

GESUNDHEITS- UND PRÄVENTIONSTAG FÜR DAS LEHRERKOLLEGIUM DER KAUFMÄNNISCHEN SCHULE ÖHRINGEN:

KSOe NEWS

2012

Berufsspezifische Belastungsmomente erkennen und vermeiden!

Im Rahmen einer schulinternen Fortbildung informierten sich die Lehrer der Kaufmännischen Schule Öhringen, wie man erste Anzeichen von Burnout erkennen und behandeln kann. Mediziner und Therapeuten des Vereins „Die Gesundexperten“ erläuterten vormittags in einführenden Vorträgen die Entstehung und Behandlung bzw. Vorbeugung von Belastungsstörungen aus psychologischer und medizinischer Sicht.

Nach einer Diskussions- und Fragerunde wurden die Themen nachmittags in Kleingruppen vertieft. Hier ging es um ganzheitliche Heilverfahren wie die diagnostisch-therapeutische Methode nach Dr. F.X. Mayr, um Körperentspannung mit Hilfe von Fantasiereisen oder durch Bewegungsübungen, um die Behandlungsmöglichkeiten der Osteopathie sowie um den Ansatz eines systemischen Coachings. Da die Workshops parallel durchgeführt wurden, hatten alle Gruppen je 20 Minuten Zeit, einen anwendungsbezogenen Einblick in die Potenziale der Diagnose und Therapie von Belastungsstörungen zu erlangen. Die Vielfalt an Informationen am Vormittag und die praktische Ausrichtung der nachmittäglichen Workshops vermittelten sehr aufschlussreich das Ineinandergreifen psychischer und physischer Belastungserfahrungen.

Als wenig professionell wurden jedoch die deutliche Eigenwerbung und die zum Teil bloßstellenden Vorföhrmethoden in einzelnen Workshops empfunden. Hier wäre mehr Fingerspitzengefühl für das vormittags proklamierte ganzheitliche Behandeln wünschenswert gewesen.

