

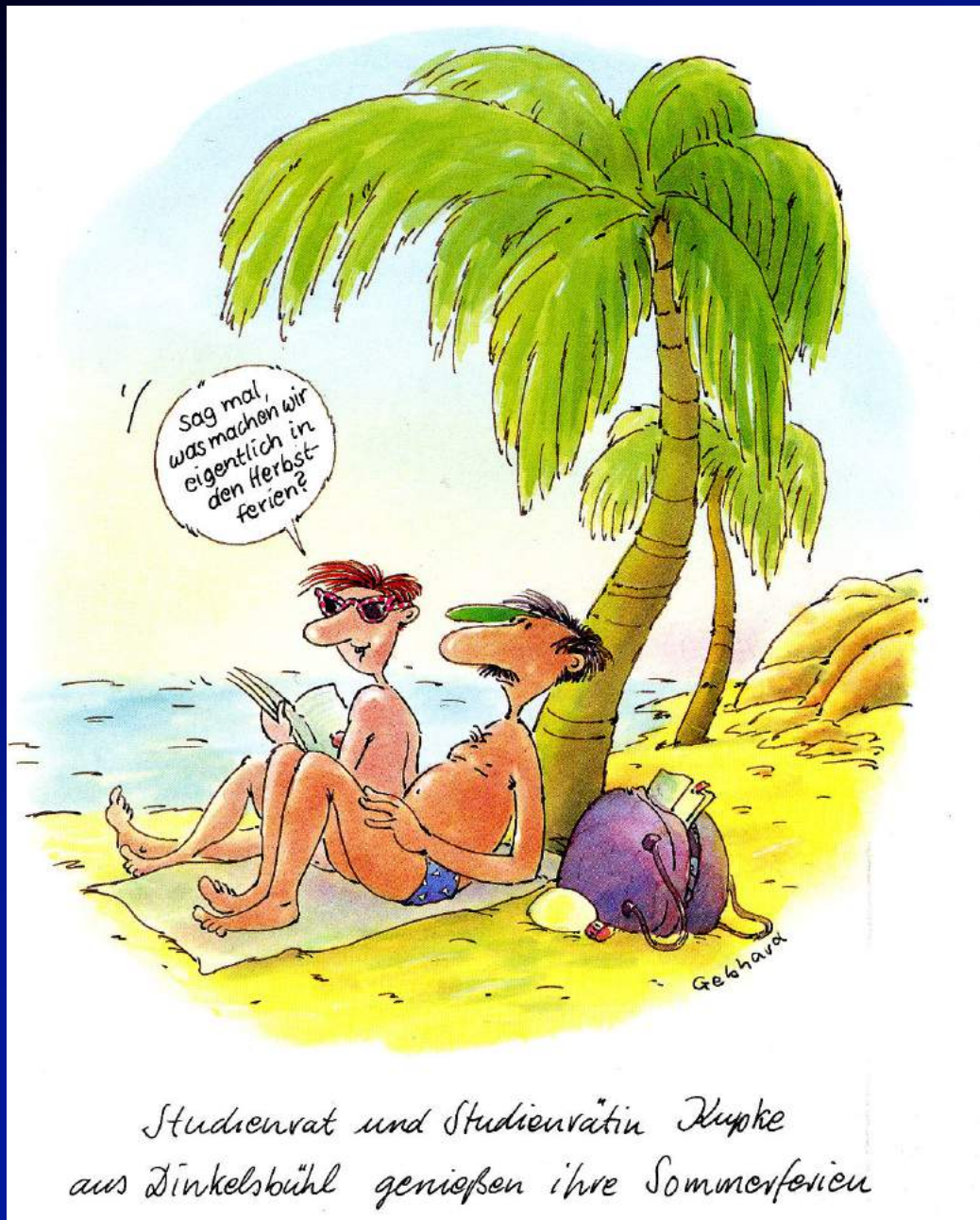
Klinik
Windach

Lehrergesundheit

Umgang mit Stress und Belastungen

13. November 2019
Jahrestagung Sek I TG

Dr. Peter Eisenack
Psychosomatische Klinik Windach

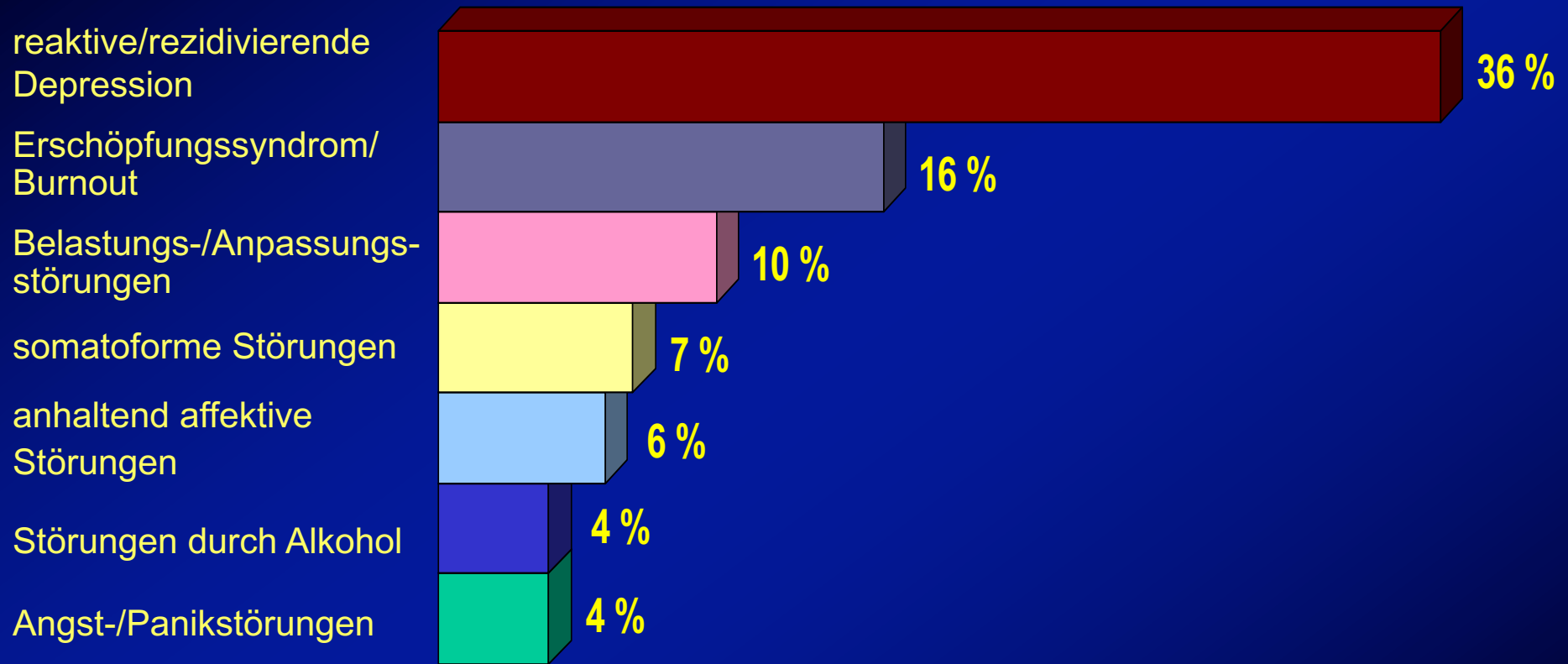


Studienvat und Studienvätin Kypke
aus Dinkelsbühl genießen ihre Sommerferien



Vorzeitige Dienstunfähigkeit bei Lehrern





Historie

- 1974 Herbert Freudenberger:
Staff-Burn-out, Journal of Social
Issues
- 1983 Aronson E., Pines A.M, Kafry D.:
Ausgebrannt
Psychologie heute



Burnout

- Enthusiasmus
- Stagnation
- Frustration
- Apathie
- Burnout



Burnout

Körperliche Erschöpfung

- Energiemangel
- chronische Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Infektanfälligkeit
- Verspannungen

Emotionale Erschöpfung

- Niedergeschlagenheit
- Hilflosigkeit
- Reizbarkeit
- Vereinsamung
- innere Leere

Geistige Erschöpfung

- negative Einstellung zu sich, der Arbeit, (den Schülern)
- Unzulänglichkeit
- Verringerung kollegialer Kontakte
- Konzentration und Denken
- Merken/Erinnern
- Entscheidungsschwierigkeiten



Burnout

Warnsymptome

- Überengagement für berufliche Ziele
- Missverhältnis zwischen Idealen und Möglichkeiten
- vermehrter Einsatz

Reduziertes Engagement

- emotionaler, kognitiver und verhaltensbezogener Rückzug
- Überdross an der Arbeit
- Gefühl der Ausbeutung

Schuldzuweisung

- Dissonanz zwischen Zielen und Realität
- internale Attribution: ich bin schuld
- externale Attribution: die anderen sind schuld



Burnout

Abbau

- Leistungsabbau
- Dienst nach Vorschrift
- Boykott

Verflachung

- Rückzug von Kontakten
- Gleichgültigkeit gegen sich und andere
- Desinteresse an Hobbies (Teufelskreis)

Psychosomatische Reaktion

- chronische Müdigkeit
- körperliche Symptome
- geändertes Essverhalten
- Nikotin, Alkohol, Medikamente

Verzweiflung

- Hilflosigkeit und Verzweiflung
- Sinnlosigkeit
- Suizidgedanken





Sisyphos und seine Schüler

Schwarz





Gesundheitsgefährdung am Arbeitsplatz Schule

- psychomentale/psychosoziale Belastungen (u.a. Stress, Mobbing)
- Stimm- und Sprachstörungen
- Lärm (z.B. Turnhalle)
- Infekte
- Fachspezifische Gefährdungen (u.a. chemische Gefahrenstoffe, Bildschirmarbeit)
