

## Psychologische Selbstfürsorge abgrenzen und für sich selbst sorgen

In jedem Beruf ist es wichtig, sich auch um sich selbst zu kümmern. Jedoch ist es in kaum einem beruflichen Kontext so schwierig, die Sorgen des beruflichen Alltags zu vergessen. Gerade für Lehrer\*innen ist es eine große Herausforderung, die Probleme der Schüler\*innen nicht mit nach Hause zu nehmen. Gleichzeitig machen sich viele Lehrer\*innen Druck, wollen stetig gute Leistungen erbringen und ihren Schüler\*innen eine bestmögliche Lernerfahrung bieten.

Folgen von zu viel persönlichem Druck und fehlender Abgrenzung können sein: Gefühl von chronischer Erschöpfung, fehlende Motivation und Spaß am Job, bis hin zu einer längeren Krankschreibung.

Aus diesem Grund ist es essenziell, Lehrer\*innen die Chance für einen gemeinsamen Austausch zu geben. Im beruflichen Alltag kommen Gespräche über eigene Emotionen und den Umgang damit zu kurz. Zudem fehlen oft die passenden Strategien zum Umgang mit diesen Emotionen und den eigenen (inneren) Druckgefühlen.

**In dem Seminar lernen sich Lehrer\*innen selbst und ihre Beweggründe besser kennen, sodass sie dazu befähigt werden, sich selbst zu hinterfragen und schlussendlich mit neuen Strategien ihren beruflichen Alltag zu meistern.**

### Ziele der Fortbildung

- Gemeinsamer Austausch über psychische, emotionale und leistungsorientierte Belastungen.
- Psychologische Selbstfürsorge.
- Wie grenze ich mich ab?
- Welche positiven Ressourcen können wir nutzbar machen?
- Wo kommen die persönlichen hohen Ansprüche eigentlich her?

### Inhalte der Fortbildung

- Psychologische Grundlagen zu den Themen: Abgrenzung, Druck, Selbstfürsorge und Ressourcen.
- Einführung in psychologische Grundüberzeugungen, welche unsere Gedanken und Handlungen beeinflussen, sowie das Erkennen und Hinterfragen von diesen.
- Psychologische Grundbedürfnisse.

### Methoden

- Dozent\*inneninput
- Kleingruppenarbeit
- Einzelarbeit
- Erfahrungsaustausch
- Fallbesprechung

### Zielgruppe

Lehrer\*innen, Referendar\*innen, Mitarbeiter\*innen der OGS, Sozialpädagog\*innen

### Hilfsmittel

Beamer m. HDMI-Anschluss o. Apple-TV, WLAN, Flipchart, Moderations-/ Metaplanwand,

### Zeitlicher Rahmen

6 Zeitstunden + Kaffee- u. Mittagspause  
08:00 h bis 15:00 h o. 08:30 h bis 15:30 h o. 09:00 h bis 16:00 h

### terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)