



Stressbewältigung und Burnout-Prävention

Der Erasmus-Kurs „Stressbewältigung und Burnout-Prävention“, an dem ich als Schulverwaltungskraft der SfE Osthessen teilnehmen durfte, fand vom 25.10. bis zum 30.10.24 im Küstenstädtchen Cala Major auf Mallorca statt.

Das Seminar begann mit einer großen Vorstellungsrunde und dem Kennenlernen der Thematik. Es nahmen daran 5 Schulverwaltungskräfte und 6 Lehrkräfte aus ganz Deutschland teil.

Das Seminar vermittelte uns praktische Strategien, um Stress im Berufsalltag besser zu bewältigen und frühzeitig Anzeichen von Erschöpfung zu erkennen und gegenzusteuern. Im Fokus standen Methoden zur Stärkung der Resilienz, Entspannungstechniken, wie Atemübungen und Achtsamkeitstraining, sowie der Austausch mit den Kolleginnen. Jeder ermittelte im Gespräch mit der Gruppe sein persönliches Stressverstärkerprofil, außerdem förderliche Einstellungen und Ressourcen im Umgang mit Stress.

Ein weiterer zentraler Punkt war die Sensibilisierung für die eigene mentale Gesundheit. Tünde Szentgroti, klinische Psychiaterin und Gesundheitspsychologin, stellte die Wichtigkeit der Selbstfürsorge dar und zeigte klare Abgrenzungen im Arbeitsalltag auf. Auch Themen wie Zeitmanagement und effektive Kommunikationsstrategien wurden behandelt, um den Alltag nachhaltiger zu gestalten.

Als Burnout-Prävention wurden wir an verschiedene Entspannungstechniken, Selbstreflexion und progressive Muskelentspannung herangeführt.

Außerhalb der Seminarzeiten machten wir eine Gruppenführung und Stadtbesichtigung durch die Altstadt von Palma, einen Tagesausflug nach Sóller, einem charmanten Hafentädtchen – auch genannt „Tal der Orangen“. Außerdem fuhrten wir zusammen zum Shoppen und auch bei den gemeinsamen Abendessen fand die Gruppe noch näher zueinander.



Insgesamt war es eine sehr gewinnbringende Woche, die zum einen ein sehr interessantes Seminar beinhaltete und auf der anderen Seite ein gelungenes Rahmenprogramm bot. Insgesamt sind wir alle sehr zufrieden und erfüllt mit vielen neuen Erkenntnissen nach Hause gereist und frisch motiviert und mit einem Fokus auf Gesundheit und Wohlbefinden wieder in den Schulalltag gestartet.

Irina Steffen –
Schulverwaltung der Schule für Erwachsene Osthessen
(Standort Bad Hersfeld)