



QUERENBURG-INSTITUT

LEHRERAKADEMIE

www.lehrerakademie-querensburg.de

Sich jetzt nicht krank machen lassen

Was in der letzten Zeit an Belastungen und Bedrohungen auf uns zugekommen ist, kann auch den Hartgesottene an die Nieren gehen. Von der Klimakatastrophe über die Pandemie und die Inflation bis hin zum aktuellen Schreckgespenst der Atomkriegsdrohung folgte nach dem Motto "Schlimmer geht immer!" eine Hiobsbotschaft der anderen.

Und im Lehrerberuf schlugen die Probleme besonders heftig auf, weil nicht nur das bloße Ertragen und persönliche Bewältigen der genannten Krisen gefordert war, sondern SchülerInnen und Eltern zusätzlich aktive Unterstützung einforderten. Man bekam selbst keine ausreichende Hilfe und sollte darüber hinaus noch Anderen Hilfe leisten! Ein erhöhter Krankenstand und bei vielen Lehrkräften auch der Gedanke an eine Stundenreduktion oder sogar an einen Berufswechsel waren und sind eine häufige Konsequenz dieser Überforderungssituation.

In dieser Fortbildung wird Ihnen eine Möglichkeit aufgezeigt, das Ruder herumzureißen, selbst wieder handlungsmächtig zu werden und die aktuellen Sonderbelastungen sukzessive zu bewältigen. Dabei spielen Aspekte der Resilienzförderung und der Achtsamkeit genauso eine Rolle wie ein aktives Stressmanagement, eine gesündere Work-Life-Balance und ein effizienteres Teamwork.

- Sich nicht verrückt machen lassen
- Ressourcen schonen, Prioritäten setzen
- Resilienzförderung
- Achtsamkeitsübungen