- ergonomische Probleme (z.B. Einrichtung des Arbeitsplatzes)
- Gebäude: Gestaltung (u.a. Belichtung, Lüftung, Farben, Räumlichkeiten)
- Gebäude: Altlasten (z.B. Asbest, PCB)



Bedingungen für die Belastung im Beruf

Externale Bedingungen

Disziplinprobleme:

- erhöhte Aufmerksamkeit
- kein Rückzug während des Unterrichtsgeschehens

Elternkritik und (haltlose) Vorwürfe:

- emotionale Belastung
- berufliche Gratifikationskrisen
- Ungleichgewicht zwischen Einsatz und (Be-) Lohn (-ung)

Quantitative Anforderungen:

- Zeitdruck
- Ausdehnung der Arbeitszeit
- Erhöhung des Arbeitstempos
- Präsentismus



Missachtung des Arbeitsschutzes

- Luftqualität
- Raumtemperatur
- Raumgröße im Verhältnis zur Personenzahl
- Licht
- Akustik
- bauliche Mängel
- Ruheräume
- Besprechungsräume

Schulphilosophie:

- gemeinsame pädagogische Vorstellungen
- soziale Unterstützung
- kollegialer Umgang
- bedeutsame, verständliche und zu bewältigende Vorgaben durch die Schulleitung
- Motivation zur Kompetenzerweiterung (Fachwissen, Selbstwert, Selbstbewusstsein)



Die Tätigkeit als Lehrer beinhaltet

- die Bewältigung komplexer Erziehungs- und Unterrichtsaufgaben,
- ständige Präsenz im Interaktionsgeschehen,
- die Bewältigung komplizierter Interaktions- und Kommunikationsprozesse,
- Konflikte mit Elternerwartungen an Kindern und Schule,
- Disziplinprobleme der Schüler,
- das Spannungsfeld zwischen pädagogischem Handeln und juristischen Implikationen
- Autoritätsverlust von Schule und Lehrer.



Der Lehrer

führt eine Klasse
führt Klassenlisten
führt Karteikarten
führt Kinder

trägt Meldungen ein
trägt Beschwerden ein
trägt Verantwortung
trägt unterschiedliche Kleidung

urteilt über Schülerarbeiten
urteilt über Schüler
beurteilt Schüler
entscheidet über Bildung
stellt Zeugnisse aus
wertet – wertet ab – wertet auf
plant Konferenzen
nimmt daran teil
nimmt Anteil
vernimmt Appelle

wird beurteilt
wird geprüft
wird versetzt
wird zurückgestuft
wird eingestuft

bereitet Unterricht vor
bereitet Unterricht nach
erbringt Nachweise
erfüllt Stoffpläne

korrigiert Arbeiten
korrigiert Schüler
korrigiert sich
korrigiert Kollegen
misst Leistung
beurteilt Leistung
differenziert
toleriert
akzeptiert
frustriert



