



Pädagogische Fortbildungsveranstaltung

1 Thema

Trauer, Freude, Angst und Wut - Gesunder Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen

2 Beschreibung – bildungspolitischer bzw. fachspezifischer Bezug

„Max, musst du schon wieder auf die Toilette? Lass aber dein Handy hier!“

Wer kennt diese Situation nicht so oder so ähnlich? Emotionen und Bedürfnisse kommen oft ungelegen und stören unseren Unterricht. Wir lernen im Laufe unseres Lebens, sie zu unterdrücken und zu kontrollieren, um im Alltag möglichst gut zu funktionieren. Die Konsequenz ist, dass wir uns kaum noch spüren und einen riesigen Rucksack mit alten, blockierten Emotionen mit uns herumschleppen.

Denn wir sind alle emotionale Wesen. Lernen und soziales Miteinander können nur gelingen, wenn wir uns nicht von unseren Gefühlen und Bedürfnissen abschneiden, sondern sie bewusst fühlen, bewältigen und sie in unserem Leben und Handeln berücksichtigen.

Wie das Lernen und Lehren besser gelingen kann, wenn wir Emotionen und Bedürfnisse nicht mehr negieren, sondern sie als Chance nutzen, vermittelt diese Fortbildung mit theoretischem Grundwissen, erforschenden Selbsterfahrungsübungen, praktischen Anwendungen und Yin Yoga. Es wird darum gehen, uns mit unseren Gefühlen wieder neu zu verbinden und dahinter zu schauen, welche Geschenke in ihnen liegen und auf welche Bedürfnisse sie uns hinweisen. Mit dieser Erfahrung können wir dann auch ganz anders auf Max schauen und mit ihm umgehen.

Nutzen wir die Chance, um MIT den Gefühlen statt gegen sie zu arbeiten und selbst-bewusster zu werden!

Die Bausteinreihe „Nachhaltig glücklich“ trägt zur [Gesundheitsförderung](#) im Sinne der Salutogenese und zur Vermittlung von [Lebenskompetenzen \(WHO\)](#) von Lernenden und Lehrenden bei.

3 Ziele

Die Teilnehmenden verstehen die im Gehirn wirkenden Zusammenhänge zwischen Emotionen, Bedürfnissen und Lernen.

Die Teilnehmenden bekommen einen neuen Blick auf Emotionen und Bedürfnisse, reflektieren ihre Funktionen und wie sie das Lernen und Lehren positiv beeinflussen können.

Die Teilnehmenden lernen Methoden kennen, welche sie befähigen, durch das Erzeugen positiver Emotionen und das Stillen wichtiger Grundbedürfnisse das Lernen und Lehren nachhaltig zu verbessern.

Die Teilnehmenden üben die Interventionstechnik „Tapping“ sowie die Praxis der Bewussten Entladung zum Bewältigen von schwierigen Emotionen (wie Angst, Wut oder Stressreaktionen).

4 Inhaltliche Schwerpunkte

- Funktionsweise des Gehirns, Bedeutung von Emotionen und Bedürfnissen für das Lernen
- Persönliche Reflexion und Selbsterfahrung mit dem Thema/ Förderung der Lehrergesundheit
- Kennen, Üben und Reflektieren verschiedener Methoden zum positiven Umgang mit Emotionen und Bedürfnissen im (Schul-)Alltag
- Yin Yoga, Praxis der „Bewussten Entladung“ und „Tapping“ als Methoden zum Umgang mit schwierigen Emotionen

<input checked="" type="checkbox"/> GS	<input checked="" type="checkbox"/> AFS	<input checked="" type="checkbox"/> MS	<input checked="" type="checkbox"/> GYM	<input checked="" type="checkbox"/> BSZ	max. Teilnehmerzahl:	15
--	---	--	---	---	----------------------	----

Doreen Mehner
 BUNTerWACHSEN
 bunterwachsen@gmail.com
 www.bunterwachsen.de
 0162-9531103