

# GESUND SEIN – GESUND BLEIBEN!

KSOe NEWS

2016

Gesundheitstag an der Kaufmännischen Schule Öhringen bietet ein reichhaltiges Programm zur Erhaltung der Lehrergesundheit

Erschöpfung, Entfremdung und das Gefühl beruflicher Ineffizienz bilden die Wegmarken zu einem viel diskutierten Zeitphänomen namens Burnout, unter dem in besonderem Maße auch der Lehrerberuf zu leiden hat. Die Tatsache, dass sich der Lehrerberuf dramatisch verändert, die Schule zu einem „Reparaturbetrieb der Gesellschaft“ wird und veränderte bildungspolitische Vorstellungen viele verunsichern, mag eine Binsenweisheit sein, allein sie ändert nichts der Notwendigkeit, nach den persönlichen Ressourcen (und denen des Bildungssystems Schule) zu fragen: Wie kann ich Warnsignale einer gestörten Balance erkennen? Welche Gegenmaßnahmen bringen mich wieder ins Gleichgewicht? Wie beuge ich chronischen Stresssymptomen vor? Diesen Fragen widmete sich die diesjährige schulinterne Fortbildung (Schilf) in einer ganztägigen Veranstaltung. Und da Gesundheit weit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit, sondern eines ganzheitlichen Wohlbefindens von Körper, Geist und Seele entspricht, wurde ein ganzes Bündel an möglichen Themen, Vorträgen und Workshops angeboten. Auf der Basis frei zu wählender Bausteine standen nach einleitenden Vorträgen zur Lehrergesundheit und zu Strategien gesunder Ernährung einzelne Veranstaltungen zu Stressmanagement und Burnoutprävention, Ernährung, Yoga, Filzen mit Leib und Seele, Yoga, Life Kinetik und ein abschließendes gemeinsames Kegeln auf dem Programm. Nicht zu vergessen: ausreichend lange Pausen mit vollwertigem, frisch zubereitetem Essen und Trinken. Ein Tag mit vielen Impulsen, Ideen und Inspirationen!