Der Lehrer

legt Klassenbücher vor
legt Karteikarten vor
legt Zeugnisse vor
legt Stoffverteilungspläne vor

hat Aufsichtspflicht
hat Anwesenheitspflicht
hat Schweigepflicht
hat Vertretungspflicht
hat Krankmeldungspflicht

muss pünktlich sein
muss gewissenhaft sein
muss termingerecht sein
muss entgegenkommend sein
muss Vorbild sein
muss Noten einholen
muss Listen ausfüllen
muss Schülerbücher verteilen
muss Lehrerbücher ausleihen

therapiert
hört zu
versteht
versteht nicht

fragt nach
hilft und fordert
ermutigt und beruhigt
stützt und zieht
spielt und spielt mit

schafft Beziehungen
schafft Vertrauen
schafft
schafft es nicht
ist geschafft
wird angegriffen
wird entmutigt
wird beschuldigt
wird beobachtet



Der Lehrer

darf Überstunden machen
darf nicht streiken

hat Recht auf Urlaub
hat Recht auf Beschwerde
hat Richt auf ...

ist gerecht
ist freundlich
ist ausgeglichen
ist kritikfähig
ist beleidigt
ist humorvoll
ist aktiv
ist nicht aktiv
ist eigenständig
ist selbstständig
ist integrierend
ist lieb und streng
ist zerstreut

wird gelobt
wird bestärkt

wird kritisiert
wird verunsichert
wird beschenkt

macht Ausflüge
macht Klassenfahrten
macht Schullandheimaufenthalte
macht Elternbesuche
mach Krankenbesuche
macht Hausaufgaben
macht zu viel und zu wenig
macht sich Gedanken
macht´s möglich
macht mit
macht nicht mit
macht Fehler
macht alles wieder gut



Der Lehrer

ermahnt
ermahnt schon wieder
lehrt und lernt
erklärt und klärt auf

verhält sich zum Schulleiter
verhält sich zu Kollegen
verhält sich zu Schülern
verhält sich zu Eltern
verhält sich zu Organen
verhält sich zu Behörden
verhält sich still

ist Berater
ist Helfer
ist Anlaufstelle
ist Ansprechstelle

hält Elternabende
hält Konferenzen
hält Vorträge
hält Ordnung
hält den Mund
hält, was er verspricht

geht zu Bierabenden
geht zu Klassenfesten
geht zu Schulfesten
geht zu Abschlussfeiern

redet mit Eltern
redet über Eltern
redet mit Schülern
redet über Schüler
redet mit Kollegen
redet über Kollegen
redet, redet, redet ...

steht im Mittelpunkt
steht im Interesse
steht im Abseits
steht in der Öffentlichkeit

steht zur Verfügung
steht im Kreuzfeuer
steht im Blickpunkt
steht im Schussfeld
steht allein
steht nicht allein



Bedingungen für die Belastung im Beruf

Externale Bedingungen

- **zu große Klassen**
- **fehlende Motivation der Kinder**
- **das Verhalten schwieriger Schüler**
- **Anzahl der Unterrichtsstunden**
- **Ausgleich elterlicher Erziehungsdefizite**
- **paradoxe Auftrag: fördern und auslesen**
- **schlechtes öffentliches Meinungsbild**
- **Bürokratie**



Der Lehrer hat die Aufgabe, eine Wandergruppe mit Spitzensportlern und Behinderten bei Nebel durch unwegsames Gelände zu führen, und zwar so, dass alle bei bester Laune und möglichst gleichzeitig an drei verschiedenen Zielorten ankommen.
(Gudjons)





Bedingungen für die Belastung im Beruf

Externale Bedingungen

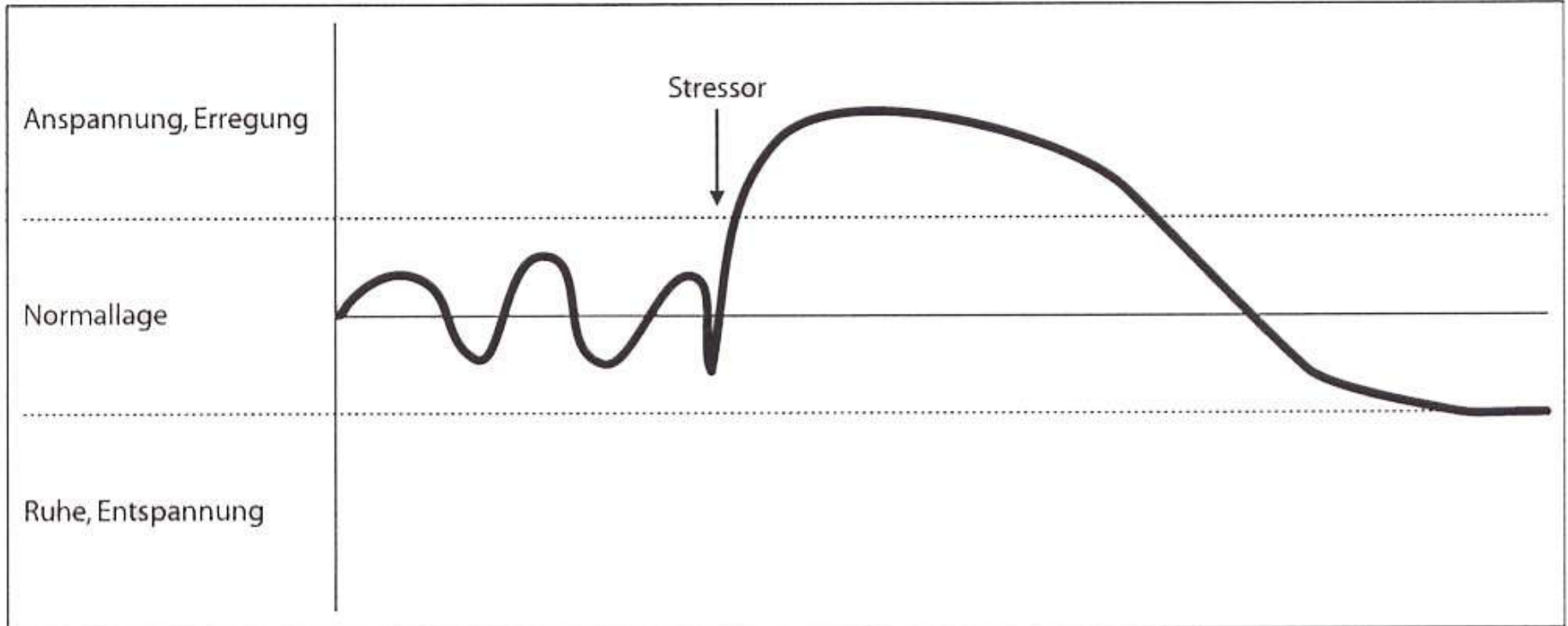
- **zu große Klassen**
- **fehlende Motivation der Kinder**
- **das Verhalten schwieriger Schüler**
- **Anzahl der Unterrichtsstunden**
- **Ausgleich elterlicher Erziehungsdefizite**
- **paradoxe Auftrag: fördern und auslesen**
- **schlechtes öffentliches Meinungsbild**
- **Bürokratie**

