Fortbildung für Lehrerinnen: Ein Tag für mich – Achtsamkeit im Fokus

Achtsamkeit – aktueller Hype, Modeerscheinung oder unumgängliches Thema auch für das Tätigkeitsfeld Schule



Kommunikationstrainerin Anne Bonn bei der Fortbildung “Ein Tag für mich”. (Foto: Elisabeth Backes)

23 Teilnehmerinnen sind zu „Ein Tag für mich“ nach Essen gekommen. Lehrerinnen aus den unterschiedlichen Schulformen haben sich versammelt um, Achtsamkeit und Selbstfürsorge für sich und die besonderen Herausforderungen in ihrem schulischen Arbeitsfeld in den Blick zu nehmen. Zunehmender Druck, unbegrenzte/unabgegrenzte Arbeitszeiten, wachsende Arbeitsbelastung, Unvereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Konflikte u.a.m. fordern und überfordern viele im Schulsystem immer mehr.

Durch den Tag führt Anne Bonn die Teilnehmerinnen mit anregenden Impulsen zur Betrachtung, Auseinandersetzung und Reflektion und gemeinsam treten alle in einen intensiven Austausch über ihre Arbeit und ihre persönlichen Situationen. Sie ist u.a.

Kommunikationstrainerin am Universitätsklinikum Bonn, Coachin und Ausbilderin. Praktische Übungen mit kleinen Theorie-Inputs, Bausteine der personenzentrierten Gesprächsführung (C. Rogers) sowie Einblicke ins Züricher Ressourcen Modell (M. Storch / F. Krause) und die Arbeit mit dem „Inneren Kind“ sind Bestandteile des Tagesprogramms.

Auch während der gemeinsamen Mittagspause reißen die intensiven Gespräche und die Übertragung der Inhalte auf die jeweilige individuelle Lebenssituation nicht ab. Alle Teilnehmerinnen genießen den Input und die achtsame Auseinandersetzung gemeinsam in der Gruppe. „Ein Tag für mich“ im Kreise gleichgesinnter Kolleginnen wird zu einem gelungenen Austausch verbunden mit der Einladung, Achtsamkeit und den Blick auf die eigenen Ressourcen bei allen tagtäglichen Anforderungen wieder mehr in den Fokus zu rücken.

Elisabeth Backes