus resultieren Zeitmangel, weil man seine Aufgaben richtig erledigen möchte, schlechte Gewissen, weil man ja noch mehr hätte tun können und Ungerechtigkeitsempfinden, weil andere mit anderen Prioritätensetzungen ihr Soll früher als erfüllt ansehen.

Der Workshop wird die IST-Situation der Zeit-Tätigkeits-Stimmungs-Bilanzen der Teilnehmer in den Blick nehmen und Wege aufzeigen, durch bewusstere Prioritätensetzung zu einem stressfreieren Zeitmanagement zu gelangen.

Was erwartet einen Teilnehmer im Verlauf der Veranstaltung?

Zeitnah vor der Veranstaltung werden die Teilnehmer gebeten, eine Woche lang das Zeittagebuch (s.u.) zu führen. Der erste Teil des Workshops wird sich mit der Interpretation der eigenen Zeit-Tätigkeits-Stimmungs-Bilanz beschäftigen. Im weiteren Verlauf werden wir uns Gedanken zu den eigenen Lebensprioritäten und den damit verbundenen Rollenaufgaben machen. Im letzten Teil hat jeder Teilnehmer die Chance, sich ein konkretes Entwicklungsziel für die nächsten Wochen zu setzen und schon vorab Widerstände zu antizipieren. In der Zeit nach dem Workshop verfassen die Teilnehmer kleine Berichte über ihre Entwicklungsfortschritte und werden dabei von der Workshopleitung und den anderen Teilnehmern unterstützt.

Der Aufwand ist mit der Nachbereitungsphase im Gegensatz zu anderen eintägigen Fortbildungsveranstaltungen etwas höher. Die Chancen, eine nachhaltige Verbesserung der eigenen Zufriedenheit und Gesundheit zu erreichen, steigen dafür aber immens.

### **Weitere Informationen**

[www.zeittagebuch-vbe.de](http://www.zeittagebuch-vbe.de)

[www.leuphana.de/lehrerforum](http://www.leuphana.de/lehrerforum)

[www.trainingundtransfer.de](http://www.trainingundtransfer.de)

**Seminar 5** - kann wahlweise als Halb- oder Ganztagsveranstaltung angegeben werden (das Mehrheitsinteresse entscheidet) -

## **Burnout – Prophylaxe**

### **Referentin**

Thurid Holzrichter

Diplom-Psychologin & Heilpraktikerin für Psychotherapie, Freiberuflich tätig mit Praxis in Kiel, Arbeitsfelder: Beratung, Coaching, Vorträge, Trainings, Betriebliche Gesundheitsförderung in Firmen, Institutionen etc.

Schwerpunkte: Prävention psychischer Erkrankungen im Rahmen der Gesundheitspsychologie, Stärkung von Ressourcen im Rahmen der Positiven Psychologie.

Seit 2007 tätig für das IQSH, vers. Themen (QUA0164, QUA0223, QUA0287) u.a. 2010 Dozentin an der Sommerakademie für das Thema „Lehrergesundheit“

### **Thematische, inhaltliche und methodische Aspekte des Seminars**

Burnout lässt sich verhindern!

Die Entstehung eines Burnout - Syndroms ist ein längerfristiger Prozess, zu dem es nicht kommen muss, bzw. der frühzeitig unterbrochen werden kann!

Die Veranstaltung beinhaltet Antworten auf folgende Fragen:

- was ist ein Burnout-Syndrom?
- welche Symptome zeigen sich?
- welche Stadien werden durchlaufen?
- warum sind Lehrkräfte so häufig betroffen?
- wie hoch ist mein individuelles Risiko? (Anonymer Test)
- was kann ich für mich selbst tun, um nicht irgendwann unter Burnout zu leiden?
- was kann ich tun, wenn ich Anzeichen eines Burnouts bei mir feststelle?

Es werden wissenschaftlich fundierten Strategien vorgeführt, die sich unkompliziert in den Alltag einbauen lassen. Weiterhin wird im Training thematisiert, warum gerade Lehrkräfte und andere helfende Berufe an Burnout erkranken. Lehrkräften fällt es manchmal schwer, Aufgaben zu delegieren, abends wirkliche Freizeit zu empfinden und sich gut abzugrenzen. Das Training schließt mit einer Übung, in der man auf faszinierende Weise ganz entspannt lernt, sich abzugrenzen und dazu zu stehen.

