

Jeder kennt dies vermutlich - die Welt dreht sich gefühlt immer schneller. Wir glauben, 24/7 für jeden erreichbar sein zu müssen. Häufig sind wir davon überzeugt, es wäre nötig, immer nur mit Vollgas durchs Leben zu fahren.

Die Zeit zur Beschäftigung mit sich selbst und seinen Gedanken, zur Reflexion des eigenen Tuns und dessen Folgen, geht uns und unseren Schülerinnen und Schülern immer mehr verloren.

Die Dynamik in unseren Klassen nimmt mehr und mehr zu. Schülerinnen und Schüler verspüren einen immer größeren Leistungsdruck. Lehrerinnen und Lehrer bekommen vermehrt neue Aufgaben übertragen. Nicht erst seit Corona steigt zudem die Zahl der Schülerinnen und Schüler, die aufgrund von psychischen Auffälligkeiten und psychosozialen Problemen professionelle Hilfe von Schulsozialpädagogen und Schulpsychologen benötigen. Insgesamt führen diese Herausforderungen zu einer immer stärkeren Belastung aller an Schule Beteiligten.

In einer Umfrage des bpv im November 2022 stellten 54% der befragten Lehrerinnen und Lehrer fest, dass deren momentaner Zeitaufwand für Schülerinnen und Schüler mit psychosozialen Problemen hoch bis sehr hoch sei. 83% der Kolleginnen und Kollegen schätzten ihre eigene persönliche emotionale Belastung durch Zeitmangel aktuell als hoch oder sehr hoch ein!

Dies sind alarmierenden Zahlen. Es ist wichtig, Strategien zu entwickeln, wie wir wieder etwas mehr Achtsamkeit uns selbst und den Mitgliedern unserer Schulfamilie gegenüber üben können. Das müssen wir uns wert sein!



### Veranstaltungsort:

Fortuna Kulturfabrik  
Bahnhofstraße 9  
91315 Höchstadt

### ÖPNV:

Bushaltestelle Bahnhof, Höchstadt

### Parkplätze (kostenfrei):

Im Hof der Fortuna Kulturfabrik oder am öffentlichen Parkplatz Aischwiese (300m Fußweg)

### Tagungsbüro:

Aula der Fortuna Kulturfabrik

### Verpflegung:

- Mittagssnack wird im Heizhaus der Fortuna Kulturfabrik während der Mittagspause angeboten.
- Tagungsgetränke und Kaffee am Ausschank des Schaeffler-Saals

### Veranstalter:

RLFB Mittelfranken

### Organisation:

Wertemultiplikatoren Mittelfranken  
E-Mail: Wertemultis-mfr@risolvo.de

### Anmeldung:

<https://fibs.alp.dillingen.de/>

*Vi.S.d.P.:*

Alexander Schulz, Staatliche Fachoberschule und Berufsoberschule  
Erlangen, Drausnickstraße 1c, 91052 Erlangen, alexander.schulz@fosbos-erlangen.de

# Mittelfränkischer Wertetag 2023



## Achtsamkeit & Schule Das bin ich mir wert!

Mittwoch, 18. Oktober 2023  
09:00 - 16:00 Uhr



## Programm:

09:00 Uhr	Ankommen
09:15 Uhr	Begrüßung
09:30 Uhr	Eröffnungsreferat <i>Tanja Zink, Beauftragte für Lehrergesundheit</i>
11:00 Uhr	Workshopschiene 1 A - H
12:30 Uhr	Mittagspause
13:30 Uhr	Workshopschiene 2 B - I
15:15 Uhr	Abschlussplenum

## Eröffnungsreferat, 09:30 Uhr

Tanja Zink, Landesbeauftragte für Lehrergesundheit

### **Thema: Lehrergesundheit im Spiegel der Zeit**

In den Augen vieler Kolleginnen und Kollegen nimmt die Dichte an Stressoren im schulischen Kontext vor dem Hintergrund verschiedener gesellschaftlicher Entwicklungen sukzessive zu. Im Vortrag wird der Bogen von den Anfängen verschiedener akademischer Überlegungen zur Lehrergesundheit über die Vorstellung eines wissenschaftlichen Anti-Stressmodells bis hin zur Bekanntmachung der verschiedenen Angebote der Lehrergesundheit, die das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus über die Staatlichen Schulberatungsstellen Kolleginnen und Kollegen kostenlos zur Verfügung stellt, aufgespannt.

## Workshopschienen:

Schiene 1 von 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr  
Schiene 2 von 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr

### **1A: Kraftvolle Präsenz: Körpersprache, Selbstbewusstsein und Stimme**

In diesem Workshop werden praxisnahe Methoden vermittelt, um die Präsenz durch bewusste Körpersprache, stimmliche Verbesserung und Ausdrucksstärke zu festigen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, selbstbewusster und überzeugender in verschiedenen Situationen aufzutreten und ihre kommunikativen Fähigkeiten zu erweitern.

