LinK In
Coaching & Hypnose nach belastenden Erlebnissen

Akutstabilisierung nach belastenden Situationen

Was hilft nach einer belastenden oder extremen Situation? Praxisorientierte Fortbildung für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte



Leitgedanke der Fortbildung

Nach einer belastenden Situation muss nicht sofort alles wieder funktionieren.

Entscheidend ist zunächst, Sicherheit und Orientierung zurückzugewinnen, die eigene Stressreaktion zu regulieren und wieder handlungsfähig zu werden.

Stabilisierung beginnt mit dem nächsten sicheren Schritt.

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

Format: Präsenz / Online / Hybrid

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

---

Kurzbeschreibung

Bedrohungen, Gewalt, eskalierte Konflikte oder andere belastende Ereignisse können unmittelbar und auch noch nachträglich starke Stressreaktionen auslösen. Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte stehen dabei häufig vor der Herausforderung, trotz eigener Belastung weiterhin beruflich handlungsfähig zu bleiben und gleichzeitig Kolleginnen und Kollegen zu unterstützen.

Die Fortbildung vermittelt praxisnahe Möglichkeiten zur Akutstabilisierung und Selbstregulation nach belastenden Situationen. Die Teilnehmenden lernen, typische Reaktionen nach belastenden Ereignissen wahrzunehmen und einzuordnen, die eigene Handlungsfähigkeit Schritt für Schritt wiederherzustellen und angemessene Unterstützung anzubieten.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Situationen nach Bedrohung, Gewalt oder eskalierten Konflikten sowie auf Psychohygiene und professioneller Abgrenzung.

Dabei geht es ausdrücklich nicht um die therapeutische Verarbeitung eines persönlichen Traumas. Im Mittelpunkt stehen Prävention, Stabilisierung, Orientierung und konkrete Handlungsmöglichkeiten unmittelbar nach belastenden Ereignissen.

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:

• typische körperliche, emotionale und gedankliche Reaktionen nach belastenden Ereignissen erkennen
• eigene Stressreaktionen wahrnehmen und einordnen
• zwischen akuter Stressreaktion und weiterführendem Unterstützungsbedarf unterscheiden lernen
• einfache Methoden zur Akutstabilisierung anwenden können
• die eigene Handlungsfähigkeit nach belastenden Situationen wiederherstellen
• Sicherheit und Orientierung in unübersichtlichen Situationen fördern
• Kolleginnen und Kollegen angemessen und unterstützend begegnen
• Möglichkeiten und Grenzen kollegialer Unterstützung erkennen
• Strategien zur Psychohygiene und professionellen Abgrenzung entwickeln
• konkrete Handlungsmöglichkeiten für den eigenen Schulalltag ableiten

---

Inhalte

1. Was passiert nach einem belastenden Ereignis?

• typische Reaktionen auf starke Belastung
• körperliche Stressreaktionen
• Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungsveränderungen
• mögliche Reaktionen wie Unruhe, Anspannung, Rückzug oder Konzentrationsprobleme
• individuelle Unterschiede im Umgang mit Belastung
• erste Orientierung: Was ist nach einem Ereignis zunächst wichtig?

Praxis: Eigene Warn- und Stresssignale wahrnehmen und einordnen.

.

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

2. Akutstabilisierung – wieder Boden unter den Füßen bekommen

Nach einer belastenden Situation geht es zunächst darum, die eigene Orientierung und Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen.

Vermittelt werden:

- Atemregulation
- Wahrnehmungs- und Orientierungsübungen
- kurze körperorientierte Übungen
- bewusste Unterbrechung von Stressreaktionen
- Fokussierung auf das Hier und Jetzt
- individuelle Strategien für akute Belastungssituationen

Praxis: Verschiedene Stabilisierungsmethoden werden gemeinsam ausprobiert und auf ihre Alltagstauglichkeit überprüft.

---

3. Handlungsfähig bleiben – was ist jetzt wichtig?

- Prioritäten nach einem belastenden Ereignis
- Sicherheit und Orientierung herstellen
- eigene Grenzen wahrnehmen
- Entscheidungen trotz hoher innerer Anspannung treffen
- zwischen notwendigem Handeln und Überforderung unterscheiden
- wann Unterstützung hinzugezogen werden sollte

Grundsatz: Die Situation muss nicht sofort vollständig gelöst werden. Zunächst geht es darum, wieder ausreichend Stabilität für den nächsten sinnvollen Schritt zu gewinnen.

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

4. Kolleginnen und Kollegen unterstützen

Auch Kolleginnen und Kollegen können nach belastenden Situationen unterschiedlich reagieren.

Thematisiert werden:

• angemessene erste Unterstützung
• zuhören, ohne zu drängen
• Sicherheit und Orientierung vermitteln
• hilfreiche und weniger hilfreiche Reaktionen
• persönliche Grenzen in der Unterstützung
• wann professionelle Unterstützung sinnvoll sein kann

Praxis: Fallbeispiele zur kollegialen Unterstützung nach belastenden Ereignissen.

---

5. Psychohygiene nach belastenden Situationen

Belastende Ereignisse können noch lange nachwirken. Deshalb geht es auch um den bewussten Umgang mit dem eigenen Erleben.