Personbezogene Bedingungen

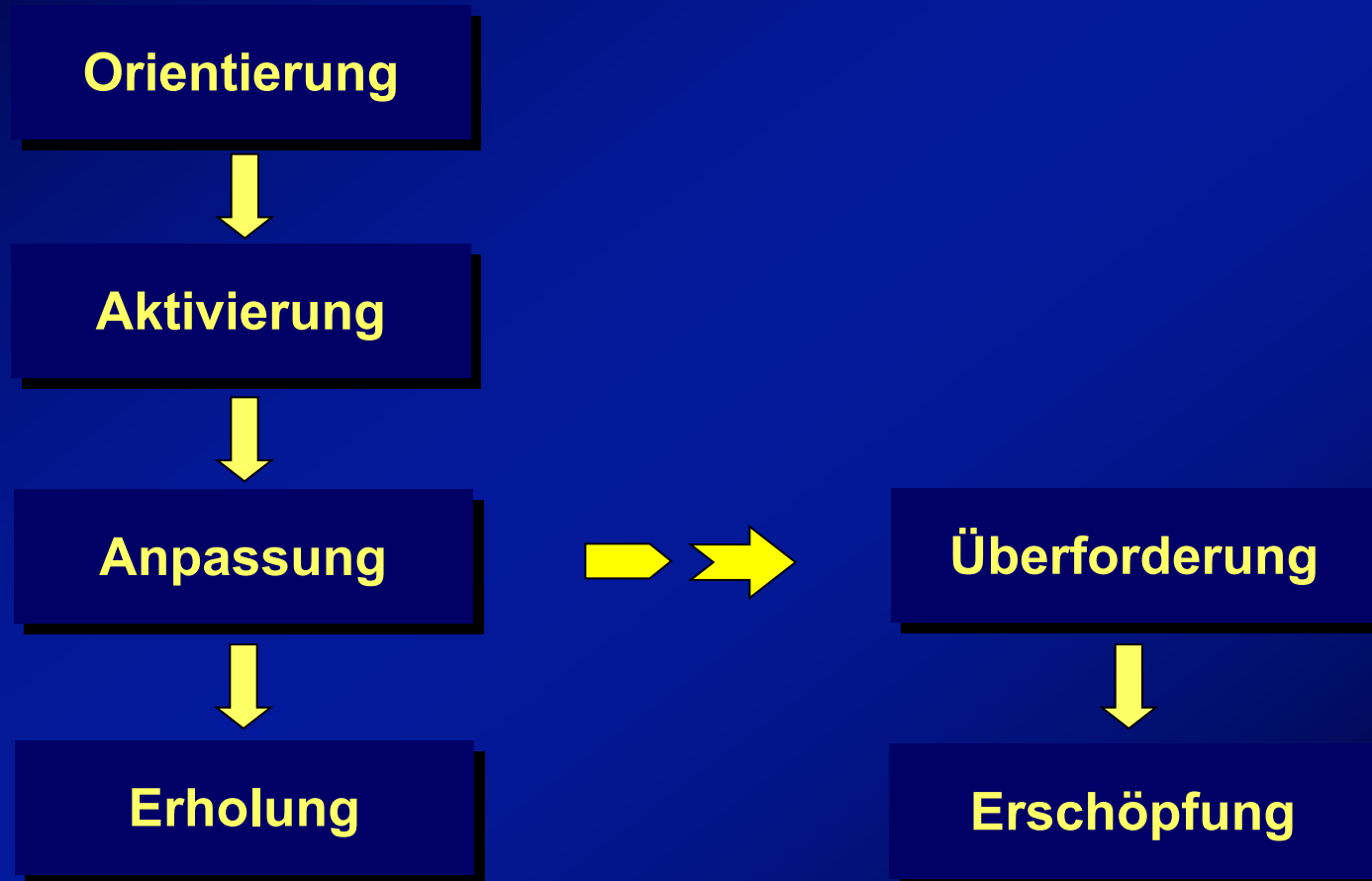
- **Überidentifikation mit schulischen Zielen**
- **fehlende Abgrenzung Schule/Privat**
- **hohe Leistungsorientiertheit**
- **Selbstwert durch Einsatz für Andere**
- **Abhängigkeit des Selbstwertes vom Erfolg der Schüler**
- **individualistische Einstellungen**
- **soziale Ängstlichkeit**



Zeitlicher Verlauf der Stressreaktion



Stress-Reaktion



Orientierung

Aktuelle Situation



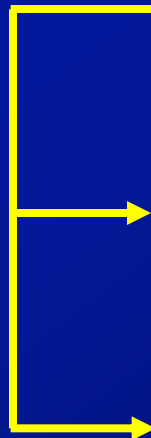
Großhirnrinde



„inneres Bild“



Vergleich mit früheren Erfahrungen



Vitale, direkte Bedrohung?

Verlust von Kontrolle und Sicherheit
in zwischenmenschlichen
Beziehungen?



Aktivierung

Großhirnrinde und limbisches System

Bedrohung?

