

## Gesundheit und Psychologie

### Für den Beruf brennen anstatt auszubrennen: Achtsamkeit, Self-Compassion und Selbstfürsorge im Lehrberuf

- Termine: 08. Oktober 2024 und 13. November 2024 im Hildegard Forum Bingen  
Beginn jeweils um 09:00 Uhr, Ende um 17:00 Uhr
- eVEWA-Nr.: 24LSW00007
- Leitung: Anatol Leimbach, Anne-Frank-Realschule Mainz
- Dozentin: Jasmina Eskic, Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, Klinik und  
Poliklinik für Kinder und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
- Zielgruppe: Mitglieder aus Schulleitungen  
(Schulleiterinnen und Schulleiter ausgenommen)

#### Beschreibung

Täglich stehen Mitglieder der Schulleitung und Lehrkräfte einer Vielzahl von Anforderungen und Einflüssen in ihrem Umfeld gegenüber. Es wird erwartet, dass sie sich "im Griff" haben und mit Schülern, Kollegen und Eltern souverän umgehen. Gelingt dies nicht, begegnet Ihnen Ärger, Enttäuschung, Unzufriedenheit oder Aggression. Dies kann zu Gefühlen der Überforderung oder dem Gefühl, ungerecht behandelt worden zu sein führen. Leicht kommt es zur Eskalation, die niemand will, die manchmal jedoch unvermeidbar ist.

Wir befinden uns aktuell in turbulenten Zeiten. Krisen und damit verbundene Anpassungsprozesse scheinen unseren Alltag zu bestimmen. Themen wie mentale Gesundheit und Selbstfürsorge können dabei schnell in den Hintergrund geraten. Dabei ist es gerade jetzt wichtiger denn je, die eigene mentale Gesundheit im Blick zu behalten. Gerade in stressigen Alltagssituationen verlieren wir jedoch häufig ein Gefühl dafür, wie es um den Füllstand unseres eigenen Selbstfürsorge Tanks steht. Dabei können oft schon kleine Interventionen dabei helfen, das Wohlbefinden im Alltag zu verbessern. Darüber hinaus ist es wichtig sich der eigenen positiven Eigenschaften und Stärken bewusst zu sein, um sich in stressvollen Situationen darauf zu besinnen.

#### Seminarziel

Das Seminar soll grundlegendes Wissen über die Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Self-Compassion vermitteln. Die Teilnehmenden erfahren etwas darüber, wie es um die eigene Selbstfürsorge steht und welche Herausforderungen der berufliche Alltag als Lehrkraft in diesen Bereichen bereithält. Dabei wird es auch um das Thema Resilienz – also persönliche Widerstandsfähigkeit – gehen. Es sollen gemeinsam individuelle Strategien, erarbeitet werden, die Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Self-Compassion fördern und damit die eigene Resilienz stärken.

Ein weiterer Fokus soll auf der Erkundung der eigenen positiven Eigenschaften und Stärken liegen. Auch im Hinblick auf das gesamte Kollegium sollen diese Themen besprochen werden und gemeinsam überlegt werden, wie man diese in das Kollegium hineinbringen und fördern kann.

## Seminarinhalte

Die Teilnehmenden erhalten Impulse zu folgenden Themen:

- Selbstfürsorge
- Achtsamkeit
- Self-Compassion
- Förderung der eigenen Stärken
- Resilienz

## Seminarablauf:

1. Tag: Dienstag, der 08. Oktober 2024

09:00 Uhr	Ankommen
09:30 – 10:00 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, kurze Einführung
10:00 – 10:15 Uhr	Kaffeepause
10:15 – 12:00 Uhr	Mentale Gesundheit, Selbstfürsorge und Resilienz
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00 – 15:00 Uhr	Ansätze zur Förderung der eigenen mentalen Gesundheit
15:00 – 15:15 Uhr	Kaffeepause
15:15 – 17:00 Uhr	Transfer in den Berufsalltag

2. Mittwoch, der 13. November 2024

09:00 Uhr	Ankommen
09:30 – 10:00 Uhr	Wie war's? Rückblick auf die Umsetzung im Alltag
10:00 – 10:15 Uhr	Kaffeepause
10:15 – 12:00 Uhr	Achtsamkeit und Self-Compassion
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00 – 15:00 Uhr	Positive Eigenschaften und eigene Stärken, Selbstakzeptanz
15:00 – 15:15 Uhr	Kaffeepause
15:15 – 16:00 Uhr	Transfer in den Berufsalltag
16:00 – 17:00 Uhr	Cool down: Offene Fragen und Möglichkeit zum Austausch

Das Seminar besteht zu einem hohen Anteil aus praxisnahen Übungen. Diese festigen die erarbeiteten Zusammenhänge und ermöglichen Erlebnismomente, die Bestandteil der eigenen Erfahrung werden. Dadurch wird ein sicherer Transfer in die Praxis gewährleistet.