

„Ein Tag für mich“: Urlaub im Alltag!

Das Schuljahr ist fast vorbei, die letzten Noten müssen eingetragen werden, diverse Konferenzen stehen an und es ist einfach sehr viel los. Endlich scheint auch die Sonne und der Sommer scheint es endlich dauerhaft zu uns geschafft zu haben. „Gehe ich heute zur Fortbildung und verbringe dort den halben Tag oder mache ich lieber etwas anderes?“ Über 20 Teilnehmerinnen entschieden sich am 8. Juni, an der Fortbildung von Frau Anne Bonn, Coach und Kommunikationstrainerin, zum Thema „Ein Tag für mich“, teilzunehmen. Frau Bonn gelang es durch ihre positive und zugewandte Art uns allen eine wunderbare und aufschlussreiche Fortbildung zu bereiten. Ebenfalls maßgeblich zu unser aller Wohlbefinden haben das Ambiente des Tagungsortes des Katholisch-Sozialen Instituts in Siegburg, die liebevollen Geschenke des Referats Frauen, Familie und Gleichstellung, die freundliche Begrüßung und Mitbetreuung durch Frau Bohmann und natürlich die hervorragende Verköstigung vor Ort gesorgt.

„Ein Tag für mich“, was bedeutet das eigentlich? Diese Frage zu erörtern war ein Hauptbestandteil der Fortbildung. Mir und vielen anderen Teilnehmerinnen ging es darum, Möglichkeiten aufgezeigt zu bekommen, wie man mit dem stressigen Alltag als Lehrerin, Mutter, aber auch als Kollegin, Freundin, (Ehe-)Partnerin etc. und dem damit verbundenen beständigen Balanceakt besser umgehen und diesen meistern kann.

Im ersten Teil der Fortbildung ging es um das Thema der Wahrnehmung und im zweiten Teil darum, wie ich diese kommuniziere. Wir alle haben hohe Ansprüche an uns selbst und gehen oft zu streng mit uns um. Liebevolle Akzeptanz und zu versuchen, eigene Entscheidungen zu treffen, diese selbst zu steuern und nicht gesteuert zu werden, das waren einige der Lösungsansätze und Ziele, die Frau Bonn uns aufzeigen konnte. Um diese Ziele zu erreichen, gilt es zunächst die eigenen Bedürfnisse auszutarieren, in sich hineinzuhören und zu fühlen. Nur zu oft ordnet man als LehrerIn die eigenen Bedürfnisse anderen Themen unter (Korrekturen, Termine etc.). Frau Bonn zeigte uns mit einem Blick auf psychologische Grundbedürfnisse, wie problematisch Faktoren bzw. Gefühle wie z.B. Schuld, Hilflosigkeit und Ohnmacht in manchen Situationen sein können und

wie man mit diesen besser umgehen kann. Oft müssen mehrere unserer Bedürfnisse gegeneinander abgewogen werden und wir mit den Auswirkungen unserer Entscheidungen leben. Die ständige Korrelation zwischen Entspannung und schlechtem Gewissen, bspw. wenn sich die Arbeiten türmen, kennen wir sicherlich alle. Dennoch geht es darum, unsere eigene (LehrerInnen-) Gesundheit zu bewahren, auf uns selbst gut aufzupassen. Balance als wichtiger Baustein zur Umsetzung unserer eigenen Bedürfnisse, das bekannte Formulieren von Ich-Botschaften und die Anwendung einer bedürfnisorientierten Sprache können effektive Mittel zur Kommunikation dieser darstellen.

Anschließend an diese Fortbildung gibt es die Möglichkeit sich am 05.10. 2024 um 10 Uhr im Haus der Technik in Essen wiederzusehen bzw. kennenzulernen.

Kurze Info zu meiner Person:

Simone Schubach
Lehrerin am Ernst-Kalkuhl-Gymnasium Bonn
Fächer: Englisch, Latein, Geschichte, Geschichte Bilingual
Stellvertretende Ansprechpartnerin für Gleichstellungsfragen und
Fachschaftsvorsitzende des Faches Latein,
Mitbetreuerin der Net-Piloten der BZgA an unserer Schule und Mitglied der
Steuergruppe.