Stresskompetenz und Psychohygiene – gesund und handlungsfähig im Schulalltag

Leitfrage

Wie gehe ich dauerhaft gesund mit Belastung um?

Zielgruppe

Lehrkräfte aller Schulformen und Jahrgangsstufen sowie pädagogische Fachkräfte.



Leitgedanke der Fortbildung

Der Schulalltag bringt täglich unterschiedliche Anforderungen mit sich: hohe Aufmerksamkeit, Zeitdruck, organisatorische Aufgaben, Konflikte, Gespräche, Veränderungen und eine dauerhaft hohe emotionale Präsenz.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

Coaching & Hypnose nach belastenden Erlebnissen

Dabei ist Belastung nicht grundsätzlich vermeidbar. Entscheidend ist vielmehr, wie früh eigene Belastungsgrenzen wahrgenommen werden und welche Möglichkeiten zur Verfügung stehen, um rechtzeitig gegenzusteuern.

Der Workshop setzt deshalb bei der persönlichen Wahrnehmung und Selbststeuerung an. Die Teilnehmenden lernen, eigene Stresssignale und Belastungsmuster frühzeitig zu erkennen, ihre Reaktionen besser einzuordnen und konkrete Möglichkeiten zur Stressregulation kennenzulernen.

Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sich persönliche Stabilität und Handlungsfähigkeit auch unter dauerhafter Belastung erhalten lassen.

Psychohygiene beginnt dort, wo die eigene Belastung wahrgenommen wird.

Format: Präsenz / Online / Hybrid

Format: Präsenz / Online / Hybrid
Dauer: 8 Stunden
Teilnehmerzahl: 8–20 Personen
Zielgruppe: Lehrkräfte aller Schulformen und Jahrgangsstufen sowie pädagogische Fachkräfte

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Die Fortbildung ist praxisorientiert aufgebaut und verbindet kurze fachliche Impulse mit Selbstreflexion, Übungen, Austausch und konkreten Transfermöglichkeiten für den Schulalltag.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

Coaching & Hypnose nach belastenden Erlebnissen

Kurzbeschreibung

Dauerhafte Belastung kann dazu führen, dass eigene Stresssignale und persönliche Grenzen erst dann wahrgenommen werden, wenn die Belastung bereits deutlich zugenommen hat.

In diesem praxisnahen Tagesworkshop setzen sich die Teilnehmenden mit ihrem persönlichen Umgang mit Stress und Belastung auseinander. Sie lernen, körperliche, emotionale und gedankliche Stresssignale frühzeitig wahrzunehmen und eigene Belastungsmuster zu erkennen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Stressregulation und Selbststeuerung. Die Teilnehmenden lernen alltagstaugliche Methoden kennen, mit denen sie auch während eines anspruchsvollen Schultages wieder mehr innere Stabilität und Handlungsspielraum gewinnen können.

Darüber hinaus geht es um Psychohygiene, Selbstfürsorge, persönliche Grenzen und den bewussten Umgang mit Dauerbelastung.

Der Workshop ist präventiv ausgerichtet und dient der Stärkung persönlicher und beruflicher Handlungskompetenz. Er ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

Ziele der Fortbildung

Die Teilnehmenden sollen:

- eigene Stresssignale frühzeitig erkennen können
- persönliche Belastungsmuster wahrnehmen und reflektieren
- Zusammenhänge zwischen Belastung, Wahrnehmung und Handeln erkennen
- Möglichkeiten zur Stressregulation kennenlernen
- die eigene Selbststeuerung im Schulalltag stärken
- persönliche Grenzen bewusster wahrnehmen
- Möglichkeiten der Psychohygiene kennenlernen
- mit länger andauernden Belastungen bewusster umgehen
- persönliche Ressourcen erkennen und gezielt nutzen
- alltagstaugliche Strategien für mehr Stabilität entwickeln
- die eigene Handlungsfähigkeit auch unter Belastung erhalten

---

Inhalte

1. Stress im Schulalltag verstehen

Zu Beginn wird betrachtet, welche Belastungen im schulischen Alltag entstehen können und wie sich diese auf Wahrnehmung, Kommunikation und Handeln auswirken.

Dabei geht es unter anderem um:

- unterschiedliche Belastungsfaktoren im Schulalltag
- kurzfristige und länger anhaltende Belastung
- persönliche Wahrnehmung von Stress
- körperliche und emotionale Stresssignale
- gedankliche Veränderungen unter Belastung
- individuelle Unterschiede im Umgang mit Stress

Die Teilnehmenden reflektieren, welche Situationen sie persönlich als besonders belastend erleben und woran sie bei sich selbst erste Anzeichen erkennen..

