

## **„Jetzt bin ich mal dran!“ – Achtsamer Umgang mit eigenen Kräften und Ressourcen**

Für Lehrkräfte stehen oft ihre Schülerinnen und Schüler im Mittelpunkt. Sie möchten, dass sich Kinder und Jugendliche in der Schule wohlfühlen und Erfolge haben. Dabei rückt das eigene Wohlbefinden häufig in den Hintergrund.

Entspannungsübungen und eine Entlastungsanalyse stellen Möglichkeiten dar, wieder mehr auf sich zu achten. Weiter wird im Workshop die „Zähmung“ stressverstärkender Gedanken und innerer Antreiber geübt. Ziel ist es, sich im Alltag von Schulproblemen distanzieren zu können und einen achtsamen Umgang mit eigenen Kräften und Ressourcen zu finden.

**Adressaten:** Lehrkräfte aller Schulformen und SchulsozialpädagogInnen  
**Dauer:** ca. 2 Stunden  
**Ansprechpartnerin:** Dipl. Psych. Julika Schultheiß, M. Sc. Psych. Joa Reinsch