*Johanna Steinhauser, Schauspielerin*

### **1B / 2B: Emotionen als wichtiger Teil des LEHRENS und Lernens**

Kinder lernen, wenn sie in Verbindung sind. Sie hören auf Menschen, die ihnen wichtig sind und für die sie wichtig sind. Wir brauchen somit einen auf BEZIEHUNG gegründeten Unterricht in einer WERTSCHÄTZENDEN Atmosphäre.

Darüber lohnt es sich als Lehrkraft immer wieder nachzudenken und zu reflektieren.

*Tanja Kölbl, Rektorin Grundschule an der Bräugasse Neumarkt*

### **1C / 2C: Stressmanagement im (Lehrer\*innen) Alltag**

Das Seminar beschäftigt sich mit zwei Seiten von Stress: positivem und negativem.

Neben der Darstellung und Erläuterung, wie Stressoren auf die (Lehrer-) Gesundheit wirken können, welche physiologischen Prozesse in belastenden Situationen im Organismus in Gang gesetzt werden und welche Methoden und Interventionen helfen können, haben die Teilnehmer\*innen die Gelegenheit, unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen zu lernen. Im Schwerpunkt soll das Seminar präventive Möglichkeiten zeigen.

*Peter Gräter, Entspannungspädagoge und Stressmanagement-Trainer*

### **1D / 2D: Stimmbildung**

Im Lehrerberuf ist Ihre Stimme extrem gefordert. Neben Klang und Lautstärke muss Ihre Stimme auch noch mehrere Stunden durchhalten. In diesem Workshop werden Aspekte für eine gesunde Stimmgebung, wie etwa ein achtsamer Umgang, Wahrnehmung, Tragfähigkeit, Stimmökonomie, Stimmtechnik, Atmung, Schleimhautpflege, Lautstärke und Stabilität gemeinsam erarbeitet.

*Christina Först, Logopädin und Klinische Linguistin (MSc)*

### **1E / 2E Resilienz**

Ziel des Workshops ist es, eine gesunde Distanzierung und Abgrenzung von Beruf und Privatleben zu finden. Darüber hinaus soll erreicht werden, durch einen realistischen Optimismus, adaptive Akzeptanz und angemessene Ideale eine positive Grundhaltung beizubehalten oder wiederzugewinnen.

Nach einer kurzen Einführung in wissenschaftliche Konzepte, finden praxisorientierte Übungen wie Reflexionsaufgaben, Entspannungs- und Bewegungsübungen statt. Die Teilnehmenden erhalten an humorvollen Beispielen aus dem Schulalltag hilfreiche Tipps im Umgang mit belastenden Situationen.

*Rebecca Vogler, Schulsozialpädagogin Gymnasien Mittelfranken  
Sabine Schlögl, Schulpsychologin Dürer-Gymnasium Nürnberg*

### **1F / 2F: Schwierige Schüler\*innen und Eltern: Was tun?**

Das Arbeitsfeld einer Lehrkraft wird immer belastender. Deeskalierende Techniken der wertschätzenden Kommunikation sind wichtige Arbeitswerkzeuge einer Lehrkraft. Diese benötigt sie nicht nur im unterrichtlichen Umfeld, sondern auch im Zusammenhang mit schwierigen Elterngesprächen. Neben theoretischen Schwerpunkten soll dieser Workshop auch Raum für Fragen und einen offenen Austausch geben.

*Steffi Truckenbrodt, Institut für Grundschulforschung FAU Erl.-Nbg.*

### **1G / 2G: Yoga mit Kindern**

Es gibt so viele Gründe, die unsere Schulkinder heutzutage aus dem Gleichgewicht bringen (Schulstress, Reizüberflutung, Bewegungsmangel, ...). Yoga kann hier einen wertvollen Beitrag leisten, wieder in den Ausgleich zu kommen, denn auch Entspannung will gelernt werden.

Bei diesem Workshop bekommen Sie viele Beispiele hierfür vorgestellt und diese werden gleich gemeinsam ausprobiert, sodass jeder Teilnehmer\*in dies sofort umsetzen kann.

*Carmen Köhler, Yogalehrerin*

### **1H / 2H: Gesund durch kollegiale Fallberatung**

Die kollegiale Beratung ist ein systematisches Beratungsgespräch, in dem Kollegen sich nach einer vorgegebenen Gesprächsstruktur wechselseitig zu beruflichen Fragen und Schlüsselthemen beraten und gemeinsam Lösungen entwickeln. Sie verfolgt dabei das Ziel, eine möglichst rasche, strukturierte und passende Rückmeldung zu einem Problem zu erhalten und so zu einer Entlastung der Lehrkraft zu führen. Nach einem kurzen theoretischen Input können die Workshopteilnehmer an einem selbstgewählten Beispiel in Kleingruppen ein solches Beratungsgespräch durchspielen.

*Anja Passow-Gradt, Silke Schaumlöffel, Armin Buder, Lisa Kirster  
Berufliche Oberschule, Staatliche Fachoberschule Erlangen*

### **2I: Agil - ein Präventionsprojekt**

Vorstellung des Präventionsprojekts anhand von Praxisbeispielen.

*Tanja Zink, Landesbeauftragte für Lehrergesundheit*

## Abschlussplenum, 15:15 Uhr

Abschlussgedanken, Feedback, Teilnahmebescheinigung