Im Training finden keine Rollenspiele statt und sämtliche Mitarbeit beruht auf Freiwilligkeit.

Mir ist es das größte Anliegen, dass Sie sich in der Veranstaltung wohl fühlen, sich fundiertes Wissen über das Thema aneignen, Risiken des Lehrerberufs erkennen und motiviert werden, handlungsfähig und selbstbewusst zu bleiben um langfristig nicht nur arbeitsfähig, sondern gesund und freudig in die Schule zu gehen. Dass das gehen kann, werden Sie in diesem Training feststellen.

Jeder Teilnehmer erhält im Training ein Manual mit den Informationen der Veranstaltung, Übungsvorschlägen, Selbsttests und Literaturempfehlungen. Eine kostenlose mail-gestützte „Nachbetreuung“ wird angeboten.

### **Ergänzende Hinweise**

Zur Teilnahme bringen Sie bitte Papier, Stifte und Farbstifte mit.

### **Weitere Informationen**

[www.thurid-holzrichter.de](http://www.thurid-holzrichter.de)



## **Umgang mit Stress – Ursachen und Bewältigungsansätze**

### **Referentin**

Annette Rautenberg, Realschullehrerin, 18-jährige Lehrtätigkeit in Schule und Erwachsenenbildung, Gestalttherapeutin, Mediatorin; seit 1998 tätig in eigener Beratungspraxis zum Thema Einzel- u. Teamsupervision, Konfliktmanagement und Organisationsentwicklung in Schulen, Non-Profit-Organisationen, Kommunen und Verwaltung.

### **Thematische, inhaltliche und methodische Aspekte des Seminars**

Diese Veranstaltung bietet Informationen zu institutionellen Ursachen von Stress. Eine Analyse individueller Stressfaktoren und konkreter, „alltagstauglicher“ Anregungen und Angebote zum Umgang mit Stress zeigen Wege und Ansätze aus dazu, was Lehrerinnen und Lehrer tun können, um sich bei allen Belastungen ein Höchstmaß an Wirksamkeit, Gesundheit und Lebensfreude zu erhalten.

### **Ergänzende Hinweise**

Ablauf

Kurzreferat, Informationen zum Thema: „Belastungen und Belastungs-Folgen im Lehrerberuf“

Erkennen individueller Stressfaktoren und ihrer Auswirkungen

Entwicklung wirksamer Perspektiven und Ansätze erfolgreichen Umgangs mit Stress

Zur Sicherung der Nachhaltigkeit im Seminar angesprochener Möglichkeiten (Vermeidung eines „Strohfeuers“) wird eine Nachbereitung und Umsetzung individueller Bewältigungsstrategien, kontinuierlich, individuell oder im Team, angeboten.

### **Weitere Informationen**

<http://de.linkedin.com/pub/annette-rautenberg/17/581/384>

**Seminar 7** - kann wahlweise als Halbtags- oder Ganztagsveranstaltung gewählt werden (das Mehrheitsinteresse entscheidet) -

## **Mobbingfreie Schule – mobbingfreies Kollegium**

### **Referentin**

Anne Keller, Landesfachberaterin für Gewaltprävention an Schulen, IQSH

### **Thematische, inhaltliche und methodische Aspekte des Seminars**

Eine mobbingfreie Schule ist das Ergebnis eines gelingenden täglichen Miteinanders aller Beteiligten. Kenntnisse über Bedingungen und Ursachen können nutzen, dass Alltagskonflikte nicht in Mobbingprozesse abgleiten.

Prozesse, durch die die Kollegen/innen in ihrer Arbeit stark beeinträchtigt werden können. Diese starken, sozialen Stressoren können weitreichendste Folgen haben, die bis zur Arbeitsunfähigkeit führen.

