



QUERENBURG-INSTITUT

LEHRERAKADEMIE

www.lehrerakademie-querensburg.de

Stress produktiv umformen

Zahlreiche Studien und Gutachten belegen, was Lehrer*innen schon lange wahrnehmen: Die Stressbelastung im Lehrerberuf ist überdurchschnittlich hoch. Die Liste der Gründe ist lang und vielfältig: zunehmende Aufgaben, andauernder Lärm, ständiges Präsent-sein-Müssen, mangelnde Anerkennung und vieles mehr. Dabei sind Lehrer*innen – auch das haben Studien ergeben – überdurchschnittlich zufrieden mit ihrer Berufswahl, und ein Großteil setzt sich gerne und engagiert für die eigenen Schüler*innen ein.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, unsere persönlichen Stressfaktoren zu ermitteln und individuelle Möglichkeiten zur Stressreduktion zu erarbeiten, damit das Schreckgespenst Burn-out gebannt werden kann. Dafür betrachten wir zunächst, wie Stress entsteht und wie wir darauf reagieren. Konkret überlegen wir im Anschluss, was wir selbst zur Vorbeugung unternehmen können. Hier gibt es nach Absprache eine Vielzahl von Möglichkeiten, das eigene Bewusstsein zu fördern und ganz gezielt Übungen durchzuführen. Dies können sowohl Entspannungs- und Zeitmanagementübungen sein als auch Überlegungen zu unseren schuleigenen institutionellen Möglichkeiten.

- Begriffsklärung
- Ursachen und Wirkungsweisen von Stress
- individuelle Ursachenforschung
- Bewältigungsstrategien und Präventionsmaßnahmen: Entspannungsübungen, Zeitmanagement etc.