

Teacher Empowerment!

Wie man als Lehrkraft auf die stressorischen Belastungen im Schulalltag reagiert und eigene Grenzen setzt

Laut der Ergebnisse des Deutschen Schulbarometers leiden 62% der Lehrkräfte an körperlicher Erschöpfung, dazu kommen mentale Erschöpfung (46%), innere Unruhe (45%) sowie Rückenschmerzen (43%) (vgl. Robert Bosch Stiftung GmbH, 2022, S. 11-15). Diese Befunde machen deutlich: Für Lehrkräfte aller Schularten ist die Gesundheit ein relevantes Thema und gerade im oft stressigen Schulalltag ist es wichtig, die persönlichen Möglichkeiten sowie die eigenen Ressourcen im Blick zu behalten.

Dies ist besonders dann bedeutsam, wenn Schüler*innen den Unterricht durch aggressives, provokantes oder störendes Verhalten einschränken bzw. regelrecht verhindern. Diese Problematik wird durch die Ergebnisse des Deutschen Schulbarometers bestätigt, das eine Zunahme emotionaler und sozialer Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen feststellen konnte, was sich u.a. in einem Anstieg an Verhaltensauffälligkeiten bei den Schüler*innen im Unterricht manifestiert (vgl. Robert Bosch Stiftung GmbH, 2022, S. 17-19).

Diese Ursachen machen eine Sensibilisierung in zwei Richtungen erforderlich, die sich in zwei zentralen Fragestellungen zusammenfassen lässt: Zum einen stellt sich die Frage, wie Lehrkräfte ihre persönliche Resilienz stärken und, zum anderen, wie sie mit den störenden Schüler*innen umgehen und ihnen aktiv Grenzen setzen.

Daher soll dieser Abend angehenden Lehrkräften dabei helfen, ihre eigene Resilienz zu fördern, und ihnen Strategien vermitteln, die sie im Umgang mit Disziplinschwierigkeiten und aggressivem Verhalten bei Schüler*innen einsetzen können, damit sie mit ihren eigenen Kapazitäten nicht langfristig an ihre Grenzen stoßen.

Herr Dr. phil. Alexander Prölß ist Beratungsrektor für Psychologie an den Schulämtern Bayreuth und Lehrer an der Albert-Schweitzer-Mittelschule. Zudem besitzt er die Heilerlaubnis für die Psychotherapie (HeilprG) und ist als Referent im In- und Ausland tätig. Als Mitglied im Lehrerergesundheitsteam Oberfranken betreut Herr Prölß zudem Lehramtsanwärter*innen, Referendar*innen und Lehrkräfte.

Teilnehmer*innen dürfen sich auf einen spannenden, praxisnahen Vortrag freuen, der neben Diskussionsrunden auch Selbstfindungs- und Reflexionsphasen beinhaltet.

Weitere Informationen zum Referenten siehe

www.alexander-proelss.de