### **Verlauf:**

- Einblick in die Entstehung von Mobbingprozessen – Sensibilisierung für das Thema
- Kurzfristige und langfristige Folgen im Prozess
- Anregungen/Tipps für Prävention
- Möglichkeiten der Intervention



## Seminar 8 - Halbtagsveranstaltung -

### **Balance zwischen Ruhe und Kraft = ein Baustein der Gesundheit Hatha-Yoga Klassik und Yoga in der Tradition des B.K.S. Iyengar**

---

#### **Referentin**

Praxis- und Seminarhaus Traute Steen

Traute Steen

Yogalehrende SKA, Reflexzonentherapeutin, Dozentin Lingva Eterna

mit Nancy Ahrens, Yogalehrende i.d. Trad. d. B.K.S. Iyengar in Ausbildung

#### **Thematische, inhaltliche und methodische Aspekte des Seminars**

Die Teilnehmenden werden Einblick bekommen in die Jahrtausende alte Tradition und das Wesen des Yoga.

In der Übungspraxis wird deutlich werden, das Yoga mehr ist als bewusste körperliche Bewegung. Wichtige Prinzipien des Yoga

- Yoga lebt aus der Praxis für die Praxis.
- Yoga wird von Lehrenden an Lernende weitergegeben. Yoga-Lehrende, die in dieser authentischen Yoga-Tradition lehren, bieten den Lernenden eine kompetente Betreuung und begleiten sie bei der korrekten Anwendung der gelehrt Techniken. Und sie lassen jedem Lernenden die Freiheit, eigene Erfahrungen zu machen.
- Erfahrene Yoga-Praxis bringt Klarheit in der Methodik und dem Blick auf die gewünschten Ziele. Die Systematik im Aufbau und der Stufenfolge des Yoga-Weges ist schon erkennbar im „achtgliedrigen“ Yoga-Pfad des Patanjali.

Bei diesem Yoga-Workshop werden die Teilnehmenden Basishaltungen des Hatha-Yoga-Klassik und des Yoga in der Trad. d. B.K.S. Iyengar erlernen und yogische Grundsätze kennenlernen. Von einfachen dynamischen Abläufen der klassischen asanas (Übungen/Haltungen) hin zu statischen asanas im Liegen, Sitzen und Stehen.

Bei den Elementen des Yoga i. d. Trad. d. B.K.S. Iyengar lernen die Teilnehmenden asanas eines Stiles kennen, der körperbetont, präzise und kraftvoll ist.

#### **Ergänzende Hinweise**

Mitzubringen ist bequeme Kleidung (Sportkleidung) und Socken, eine Übungsmatte und eine Decke.

#### **Weitere Informationen**

[www.traute-steen.de](http://www.traute-steen.de)

## **Locker und zentriert mit Qigong und Autogenem Training**

---

### **Referent**

Praxis- und Seminarhaus Traute Steen

Thomas Colshorn

Sportwissenschaftler, Entspannungs-/Qigong-Trainer

### **Thematische, inhaltliche und methodische Aspekte des Seminars**

Die Teilnehmenden werden mit Grundtechniken des Qigong und des Autogenen Trainings vertraut gemacht. Theoretisches Wissen zu Stress und seinen Auswirkungen wird ebenso vermittelt werden. Beide Methoden sind geeignet, Stress entgegen zu wirken und abzubauen.

Qigong ist eine Bewegungsmeditation aus China, deren Ursprünge mehrere tausend Jahre zurückreichen. Heute stellt Qigong noch immer einen wichtigen Grundpfeiler der chinesischen Medizin dar. Kennzeichnend sind runde, fließende Bewegungen, eine gleichmäßige Atmung und die Konzentration auf die innere Mitte.

Das Autogene Training basiert auf bestimmten Formelsätzen, die wiederholt an den Körper gerichtet werden und dadurch eine Reaktion hervorrufen. Es wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem deutschen Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt und gehört heute zu den am besten erforschten und verbreitetsten Entspannungstechniken.

Beide Methoden bewirken im wiederholten Üben eine höhere Gelassenheit im beruflichen Alltag. Die schädlichen Auswirkungen von Stress wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Bluthochdruck können auf diese Weise abgemildert oder sogar ganz zum Verschwinden gebracht werden.

Vorkenntnisse sind für beide Techniken nicht erforderlich.