Vergleich mit früheren Erfahrungen

Hypothalamus

Stresshormone, Cortisol

- Turbo
- Bremsen von:
Immunsystem
Erholungsfähigkeit

Locus coeruleus

(Nor)-Adrenalin

Acetylcholin

Puls ↑

Atem ↑

Blutdruck ↑

Innere Unruhe

Magen-Darm

Schlafstörung

Angst/Panik

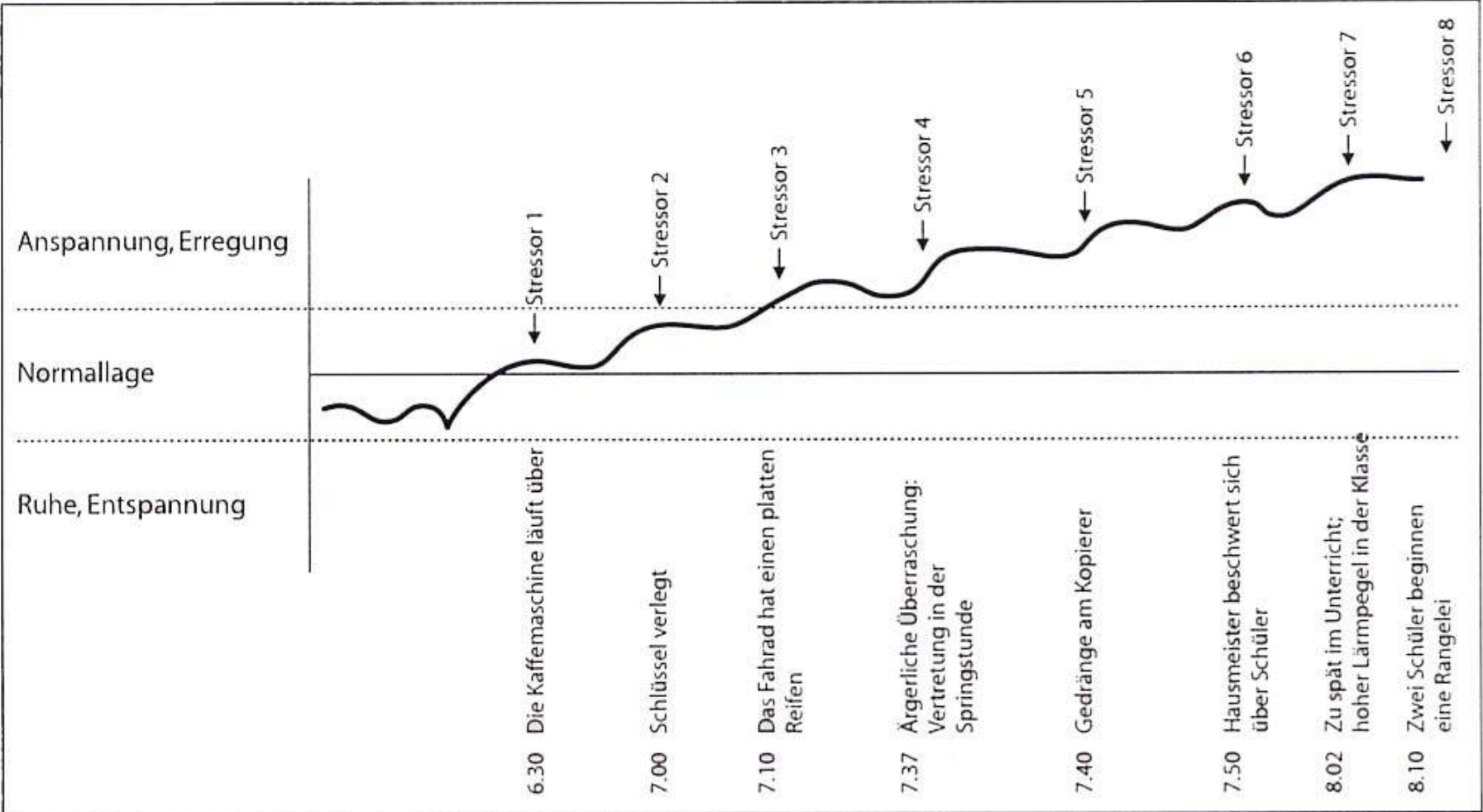


Unfall
auf der A1?

Nein,
Aufsicht
in der
6B.



Stressereignisse an einem Schulvormittag



Leistung

G Engagiert, aber distanzierungsfähig, aktives Erholungsverhältnis

A Sehr engagiert, nicht distanzierungsfähig, ehrgeizig, aufopfernd

B Erschöpft, reduzierte Konzentration, krankheitsanfällig

S Reduzierte Leistungsbereitschaft, grenzt sich ab, Schonhaltung

Selbstwert

Selbstbehauptung+, widerstandsfähig, risikofreudig

Empfindlich, kränkbar, emotional, „gratifikationsbedürftig

Null Selbstvertrauen, durchsetzungsunfähig, sehr empfindlich

Kann sich behaupten

Kommunikativ

Wünscht Kooperation, kommunikationsfähig, flexibel

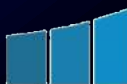
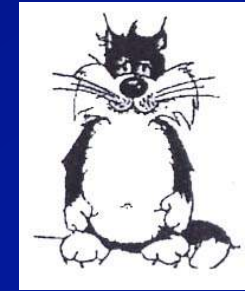
Betont selbstständig, sucht Dominanz statt Unterstützung

Isoliert, starr, unflexibel, kann sich nicht helfen lassen

Kommunikation o.k. solange keine Leistung erforderlich ist.

Vor d. Arbeit

Nach d. Arbeit



Persönliche Belastungssituation und Reaktion (R):

S



R

z.B. Provokation durch Schüler

Physiologische Ebene:

Anspannung
Druck auf der Brust
Erhöhte Herzrate

Emotionale Ebene:

Fühle mich verletzt
Hilflos
Ohnmächtig

Kognitive Ebene:

Keine Schwäche
zeigen
Ich muss mit jeder
Situation fertig
werden

Verhaltensebene:

Brüllen, Verweis,
Strafarbeit



Erweiterung der Verhaltensanalyse um die Personvariable (O):

Medizinisch-biologische Bedingung:

körperlicher Gesundheitszustand
Fitness, Genussmittelmissbrauch u.a.

S



O



R



Programmbedingung:

Persönlichkeit
u.a. Leistungsorientiertheit
Perfektionismus
Idealismus
Altruismus
Harmoniebedürfnis
Konfliktangst
Selbstwert



Erziehungserfahrungen aus der Kindheit

- Geh aufrecht, halt dich gerade!
- In der Bibel steht...
- Solange du die Füße unter meinen Tisch streckst...
- Ach stell dich nicht so an!
- Beiß die Zähne zusammen!
- Lass den Kopf nicht hängen!
- Sei still!
- Warum? – Das ist halt so!
- In *meiner* Jugend...
- Entweder macht man es richtig oder gar nicht.
- Was, du weinst? Du kriegst gleich allen Grund dazu!
- Mein Vater redete tagelang kein Wort mit mir.
- Du sollst nicht! Pass auf! Sei vorsichtig!
- Das macht man nicht! Das ist halt so.
- Mach dem Papa keinen Kummer!
- Jetzt ist Mama aber traurig.
- Wir meinen es doch gut mit dir.
- Ich muss auch tun, was mir keinen Spaß macht.
- Jetzt störst du schon wieder!

