

Impulsvortrag Prof. Dr. Marcus Eckert

Im Alltag auftanken – Ressourcen in schwierigen Zeiten finden
Die Wechselbäder der Pandemie verlangen uns allen viel ab – und Lehrpersonen sind in besonderer Weise betroffen. In diesem interaktiven Impulsvortrag geht es darum, wie sie Ihren „Akku“ wieder aufladen können. Wissenschaftlich fundiert und praxistauglich werden ressourcenorientierte Strategien vorgestellt, die im Alltag funktionieren. Die Teilnehmenden werden eingeladen, diese zu erproben. Zugleich werden sie zum systemischen Perspektivwechsel eingeladen, der beim Entdecken weiterer Ressourcen und beim Geben entlastender „Selbsterlaubnisse“ helfen kann. Es geht nie so viel, wie Sie sich wünschen (und wie notwendig wäre). Es geht aber immer mehr, als man zunächst denkt. Wollen Sie es trotzdem versuchen?

Workshop A 3, B 3

Angst und Depression bei Schülerinnen und Schülern – wie Lehrpersonen salutogen damit umgehen können

Prof. Dr. M. Eckert

Inhalt

Angst und Depression sind Störungsbilder, die in der Bevölkerung weitverbreitet sind – auch unter Schülerinnen und Schülern. Es wird davon ausgegangen, dass die besonderen Bedingungen der Pandemie für Personen, die ohnehin schon vulnerabel waren, angst- oder depressionsfördernd wirken können. Das kann Auswirkungen auf die Schule und das Sozialklima haben. Wie gehen Sie als Lehrpersonen gut (auch mit dem Blick auf die eigene Gesundheit) mit betroffenen Schülerinnen und Schülern um? In diesem Workshop lernen Sie kurz und knackig fachliche Hintergründe kennen und erproben kleine praxistaugliche Strategien, die im Schulalltag funktionieren. Dabei gilt: Sie werden keine Psychotherapeuten ersetzen können (und auch nicht sollen), aber Sie können Schülerinnen und Schüler, Lerngruppen und sich selbst bei einem angemessenen, gesunden und würdevollen Umgang mit belastenden Symptomen begleiten.

Prof. Dr. Marcus Eckert war ursprünglich Lehrer und arbeitet als (klinischer) Psychologe. Er leitete bis 2020 das Institut LernGesundheit. Seine Arbeitsschwerpunkte waren und sind Durchführung gesundheitsbezogener und kommunikationspsychologischer Fortbildungen, Coaching und Supervision sowie wissenschaftliche Beratung von Gesundheitsakteuren. Seit 2020 hat er eine Professur für Psychologie, insbesondere Entwicklungs- und Schulpsychologie inne.

Workshop A 2, B 2

(Selbst-) Wertschätzung und Dankbarkeit als Gelingensfaktoren im Bildungsprozess

Prof. (em.) Dr. Bernhard Sieland

Inhalt

Die Grundbedürfnisse nach Selbst- und Fremdwertschätzung sowie nach erfolgreichem Handeln werden in der Schule laufend strapaziert. Das hängt zusammen mit dem Überschuss an hochgesteckten Zielen, die die Beteiligten nicht aus eigener Kraft erreichen können. Die Zufriedenheitsbilanz von Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern und Eltern steht und fällt mit erreichbaren Zielen und wechselseitiger Kooperation und mit dem Blick für das Gute, das möglich war ohne zu große Sehnsucht nach dem Unmöglichen. Erschwerend kommt hinzu, dass wir Negatives länger und intensiver im Gedächtnis behalten und schneller wiedererinnern als Positives.

Lehrpersonen und Schülerinnen und Schüler müssen daher lernen, manches in Würde ertragen und erfolgreich zu scheitern, ohne sich oder andere zu verurteilen. Daher sollten wir in Schulen ein Ausgleichstraining durch effektive Anerkennung und jederzeit abrufbare Erinnerungen der Dankbarkeit einführen. Es kann unsere individuelle und die zwischenmenschliche Zufriedenheitsbilanz stabilisieren. Wie sieht es mit der Anerkennungs- und Dankbarkeitskultur an Ihrer Schule im Lehrerzimmer oder in den Klassen aus? Wo sollten Sie nachlegen? Wir führen dazu praktische Übungen durch und planen, wie Sie daraus ein „Thema der Woche oder des Monats“ für Ihre Schule machen können.

Prof. (em.) Dr. Bernhard Sieland, Jahrgang 1945, erstes Staatsexamen für das Lehramt an Volksschulen, Diplom-Psychologe, Psychotherapeut (Kognitive Verhaltenstherapie) und Supervisor; emeritierter Professor für Pädagogische Psychologie am Institut für Psychologie der Leuphana Universität Lüneburg.

Arbeitsschwerpunkt: Personal Performance Management - nachhaltige Förderung der Arbeits-, Gesundheits- und Leistungsqualität unter Alltagsdruck.

Workshop A 1, B 1

Stark im Stress

Laura Jordaan

Inhalt

Stress und negative Emotionen gehören – genau wie angenehme Gefühle auch – zum Alltag. Jeder Stress löst eine Anpassungsreaktion des Organismus aus, die den Menschen dazu befähigt, die Anforderungen und Belastungen des alltäglichen Lebens zu meistern. Kurzfristige Stressreaktionen sind meistens hilfreich bzw. unproblematisch.

Gesundheitlich problematisch wird Stress, wenn er chronisch wird. Stress und unangenehme Gefühle führen dann häufig zu Überlastungen und Erschöpfung. Es treten Symptome wie Gereiztheit, innere Anspannung, Unruhe, Grübeln, Schlafstörungen, Leistungsabfall, Müdigkeit und Erschöpfung, Verlust von Freude und Humor und vieles mehr auf. Sie nehmen uns die Freude am Beruf und beeinträchtigen nicht selten auch das Privatleben. Das Training Stark im Stress (SIS) vermittelt einen wirksamen Überlastungsschutz. In diesem Einführungsworkshop erhalten Sie einen Überblick über die Trainingsinhalte und erproben bereits erste Übungen zur Stress- und Emotionsregulation, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können. Dabei betrachten wir ebenfalls, welche Auswirkungen das Training im Sinne der gesunden Schule auf das System Klasse und Schule nehmen kann. Um Sie bei der Umsetzung der Inhalte in Ihrem Alltag zu unterstützen, stehen ein weiterführendes Online-Training und Apps zur Transfersicherung für Sie bereit.

Laura Jordaan ist Psychologin und systemischer Coach. Lange Zeit arbeitete sie im Institut LernGesundheit und führte dort vor allem gesundheitsbezogene Fortbildungen in Schulen durch. Heute arbeitet sie freiberuflich als Referentin für gesundheitsbezogene Fortbildungen und als systemischer Coach.

