

## Vortrag **„Mit Resilienz durch die Krise - Starke Strategien für schwere Zeiten“**

Jeder Mensch erlebt hin und wieder eine Krise. Kleinere, aber auch größere, die einen so richtig aus der Bahn werfen können. Auch Covid-19 hat eine Krise hervorgerufen, die Menschen unterschiedlich stark belastet, sei es aus gesundheitlichen Aspekten oder aus wirtschaftlichen. Auch die Veränderungen, die sich aus der Corona-Krise im Allgemeinen ergeben, können sich belastend auswirken und damit Angst und Stress herbeiführen. Auch im Hinblick auf Bildung stehen wir vor einschneidenden Veränderungen. Gerade in solchen Situationen sind Lehrkräfte gefragt, die ihren Schüler\*innen Halt geben. Um diesen geben zu können, braucht man selbst einen guten Stand. Nun leiden insbesondere Lehrer\*innen aufgrund komplexer Tätigkeitsanforderungen und hohen beruflichen Belastungen überdurchschnittlich häufig unter psychischen Belastungen (z.B. Käser & Wasch, 2011), die mit einer erhöhten Zahl von Burn-outs in Korrelation steht. Gerade deshalb sollten Lehrer\*innen frühzeitig Wege finden, um sich im Umgang mit Krisen, Veränderungen und Belastungen bereits im Vorfeld und möglichst dauerhaft zu stärken, oder anders gesagt: Sich eine hohe Resilienz anzueignen, um eine psychische und soziale Widerstandskraft zu entwickeln (Bobek, 2002).

Im Vortrag sollen zunächst typische theoretische Merkmale einer Krise und dem damit verbundenen Stress dargestellt werden, bevor Aspekte zur Resilienz thematisiert und mit Lösungsmöglichkeiten, bestehend aus gesunder Bewegung, guter Ernährung und einer starken Haltung, erläutert werden.

### **Workshopinhalte:**

- Umgang mit Veränderungen und Krisen
- Resilienz durch gute Ernährung, Bewegung und ein positives Mindset

### **Lernziele:**

Die Lehramtsstudierenden erhalten durch die Auseinandersetzung mit der Thematik einen Einblick in die zentralen Phänomene im Umgang mit Krisen und den damit verbundenen Chancen und Risiken, sowie Präventionsmaßnahmen die zu einer Resilienz führen. Wechselwirkungen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Haltung werden im Vortrag dargestellt. Die daraus resultierenden Interventionsansätze sollen die Lehramtsstudierenden stärken.

*Dieser Workshop ist für den PraxisPlus-Schwerpunkt „Gesund in den Lehrberuf“ anrechenbar*

Workshopleitung: Laura Schön (Schön in Balance)

Termin: 16.09.2020 16.00 – 18.00 Uhr

Veranstaltungsort: digitales Format

Maximale Teilnehmerzahl: 50