Müller, R. (1990)
Sich in der Schule wohlfühlen



Irrglaubenssätze nach ELLIS

1. Es ist für mich absolut notwendig, von praktisch jeder anderen Person in meinem Umfeld geliebt oder anerkannt zu werden.
2. Ich darf mich nur dann als wertvoll empfinden, wenn ich in jeder Hinsicht kompetent, tüchtig und leistungsfähig bin.
3. Bestimmte Menschen sind böse, schlecht und schurkisch und sind für ihre Schlechtigkeit streng zu rügen und zu bestrafen.
4. Es ist schrecklich und katastrophal, wenn die Dinge nicht so sind, wie ich sie gerne haben möchte.
5. Menschliches Leiden hat äußere Ursachen; deshalb kann ich nur wenig Einfluss auf meinen Kummer und meine psychischen Probleme nehmen.
6. Ich muss ständig auf der Hut sein und mir Sorgen machen, da Gefahren jederzeit eintreten können.
7. Es ist leichter für mich, Schwierigkeiten auszuweichen, als mich ihnen zu stellen.
8. Ich sollte mich auf andere verlassen und brauche einen Stärkeren, auf den ich mich stützen kann.
9. Meine Vergangenheit hat entscheidenden Einfluss auf mein gegenwärtiges Verhalten. Etwas, was ich früher einmal auf mein Leben auswirkte, wird dies auch weiterhin tun.
10. Ich muss mich um andere kümmern; ich muss mich aufregen, wenn andere Probleme und Verhaltensschwierigkeiten haben.
11. Für jedes menschliche Problem gibt es eine absolut richtige, perfekte Lösung. Es ist eine Katastrophe, wenn ich diese nicht finde.



Erweiterung der Verhaltensanalyse um die Personvariable (O):

Medizinisch-biologische Bedingung:

körperlicher Gesundheitszustand
Fitness, Genussmittelmissbrauch u.a.

S



O



R



Programmbedingung:

Persönlichkeit
u.a. Leistungsorientiertheit
Perfektionismus
Idealismus
Altruismus
Harmoniebedürfnis
Konfliktangst
Selbstwert



Präventions- und Interventionskonzepte

Arbeitskreis des Kultusministeriums

ARBIS (Arbeitsbelastung in Schulen)

Fit statt ausgebrannt

Institut für Lehrgesundheit

Interaktionelle Fallarbeit und Stressbewältigung

Stationäre Behandlung



Stationäre Psychosomatische Behandlung

Akutklinik § 108 SGB V

Allgemeines Therapiekonzept

- verhaltenstherapeutisch
- ganzheitlich
- multimodal

Angebot für LehrerInnen:

- Einzeltherapie
- Gruppentherapie
- Sozialberatung



Stressbewältigung

PMR

IFA

+

S-O-R

PMR



Ablauf der IFA

Blitzlicht

Auswahl der Fälle

Falldarstellung

Bedingungs- und Verhaltensanalyse

Alternatives Verhalten

Resümee



Institut für Gesundheit in pädagogischen Berufen

Gesundheitstage

Coachinggruppen

Beratungsgespräche

Belastungsprofil der Schulleitung

Gesundheits- und Wellness-Wochenende

Präventionstrainingswochen für Referendare



Module der Coachinggruppen

nach dem Freiburger Lehrerprojekt
(2 Doppelstunden/Modul)

- Informationen zur Auswirkungen von Beziehungserfahrungen auf die Gesundheit. Entspannungsübung
- Persönliche Einstellungen: Identität und Identifikation
- Beziehungsgestaltung zu Schüler*innen
- Beziehungsgestaltung mit Eltern
- Spaltungstendenzen vs. kollegialer Zusammenarbeit



Stressbewältigungs-Strategien

Kurzfristige Erleichterung

Spontane Entspannung

Wahrnehmungslenkung

positive Selbstgespräche

Abreaktion

Langfristige Veränderungen

Entspannung

Zeitmanagement

Kontakte

Problemlösung

Einstellungsänderung

Zufriedenheitsergebnisse

Fertigkeiten



Ziele der Stressreduktion



individuelle Stressanalyse



langfristige Spannungsreduktion



Kappen
der
Erregungs-
spitzen



schnelle
Erholung



Vermeiden
der
Eskalation



langfristige Reduktion der Belastungen



Erhöhung
der
Belastbarkeit



Einstellungs-
änderung



grundlegende
Veränderung
der stress-
auslösenden
Bedingungen



Allgemeine Ratschläge

Sorgfältiger Umgang mit den körperlichen Ressourcen

- gesunde Ernährung



Salat-Bar

Aber immer
schön alles ein-
speicheln und
gut kauen.