• gedankliches Abschalten und Abstand gewinnen
• Umgang mit nachwirkenden Gedanken und Anspannung
• Ressourcen und Regeneration
• berufliche und persönliche Grenzen
• Verantwortung und Verantwortungsgrenzen
• eigene Warnsignale für anhaltende Überlastung

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

.

6. Mein persönlicher Stabilitätsplan

Zum Abschluss entwickeln die Teilnehmenden einen persönlichen Handlungsplan:

DIREKT DANACH
Was hilft mir, wieder Orientierung und Sicherheit zu gewinnen?

IN DEN ERSTEN STUNDEN
Was brauche ich, um meine Belastung zu regulieren?

DANACH
Was unterstützt mich dabei, wieder in meinen normalen Alltag zurückzufinden?

Die Ergebnisse werden auf konkrete Situationen aus dem eigenen Berufsalltag übertragen.

Methodisches Vorgehen

Die Fortbildung ist praxisorientiert und verbindet kurze fachliche Impulse mit unmittelbarer Anwendung.

Zum Einsatz kommen:

- Impulsvorträge
- Selbstreflexion
- Einzel- und Partnerübungen
- praktische Stabilisationsübungen
- Wahrnehmungs- und Orientierungsübungen
- Fallbeispiele aus dem Schulalltag
- Austausch und Reflexion
- Szenarien aus belastenden Situationen
- Transfer in den eigenen Berufsalltag

Die Teilnehmenden werden aktiv einbezogen und erhalten ausreichend Gelegenheit, die vorgestellten Methoden selbst auszuprobieren.

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

LinK In
Coaching & Hypnose nach belastenden Erlebnissen

Ablauf – Ganztägige Fortbildung | 09:00–16:00 Uhr

09:00–09:30 Uhr | Ankommen & Standortbestimmung

• Erfahrungen mit belastenden Situationen
• Erwartungen und individuelle Herausforderungen
• erste Reflexion: Was passiert bei mir unter hoher Belastung?

09:30–10:30 Uhr | Reaktionen nach belastenden Ereignissen

• Stressreaktionen verstehen
• Körper, Wahrnehmung und Denken
• individuelle Reaktionen
• erste Orientierung nach einem Ereignis

Praxis: Eigene Stress- und Warnsignale erkennen.

10:30–10:45 Uhr | Pause

10:45–11:45 Uhr | Akutstabilisierung

• Orientierung und Sicherheit
• Atemregulation
• Wahrnehmungsübungen
• körperorientierte Stabilisierung
• Unterbrechung von Stressreaktionen

Praxis: Verschiedene Methoden selbst ausprobieren.

11:45–12:45 Uhr | Handlungsfähig nach einem Ereignis

• Was ist jetzt wichtig?
• Prioritäten setzen
• eigene Grenzen erkennen
• Entscheidungen unter Belastung
• Unterstützung organisieren

Praxis: Fallbeispiele und konkrete Szenarien.

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 | Kolleginnen und Kollegen unterstützen

• angemessene Unterstützung
• Zuhören und Orientierung geben
• hilfreiche Kommunikation
• Grenzen kollegialer Unterstützung
• weiterführenden Unterstützungsbedarf erkennen

Praxis: Fallbeispiele und Gesprächssituationen.

14:30–15:15 Uhr | Psychohygiene & Nachsorge

• Umgang mit nachwirkender Anspannung
• Regeneration
• professionelle Abgrenzung
• gedankliches Abschalten
• persönliche Warnsignale

15:15–15:25 Uhr | Kurze Pause

15:25–15:50 Uhr | Mein persönlicher Stabilitätsplan

Die Teilnehmenden entwickeln ihren persönlichen Plan:

DIREKT DANACH: Was stabilisiert mich?

IN DEN ERSTEN STUNDEN: Was brauche ich?

DANACH: Was unterstützt meine Regeneration?

15:50–16:00 Uhr | Abschluss & Transfer

• wichtigste Erkenntnisse
• persönlicher nächster Schritt
• Transfer in den Schulalltag
• kurze Evaluation

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

Nachhaltigkeit & Transfer

Die Teilnehmenden nehmen konkrete, im Workshop erprobte Methoden mit, die sie nach belastenden Situationen unmittelbar einsetzen können.

Sie gehen aus der Fortbildung mit:

• einem besseren Verständnis für Reaktionen nach belastenden Ereignissen
• praxiserprobten Methoden zur Akutstabilisierung
• Strategien zur Selbstregulation
• Handlungsmöglichkeiten für die Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen
• Ansätzen für Psychohygiene und professionelle Abgrenzung
• einem persönlichen Stabilitätsplan für belastende Situationen

So entsteht Sicherheit für den Moment, in dem eine Situation bereits passiert ist und es darum geht, wieder handlungsfähig zu werden.

.

Präventiver Ansatz & Abgrenzung

Die Fortbildung ist ein **präventives Bildungs- und Trainingsangebot**. Sie ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung und stellt keine Diagnosen.

Im Mittelpunkt stehen Akutstabilisierung, Selbstregulation, Psychohygiene, professionelle Unterstützung und die Stärkung der beruflichen Handlungskompetenz.

Schwerpunkte:

Prävention · Akutstabilisierung · Selbstregulation · Psychohygiene · kollegiale Unterstützung · professionelle Abgrenzung · mentale 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: Was hilft mir, wenn das belastende Ereignis bereits passiert ist?

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