Im Qigong-Workshop werden die „18 Harmonischen Bewegungen“ Schritt für Schritt und unter Anleitung erarbeitet.

Während des Workshops zum Autogenen Training wird eine komplette Trainingsstunde absolviert, d.h. es werden all relevanten Techniken des Autogenes Trainings angewendet, um eine möglichst tiefe Entspannung zu erreichen. Zusätzlich wird theoretisches Wissen zum Stress vermittelt.

### **Ergänzende Hinweise**

Mitzubringen ist lockere, bequeme Kleidung (möglichst keine Gürtel, Krawatten oder sehr enge Hosen).

### **Weitere Informationen**

[www.traute-steen.de](http://www.traute-steen.de)

## **Rückenschule**

---

### **Referentin**

Christiane Hecht

Physiotherapeutin, Lehrerin am Grone-Bildungszentrum für Gesundheits- und Sozialberufe GmbH Lübeck

### **Thematische, inhaltliche und methodische Aspekte des Seminars**

Rückenschmerzen ade!

Lernen Sie, mit Ihrem Rücken so umzugehen, dass er die Belastungen des Alltags gut übersteht!

Inhalte:

- Einführung und Problemwahrnehmung
- kurzer Ausflug in die Anatomie
- „richtiges“ Sitzen und Stehen
- aktives Rückentraining für die Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule
- Alltagsbewegungen unter dem Aspekt „rückengerechtes Verhalten“

### **Ergänzende Hinweise**

Mitzubringen ist bequeme Kleidung (es ist keine Sportbekleidung notwendig) sowie Sportschuhe oder warme Socken



## **Lehrkräfte „spielen“ viele Rollen im Schulalltag – muss das sein?**

### **Referent**

Hinnerk Frahm (Lehrer)  
Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH)  
Schulentwicklung, Fort- und Weiterbildung / IQSH 25  
Sucht- und Gewaltprävention

### **Thematische, inhaltliche und methodische Aspekte des Seminars**

Der Schulalltag wird immer anstrengender. Die Anzahl der unterschiedlichen Rollen, die Lehrkräfte ausfüllen sollen wird immer größer. Eine Ausbildung, um einzelne Rollen besser ausfüllen zu können, gibt es nicht oder sie ist zeitlich nicht „auch noch“ zu schaffen. Zusätzlich wird die Kommunikation mit vielen Schülerinnen und Schülern immer schwieriger.

Durch die Klärung der eigenen Rolle können sich Lehrkräfte vor einer Überforderung schützen und so zu ihrer Gesunderhaltung beitragen.

Motto: Nur gesunde Lehrkräfte machen guten Unterricht

Was erwartet einen Teilnehmer im Verlauf der Veranstaltung (Ablauf)?

- Klärung der eigenen Rollen
- Klärung der Anforderungen und Aufgaben
- Wo gibt es gemeinsame Veränderungsmöglichkeiten?
- Was kann ich bei mir selbst ändern?
- Wüsche ich Begleitung?

### **Ergänzende Hinweise**

Mitzubringen sind das Interesse am Thema und die Bereitschaft zu jammern.

## **„Unterricht, der bewegt“**

---

### **Referentinnen**

Ulrike Kraus, Personal Trainer, Trainerin für Pilates, Rhythm and Sticks und Modern Jiu Jitsu, Gewaltprävention, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Astrid Groß, Dipl. Sportlehrerin mit Schwerpunkt Sportmedizin und -therapie, Lehrerin für Alexandertechnik

### **Thematische, inhaltliche und methodische Aspekte des Seminars**

“Unterricht, der bewegt” ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm, welches die vielfältigen Herausforderungen des heutigen Schulunterrichts aufgreift. Innere und äußere Bewegung von Schüler/innen und Lehrer/innen wird zu einem wirkungsvollen Unterrichtsinhalt. Das Programm zeigt Möglichkeiten der konstruktiven Veränderung eingefahrener, energie-raubender Phasen im Unterricht. Die Übungen der einzelnen Module können situationsbedingt eingesetzt werden. Lehrer/innen werden darin unterstützt, die eigenen Ressourcen bewusst wahr zunehmen und diese zu stärken.