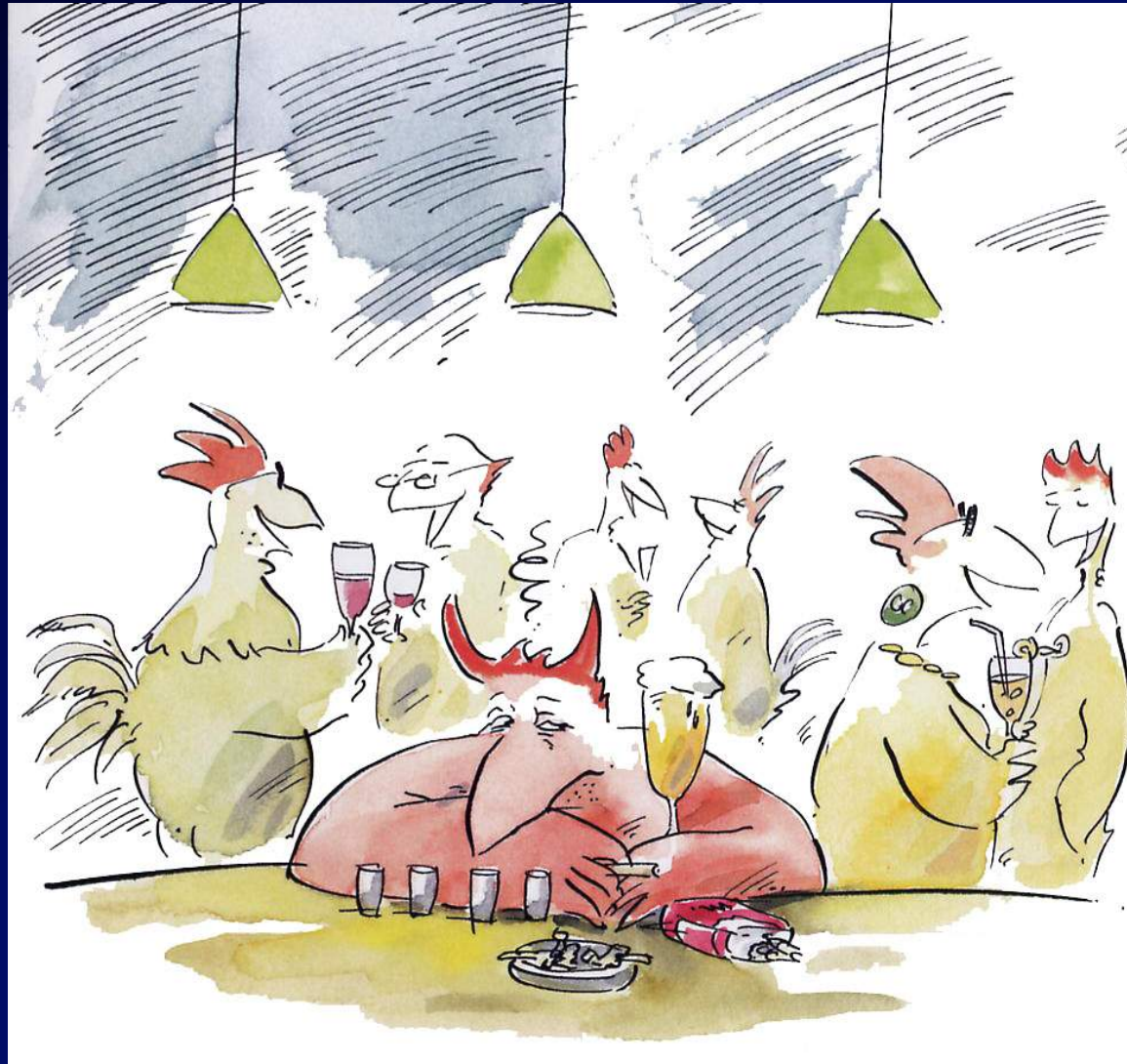


Allgemeine Ratschläge

Sorgfältiger Umgang mit den körperlichen Ressourcen

- gesunde Ernährung
- „flexible“ Abstinenz





Allgemeine Ratschläge

Sorgfältiger Umgang mit den körperlichen Ressourcen

- gesunde Ernährung
- „flexible“ Abstinenz
- ausreichend Bewegung





Allgemeine Ratschläge

Sorgfältiger Umgang mit den körperlichen Ressourcen

- gesunde Ernährung
- „flexible“ Abstinenz
- ausreichend Bewegung
- Verzicht auf stressreiche Hobbies
- Schlaf
- befriedigende Sexualität



WAT IS EIGENT-
LICH MIT DEINE
FRÜHLINGSGE-
FÜHLE UND SO...

WOVON SOLLTE
ICH DIE
BEKOMMEN?



Allgemeine Ratschläge

Sorgfältiger Umgang mit den körperlichen Ressourcen

- gesunde Ernährung
- „flexible“ Abstinenz
- ausreichend Bewegung
- Verzicht auf stressreiche Hobbies
- Schlaf
- befriedigende Sexualität

Balance zwischen Anspannung und Entspannung (Work Life Balance)

- Trennung Freizeit – Beruf





Allgemeine Ratschläge

Sorgfältiger Umgang mit den körperlichen Ressourcen

- gesunde Ernährung
- „flexible“ Abstinenz
- ausreichend Bewegung
- Verzicht auf stressreiche Hobbies
- Schlaf
- befriedigende Sexualität

Balance zwischen Anspannung und Entspannung (Work Life Balance)

- Trennung Freizeit – Beruf
- Entspannungstechniken





Allgemeine Ratschläge

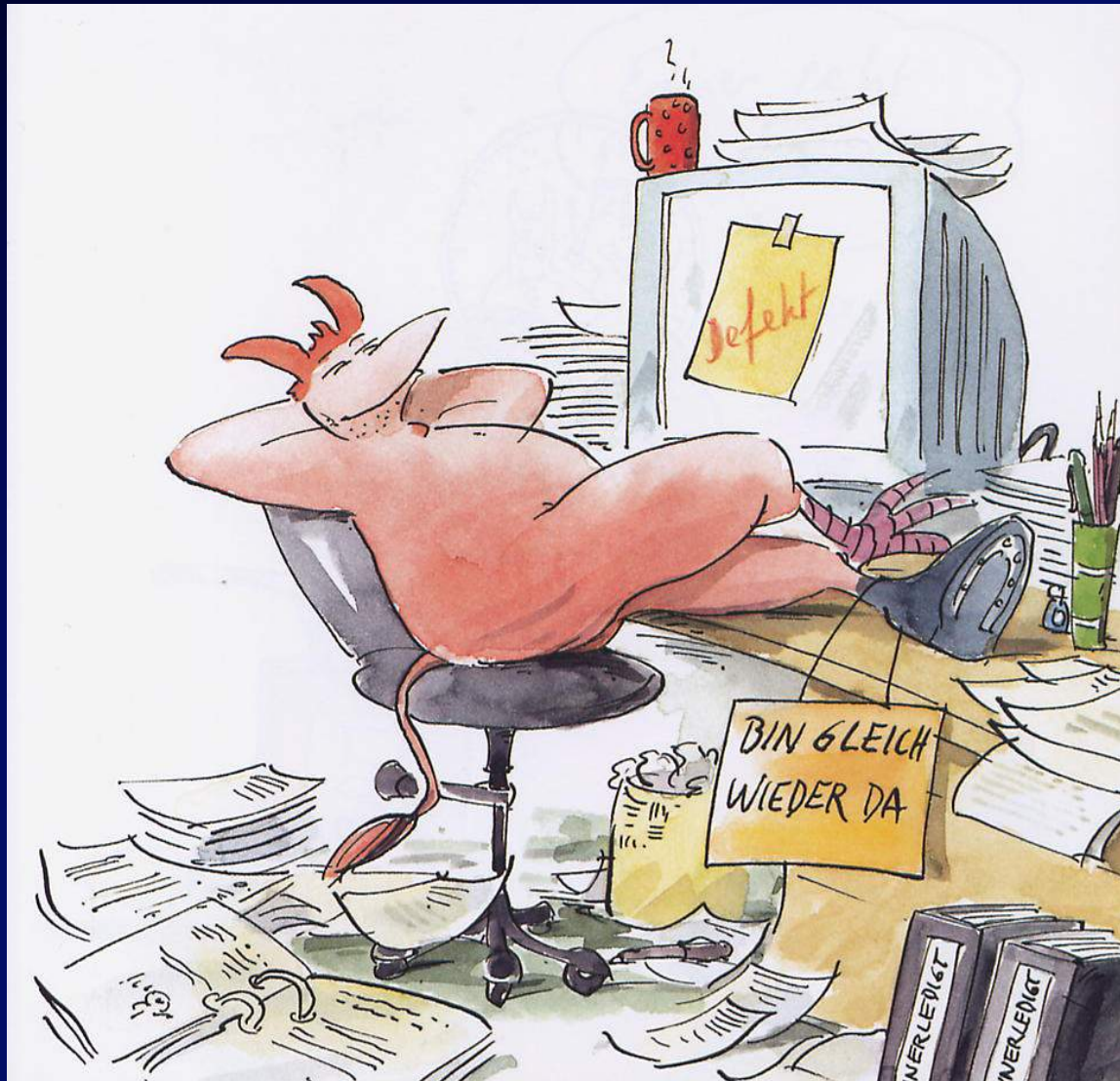
Sorgfältiger Umgang mit den körperlichen Ressourcen