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

2. Persönliche Stresssignale und Belastungsmuster

Ein zentraler Bestandteil der Fortbildung ist die bewusste Wahrnehmung der eigenen Belastungsgrenzen.

Gemeinsam wird betrachtet:

- Woran merke ich, dass meine Belastung steigt?
- Welche körperlichen Signale nehme ich wahr?
- Welche Gedanken und Gefühle treten auf?
- Wie verändert sich mein Verhalten?
- Welche Situationen führen bei mir besonders schnell zu Anspannung?
- Welche Warnsignale übersehe ich möglicherweise?

Die Selbstreflexion soll dabei helfen, Belastung nicht erst dann wahrzunehmen, wenn die eigenen Ressourcen bereits weitgehend erschöpft sind.

---

3. Stressregulation und Selbststeuerung

Im nächsten Schritt lernen die Teilnehmenden konkrete Möglichkeiten kennen, um auf erhöhte Anspannung Einfluss zu nehmen.

Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen zur:

- bewussten Wahrnehmung
- Atmungs- und Spannungsregulation
- körperlichen Entlastung
- Unterbrechung von Stressreaktionen
- kurzfristigen Selbstregulation
- Wiederherstellung von innerer Ruhe und Orientierung

Die Methoden werden so vermittelt, dass die Teilnehmenden prüfen können, welche davon sich auch in einen normalen Schulalltag integrieren lassen.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

---

4. Psychohygiene im Berufsalltag

Psychohygiene bedeutet auch, regelmäßig auf die eigene Belastung und die eigenen Ressourcen zu achten.

Thematisiert werden:

- persönliche Grenzen
- Umgang mit gedanklicher Dauerbeschäftigung
- bewusste Übergänge zwischen Beruf und Privatleben
- Erholungsphasen
- persönliche Ausgleichsmöglichkeiten
- Umgang mit emotional belastenden Situationen
- bewusste Gestaltung von Pausen und Regeneration

Dabei geht es nicht um zusätzliche Anforderungen, sondern um kleine, realistische Möglichkeiten, die eigene Stabilität im Alltag zu unterstützen.

---

5. Selbstfürsorge und Umgang mit Dauerbelastung

Gerade bei dauerhaft hohen Anforderungen besteht die Gefahr, dass die eigenen Bedürfnisse immer weiter nach hinten gestellt werden.

Die Teilnehmenden setzen sich deshalb mit Fragen auseinander wie:

- Was gibt mir Energie?
- Was kostet mich besonders viel Kraft?
- Wo überschreite ich meine eigenen Grenzen?
- Welche Anforderungen kann ich beeinflussen?
- Wo brauche ich Abgrenzung?
- Welche Formen von Selbstfürsorge sind für mich tatsächlich umsetzbar?

Ziel ist es, individuelle Möglichkeiten zu entwickeln, die zur eigenen Lebens- und Arbeitssituation passen.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

6. Ressourcen und persönliche Stabilität

Neben der Wahrnehmung von Belastung richtet sich der Blick bewusst auf vorhandene Ressourcen.

Die Teilnehmenden arbeiten heraus:

- persönliche Stärken
- unterstützende Menschen und Strukturen
- hilfreiche Routinen
- bereits vorhandene Bewältigungsstrategien
- persönliche Kraftquellen
- Möglichkeiten zur Stabilisierung im Alltag

Aus diesen Erkenntnissen entsteht ein persönlicher **Stabilitäts- und Selbstfürsorgeplan** für den eigenen Schulalltag.

Methodische Gestaltung

Die Fortbildung lebt von der Verbindung aus fachlichem Input und praktischer Anwendung.

Zum Einsatz kommen:

- kurze fachliche Impulse
- Selbstreflexion
- Einzelübungen
- praktische Übungen zur Stressregulation
- Wahrnehmungsübungen
- Partner- und Kleingruppenarbeit
- Fallbeispiele aus dem Schulalltag
- Erfahrungsaustausch
- Transferübungen
- Entwicklung persönlicher Strategien

Die Übungen werden freiwillig und mit Blick auf die jeweilige persönliche Situation durchgeführt.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

Coaching & Hypnose nach belastenden Erlebnissen

Tagesablauf

09:00–09:30 Uhr

Ankommen und Einstieg

- Begrüßung
- Erwartungen und persönliche Fragestellungen
- erste Standortbestimmung
- Was bedeutet Belastung für mich?