### **Module**

1. “In die Gänge kommen” Physische und psychische Mobilisierung
2. “Stehen und Sitzen” Verbesserung von Körperhaltung und Körperbewusstsein
3. “Atmen“: Atemtechniken zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen
4. “Konzentration und Entspannung” Techniken zur Förderung der Aufmerksamkeit
5. “Stressbewältigung und Regeneration” Entwicklung individueller Strategien für Lehrer/innen

## „Stimmts?“

---

### Referenten

Praxis-Institut Hübner

Sonja und Jens-A.R. Hübner

Dipl. Sprachheilpäd., Dipl. Leg.-u.-Logopäde

PEKiP

### Thematische, inhaltliche und methodische Aspekte des Seminars

Sie, verehrte Lehrerin und sehr geehrter Lehrer, haben neben Ihrem kognitiven ‚know-how‘ ein Werkzeug (ähnlich dem Werkzeug eines Handwerkers), mit dem Sie Ihre alltägliche Arbeit verrichten: Das ist Ihre Stimme. Mit der müssen Sie permanent Höchstleistungen vollbringen. Im Gegensatz zum Handwerker können Sie jedoch Ihr Arbeitswerkzeug nicht einfach austauschen! Aber: Sie können lernen, Ihr Werkzeug pfleglichst zu behandeln! Damit Themen wie Heiserkeit, Stimmversagen, Kratzen, Brennen und Stechen im Hals für Sie nicht erst zur Belastung werden.

Unter diesem Motto führe ich im Auftrage des IQSH Fortbildungen für Lehrer/innen an Schulen im Lande durch. Meine Praxistätigkeit streckt sich auf über 25-jährige Berufstätigkeit aus, in denen wir bereits vielen Kolleginnen und Kollegen Wege aus dem ‚nicht mehr Sprechen können‘ aufzeigen konnten. Neben klinischer, institutioneller und praxisbezogener Tätigkeit empfehlen wir Ihnen als Übersicht über unsere weiteren beruflichen Engagements einen Blick auf unsere homepage (s.u.).

Am 28. Oktober wollen wir im Laufe des Vormittags gemeinsam einen Blick in das ‚Innere der Stimme‘ werfen. In einer PowerPoint-Präsentation mit vielen Beispielen aus der Praxis werden wir uns in Themenbereiche wie Anatomie, Funktion, Erkrankungen und Entlastungsmöglichkeiten des Stimmapparates einarbeiten, um dann am Nachmittag die Theorie in die Praxis umzusetzen!

Am Ende meines Vortrags sollten Sie „Antennen“ entwickelt haben, um Ihr Arbeitswerkzeug nach einem anstrengenden Arbeitstag aufgeräumt und gepflegt hinterlassen zu können.

### Ergänzende Hinweise

Sie sollten an diesem Tag in lockerer, bequemer Kleidung erscheinen, leicht Fröstelnden wird das Mitbringen einer Decke und warmen Socken empfohlen. Sofern die Schule entspr. Unterlagen nicht vorhalten kann, wird das Mitbringen einer Isomatte empfohlen.

### Weitere Informationen

[www.legalogo.de](http://www.legalogo.de)

## Verbindliche Rückmeldung

Mein Name: \_\_\_\_\_

1. Ich interessiere mich für die folgenden Seminare (bitte die Kennzahl der jeweiligen Seminarbeschreibung eintragen):

### Halbtagsveranstaltungen

Priorität 1:

Priorität 2:

Priorität 3:

### Ganztagsveranstaltungen

Priorität 1:

Priorität 2:

2. Wenn möglich, wünsche ich mir... (bitte ankreuzen)

zwei Halbtagsveranstaltungen

eine Ganztagsveranstaltung

Bitte füllen Sie diesen Bogen aus und senden Sie ihn bis spätestens Montag, den 05. Juli 2010 per Mail zurück an:

[fortbildung@emil-possehl-schule.de](mailto:fortbildung@emil-possehl-schule.de)

oder

werfen Sie ihn in die dafür vorbereitete Sammelbox an ihrem Schulstandort.

Danke!