- gesunde Ernährung
- „flexible“ Abstinenz
- ausreichend Bewegung
- Verzicht auf stressreiche Hobbies
- Schlaf
- befriedigende Sexualität

Balance zwischen Anspannung und Entspannung (Work Life Balance)

- Trennung Freizeit – Beruf
- Entspannungstechniken
- beruhigende Hobbies
- Genusstraining
- neue Quellen für das Selbstwertgefühl
- Faulenzen





DEIN REECHTER
FUSS WIRD
GAAAANZ
WAARM...



T. GAAAY





Allgemeine Ratschläge

Sorgfältiger Umgang mit den körperlichen Ressourcen

- gesunde Ernährung
- „flexible“ Abstinenz
- ausreichend Bewegung
- Verzicht auf stressreiche Hobbies
- Schlaf
- befriedigende Sexualität

Balance zwischen Anspannung und Entspannung (Work Life Balance)

- Trennung Freizeit – Beruf
- Entspannungstechniken
- beruhigende Hobbies
- Genusstraining
- neue Quellen für das Selbstwertgefühl
- Faulenzen
- Freundeskreis pflegen





Allgemeine Ratschläge

Sorgfältiger Umgang mit den körperlichen Ressourcen

- gesunde Ernährung
- „flexible“ Abstinenz
- ausreichend Bewegung
- Verzicht auf stressreiche Hobbies
- Schlaf
- befriedigende Sexualität

Balance zwischen Anspannung und Entspannung (Work Life Balance)

- Trennung Freizeit – Beruf
- Entspannungstechniken
- beruhigende Hobbies
- Genusstraining
- neue Quellen für das Selbstwertgefühl
- Faulenzen
- Freundeskreis pflegen
- Beziehung zu Partner und Kindern



Allgemeine Ratschläge

Leben entschleunigen

- Meditation
- Muße statt Hektik





Allgemeine Ratschläge

Leben entschleunigen

- Meditation
- Muße statt Hektik
- „Bei sich sein“
- „Tanz auf weniger Hochzeiten“



Keine Stunde hatt´ er frei

Wirklich, er war unentbehrlich!

Überall, wo was geschah.

Zu dem Wohle der Gemeinde,

Er war tätig, er war da.

Schützenfest, Casinobälle,

Pferderennen, Preisgericht,

Liedertafel, Spritzenprobe,

ohne ihn, da ging es nicht.

Ohne ihn war nichts zu machen,

keine Stunde hatt´ er frei.

Gestern, als sie ihn begruben,

war er richtig auch dabei.



Allgemeine Ratschläge

Leben entschleunigen

- Meditation
- Muße statt Hektik
- „Bei sich sein“
- „Tanz auf weniger Hochzeiten“
- Termine reduzieren
- Nein-Sagen
- Pausen



Schulischer Alltag und Belastungsreduktion

- Gelassener Beginn
- Unterbrechungen am Vormittag
- Beenden des Schulalltags
- Mentale Distanz
- Entspannung



Schulphilosophie

- Gemeinsame pädagogische Vorstellungen
- Soziale Unterstützung
- Kollegialer Umgang
- Bedeutsame, verständliche und zu bewältigende Vorgaben durch die Schulleitung
- Motivation zur Kompetenzerweiterung (Fachwissen, Selbstwert, Selbstbewusstsein)



Privatleben und Vorbereitung

- häuslicher Arbeitsplatz
- Arbeitsorganisation
- Umgang mit Zeit
- Korrekturen



Stressreduktion in der Schule

- Betriebsklima und Arbeitsorganisation
- Gemeinsames Tun
- Geglückte Kommunikation
- Zukunftswerkstatt
- Gesundheitsfördernde Schule



Stressprävention im Unterricht

- Sammeln, Beruhigen, Aktivieren
- Regeln und Rituale
- Selbstwirksamkeit
- Methodenvariation



Professionelles Selbstverständnis

- Psychofalle
- Unrealistische Erwartungen
- Unzutreffende Annahmen



Stressprävention durch Lebensfreude

- Gute Gesundheit
- Soziales Umfeld
- Balance von Arbeit und Erholung
- Lebenseinstellung



Das „magische Dreieck“ der Lehrergesundheit

Identität

Fachliche Kompetenz
Mut zum persönlichen Stil
Rolle und emotionale Authentizität

Beziehungsarbeit

Beachtung des Beziehungsgeschehens
Einforderung von Elternverantwortung
Erkennen psychischer Störungsbilder

Soziale (kollegiale) Unterstützung

Erkennung und Abwehr von Spaltungsversuchen
Beziehung zwischen Typ A- und Typ S-Fraktion
Zulässigkeit von Hilfeersuchen
Führungsverhalten



Lehrergesundheit

Stärkung der eigenen Ressourcen

In die Balance kommen

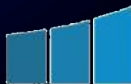
- Atem und Stimme
- Autogenes Training
- Yoga

Kompetenztraining

- Gesprächsführung
- Disziplinmanagement
- Interaktionelle Fallarbeit

Selbstmanagement

- Zeitmanagement
- Stressbewältigung



Lehrergesundheit

Stärkung der eigenen Ressourcen

Unterstützende Prozessbegleitung

In die Balance kommen

- Atem und Stimme
- Autogenes Training
- Yoga

Einzelberatung

Teamunterstützung

- Fallbesprechung
- Coaching
- Supervision
- Beratung
- Konfliktmoderation
- Teamentwicklung

Kompetenztraining

- Gesprächsführung
- Disziplinmanagement
- Interaktionelle Fallarbeit

Selbstmanagement

- Zeitmanagement
- Stressbewältigung