09:30–10:30 Uhr

Stress verstehen und eigene Signale erkennen

- Belastungen im Schulalltag
- persönliche Stressreaktionen
- körperliche, emotionale und gedankliche Signale
- individuelle Belastungsmuster

10:30–10:45 Uhr

Pause

10:45–11:45 Uhr

Stressregulation und Selbststeuerung

- Wahrnehmung von Anspannung
- Möglichkeiten der Regulation
- praktische Übungen
- kurze Methoden für den Alltag

11:45–12:45 Uhr

Psychohygiene und persönliche Grenzen

- eigene Grenzen wahrnehmen
- Umgang mit Dauerbelastung
- gedankliche Distanz schaffen
- Erholung und Regeneration

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

12:45–13:30 Uhr

Mittagspause

13:30–14:30 Uhr

Selbstfürsorge im Schulalltag

- eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- Energieräuber und Ressourcen
- realistische Möglichkeiten der Selbstfürsorge
- Umgang mit hohen Anforderungen

14:30–15:15 Uhr

Ressourcen und persönliche Stabilität

- persönliche Ressourcen erkennen
- hilfreiche Strategien aktivieren
- Stabilität im Alltag stärken
- Austausch und Praxisbeispiele

15:15–15:25 Uhr

Pause

15:25–15:50 Uhr

Mein persönlicher Stabilitätsplan

Die Teilnehmenden entwickeln konkrete nächste Schritte für ihren eigenen Schulalltag:

- Meine persönlichen Warnsignale
- Was hilft mir bei steigender Belastung?
- Welche Methode kann ich unmittelbar einsetzen?
- Wo brauche ich bewusste Grenzen?
- Was möchte ich im Alltag verändern?

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

15:50–16:00 Uhr

Abschluss und Transfer

- wichtigste Erkenntnisse
- persönlicher Praxisschritt
- Abschlussrunde

Nachhaltigkeit und Transfer

Die Fortbildung endet nicht mit der Vermittlung einzelner Entspannungs- oder Stressbewältigungsmethoden. Entscheidend ist, dass die Teilnehmenden die eigene Belastung frühzeitig wahrnehmen und daraus konkrete Handlungsmöglichkeiten ableiten können.

Sie nehmen unter anderem mit:

- ein besseres Verständnis der eigenen Stresssignale
- mehr Bewusstsein für persönliche Belastungsmuster
- konkrete Methoden zur kurzfristigen Stressregulation
- Impulse für die eigene Psychohygiene
- Strategien für Selbstfürsorge und Abgrenzung
- einen persönlichen Stabilitätsplan
- konkrete nächste Schritte für den Schulalltag.

Präventiver Ansatz

Die Fortbildung ist als präventives Bildungs- und Unterstützungsangebot konzipiert.

Im Mittelpunkt stehen:

Wahrnehmen – Regulieren – Grenzen setzen – Ressourcen nutzen – handlungsfähig bleiben.

Es werden keine Diagnosen gestellt und keine psychotherapeutischen Behandlungen durchgeführt. Die Inhalte dienen der persönlichen Reflexion, Prävention, Stresskompetenz und Stärkung der beruflichen Handlungsfähigkeit.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

Coaching & Hypnose nach belastenden Erlebnissen

Referentin

Britta Link

Systemischer Coach · Präventionscoach · Hypnosetherapeutin
Trainerin für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Britta Link verbindet ihre langjährige praktische Erfahrung aus dem Polizeidienst mit ihrer heutigen Tätigkeit in den Bereichen **Prävention, Coaching und mentale Gesundheit**.

Aus ihrer beruflichen Erfahrung kennt sie Situationen, in denen Menschen auch unter hoher Belastung schnell, klar und professionell handeln müssen. Dieses Erfahrungswissen verbindet sie mit fundierten Methoden aus **Stressprävention, Selbstregulation, Coaching und Entspannung**.

Ihr Ansatz ist **praxisnah, ressourcenorientiert und auf die konkrete Umsetzbarkeit im beruflichen Alltag** ausgerichtet. Im Mittelpunkt steht nicht die theoretische Wissensvermittlung allein, sondern die Frage:

Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie erkenne ich Belastung frühzeitig und was kann ich tun, bevor sie zu viel wird?

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com