Coaching & Hypnose nach belastenden Erlebnissen

Mentale Handlungsfähigkeit im Schulalltag

Stresskompetenz, Deeskalation, Psychohygiene und Akutstabilisierung für Lehrkräfte

Fortbildungsangebot für Lehrkräfte e und pädagogische Fachkräfte

Referentin

Britta Link

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



Leitgedanke der Fortbildung

**Lehrkräfte müssen nicht lernen, immer belastbar zu sein.
Sie müssen lernen, Belastung rechtzeitig wahrzunehmen und handlungsfähig mit ihr umzugehen.**

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

Prävention beginnt nicht erst bei der Erschöpfung – sondern bei der Wahrnehmung.

Format: Präsenz / Online / Hybrid

Dauer: 8 Stunden
Teilnehmerzahl: 8–20 Personen
Zielgruppe: Lehrkräfte e aller Schulformen und Jahrgangsstufen sowie pädagogische Fachkräfte

---

Kurzbeschreibung

Der schulische Alltag stellt Lehrkräfte vor vielfältige Herausforderungen: hohe Arbeitsbelastung,
Zeitdruck, Konflikte, herausforderndes Verhalten von Schülerinnen und Schülern, Elterngespräche, Unterrichtsstörungen und die gleichzeitig Verantwortung für Lernen, Entwicklung und soziale Prozesse.

Dauerhafte Belastung kann die eigene Wahrnehmung, Kommunikation und Handlungsfähigkeit beeinflussen. Umso wichtiger ist es, Stress frühzeitig wahrzunehmen und über konkrete Strategien zur Selbstregulation und Akutstabilisierung zu verfügen.

Die Fortbildung vermittelt praxisnahe Methoden, mit denen Lehrkräfte ihre eigene Belastung besser erkennen, in herausfordernden Situationen handlungsfähig bleiben und nach belastenden Ereignissen wieder in einen regulierten Zustand zurückfinden können.

Im Mittelpunkt steht dabei nicht die therapeutische Bearbeitung persönlicher Probleme, sondern Prävention und die Stärkung der eigenen beruflichen Handlungskompetenz.

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 Stressreaktionen und Frühwarnsignale erkennen,
- grundlegende Zusammenhänge zwischen Stress, Nervensystem und Verhalten verstehen,
- persönliche Stressverstärker reflektieren,
- Strategien zur kurzfristigen Selbstregulation kennenlernen,
- auch in angespannten Situationen handlungsfähig bleiben,
- Möglichkeiten der Akutstabilisierung nach belastenden Ereignissen anwenden können,
- ihre persönlichen Grenzen und Ressourcen bewusster wahrnehmen,
- Strategien zur Psychohygiene im Schulalltag entwickeln,
- Kommunikation unter Stress bewusster gestalten,
- konkrete Maßnahmen für den eigenen Schulalltag ableiten.

Inhalte

1. Stress im Schulalltag verstehen

- Was geschieht bei Stress im Körper?
- Stressreaktion und Nervensystem
- Auswirkungen von Stress auf Wahrnehmung, Denken und Kommunikation
- individuelle Stresssignale
- persönliche Stressverstärker erkennen

Praxis: Individuelle Stressampel – persönliche Warnsignale erkennen und einordnen.

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

2. Mentale Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen

Unter Stress reagieren Menschen häufig automatisch.

Die Fortbildung beschäftigt sich deshalb mit der Frage:

Wie kann ich auch dann professionell handeln, wenn meine eigene Belastungsgrenze erreicht wird?

Thematisiert werden:

- Reiz-Reaktions-Muster
- kurze Unterbrechungsstrategien
- Selbstwahrnehmung
- innere Distanz
- Priorisierung in Stresssituationen
- bewusste Entscheidung statt automatischer Reaktion

---

3. Akutstabilisierung

Lehrkräfte erleben Situationen, die emotional oder körperlich nachwirken können.

Vermittelt werden einfache, unmittelbar einsetzbare Methoden zur Stabilisierung, beispielsweise:

- Atemregulation
- Wahrnehmungs- und Orientierungsübungen
- kurze körperorientierte Übungen
- bewusste Unterbrechung von Stressreaktionen
- individuelle Strategien für akute Belastungssituationen

Dabei gilt:

Die Situation muss nicht sofort gelöst werden. Zunächst geht es darum, die eigene Handlungsfähigkeit wiederherzustellen.

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

4. Psychohygiene und professionelle Abgrenzung

Lehrkräfte e nehmen häufig nicht nur Unterrichtsinhalte, sondern auch Konflikte, Sorgen und emotionale Situationen mit nach Hause.

Thematisiert werden:

- berufliche und persönliche Grenzen
- Umgang mit emotional belastenden Situationen
- gedankliches Abschalten nach dem Arbeitstag
- Ressourcen und Regeneration
- Verantwortung und Verantwortungsgrenzen
- persönliche Warnsignale für Überlastung

5. Kommunikation unter Stress

Stress beeinflusst Sprache, Körpersprache und Reaktionsfähigkeit.

Die Teilnehmenden reflektieren:

- Wie kommuniziere ich, wenn ich selbst unter Druck stehe?
- Welche Reaktionen können Konflikte verstärken?
- Wie kann ich auch unter Stress klar und professionell kommunizieren?
- Wie setze ich Grenzen, ohne unnötig zu eskalieren?

