

In der Ruhe liegt die Kraft

Zwei Lehrerinnen aus Diespeck lernten in einer Erasmus-Fortbildung wie man den Burn-out vermeidet

DIESPECK (tig) - Unter dem Titel „Hoch gelegen - tief entspannt“ fand im Oktober eine durch das europäische Bildungsprogramm Erasmus+ geförderte Lehrerfortbildung im malerischen Pitztal statt. Mit dabei: zwei Lehrerinnen aus Diespeck.

Katharina Lorenz und Stefanie Rückl besuchten diese spezielle Fortbildung für ihre Grund- und Mittelschule. Unter Leitung von Magister Tünde Szengróti trafen sich Lehrkräfte aus Schulen in ganz Deutschland, um sich intensiv mit dem Thema Burn-out-Prävention und Stressbewältigung auseinanderzusetzen. Erasmus+ ist ein Programm der Europäischen Union, das Bildung, Jugend und Sport fördert.

Bewegung und Stressabbau

Die Fortbildung bot den Teilnehmern eine einzigartige Gelegenheit, ihre Kenntnisse über die Erkennung von Stressoren sowie die Anzeichen und Symptome von Burn-out zu vertiefen. Die Seminarleiterin vermittelte zudem auch Erkenntnisse aus der positiven Psychologie, der Ökopsychosomatik und den neurobiologischen Zusammenhängen zwischen Bewegung und Stressabbau.

Eine zentrale Fragestellung der Fortbildung war, wie diese Themen in den Schulalltag und den Unterricht integriert werden können. Die Kursteilnehmer erhielten praxisnahe Anregungen und Ideen, wie sie die erlernten Inhalte in ihrer täglichen Arbeit umsetzen können. Dabei wurde besonders auf die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler eingegangen, um ihnen ein gesundes und stressfreies Lernumfeld zu bieten.

Neue Energie durch Naturerlebnisse

Die Fortbildung fand inmitten der Natur des Pitztals statt, was die Möglichkeit bot, die schöne Berglandschaft zu erkunden und bei verschiedenen Aktivitäten wie Wanderungen und Yoga-Übungen erste Erkenntnisse des Kurses praktisch umzusetzen. Die Kombination aus Weiterbildung und Naturerlebnis ermöglichte den Lehrkräften, neue Energie zu tanken und sich „tief zu entspannen“.

„Die Fortbildung war ein absoluter Mehrwert und wir konnten uns frei vom Schulalltag darauf einlassen“, erzählt Stefanie Rückl. „Bei drei kleinen Kindern kommt man eben nicht so oft raus“, ergänzt Katharina Lorenz. Für war es „höchst aufschlussreich und interessant“.



Stefanie Rückl (links) und Katharina Lorenz, zwei Lehrerinnen der GMS Diespeck, konnten die lehrreiche Fortbildung in vollen Zügen genießen. Foto: Tünde Szengróti

Magister Tünde Szengróti zeigte sich erfreut über die hohe Motivation und das Engagement der Teilnehmer. Sie betonte die Wichtigkeit von Burn-out-Prävention und Stressbewältigung im Lehreraltag und unterstrich die Bedeutung einer ge-

sunden Work-Life-Balance für das Wohlbefinden der Lehrkräfte und deren Schülerinnen und Schüler.

Insgesamt war die Erasmus+-Lehrerfortbildung im Pitztal ein voller Erfolg. Die beiden Lehrkräfte bekundeten unisono, sie kehrten mit

neuen Erkenntnissen, praktischen Werkzeugen und einer gestärkten Motivation in ihre Schule zurück.

Das erworbene Wissen wolle man auf alle Fälle an die Kollegen in Form von internen Fortbildungen weitergeben, sagt Stefanie Rückl.