Praktische Übungen anhand typischer Situationen aus dem Schulalltag ergänzen die Inhalte.

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

6. Mein persönlicher „Mentaler Erste-Hilfe-Koffer“

Zum Abschluss entwickeln die Teilnehmenden einen persönlichen Handlungsplan.

Dabei werden drei Situationen betrachtet:

VORHER

Woran merke ich, dass meine Belastung steigt?

WÄHREND

Was kann ich unmittelbar tun, um handlungsfähig zu bleiben?

DANACH

Was brauche ich, um eine belastende Situation zu verarbeiten und wieder herunterzufahren?

Die Ergebnisse werden auf den individuellen 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 Übungen zur Stressregulation
- Fallbeispiele aus dem Schulalltag
- Kommunikationsübungen
- Erfahrungsaustausch
- Transfer in den eigenen Berufsalltag

Die Teilnehmenden werden dabei 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

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

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

- persönliche Belastung im Schulalltag
- Erwartungen und individuelle Herausforderungen
- erste Selbstreflexion
- eigene Ressourcen und Belastungsgrenzen

09:30–10:30 Uhr | Stress verstehen

- Was passiert bei Stress im Körper?
- Nervensystem und Stressreaktion
- Auswirkungen auf Wahrnehmung, Denken und Kommunikation
- individuelle Stresssignale und Stressverstärker

Praxis: Die persönliche Stressampel – eigene Warnsignale erkennen und einordnen.

10:30–10:45 Uhr | Pause

10:45–11:45 Uhr | Mentale Handlungsfähigkeit unter Stress

- Reiz-Reaktions-Muster erkennen
- kurze Unterbrechungs- und Selbstregulationsstrategien
- innere Distanz und bewusste Entscheidung
- Prioritäten setzen, wenn die Situation unübersichtlich wird
- auch unter Druck klar und professionell bleiben

Praxis: Sofort einsetzbare Strategien zur Selbstregulation.

11:45–12:45 Uhr | Kommunikation & Deeskalation

- Kommunikation in angespannten Situationen
- Körpersprache und eigene Wirkung
- Grenzen klar und professionell setzen
- Eskalationsdynamiken frühzeitig erkennen
- Konflikte mit Schülerinnen und Schülern
- schwierige Gespräche mit Eltern

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

Praxis: Fallbeispiele und typische Situationen aus dem Schulalltag.

12:45–13:30 Uhr | Mittagspause

13:30–14:30 Uhr | Akute Krisen- und Belastungssituationen

- Was tun, wenn eine Situation plötzlich kippt?
- eigene Handlungsfähigkeit in akuten Stresssituationen
- Umgang mit verbalen und körperlichen Übergriffen
- Prioritäten in unübersichtlichen Situationen
- professionelle Handlungsmöglichkeiten und Selbstschutz

Praxis: Konkrete Szenarien aus dem Schulalltag bearbeiten.

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

- Stressreaktionen nach belastenden Ereignissen
- Atem-, Wahrnehmungs- und Orientierungsübungen
- Stabilisierung nach schwierigen Situationen
- professionelle Abgrenzung
- gedankliches Abschalten und Regeneration
- persönliche Warnsignale für Überlastung

Grundsatz: Nicht jede Situation muss sofort gelöst werden. Zunächst geht es darum, die eigene Handlungsfähigkeit wiederherzustellen.

15:15–15:25 Uhr | Kurze Pause

15:25–15:50 Uhr | Der persönliche „Mentale Erste-Hilfe-Koffer“

Die Teilnehmenden entwickeln ihren persönlichen Handlungsplan:

VORHER: Woran merke ich, dass meine Belastung steigt?

WÄHREND: Was kann ich unmittelbar tun, um handlungsfähig zu bleiben?

DANACH: Was brauche ich, um wieder herunterzufahren und Stabilität zu gewinnen?

Übertragung auf konkrete Situationen aus dem eigenen Berufsalltag.

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 & Transfer

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

Nachhaltigkeit & Transfer

Die Fortbildung endet nicht mit der Wissensvermittlung. Die Teilnehmenden nehmen konkrete, im Seminar erprobte Strategien mit, die sie unmittelbar in ihrem beruflichen Alltag einsetzen können.

Sie gehen aus der Fortbildung mit:

- einer persönlichen **Stressampel** zur frühzeitigen Wahrnehmung eigener Warnsignale
- praxiserprobten Methoden zur **Selbstregulation**
- konkreten Strategien zur **Akutstabilisierung**
- persönlichen Ansätzen für **Psychohygiene und professionelle Abgrenzung**
- Handlungsmöglichkeiten für **Kommunikation und Deeskalation**
- einem persönlichen **„Mentalen Erste-Hilfe-Koffer“**

So wird aus Wissen konkrete Handlungskompetenz – **für den Moment, in dem es darauf ankommt.**

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 die Stärkung der persönlichen Ressourcen und der beruflichen Handlungskompetenz sowie der praktische Umgang mit Belastungssituationen.

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

Die Schwerpunkte liegen auf:

Prävention · Selbstregulation · Psychohygiene · Kommunikation · Deeskalation · Akutstabilisierung · mentale Handlungsfähigkeit

---

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:

Was kann ich konkret tun, wenn es schwierig wird?

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