

## Coolness-Trainer macht Lehrkräfte fit für den stressigen Schulalltag

Brackel. Die Lehrkräfte der Geschwister-Scholl-Gesamtschule (GSG) haben sich an ihrem „Pädagogischen Tag“ zum Thema Resilienz fortbilden lassen. Coronabedingt fand die Fortbildung in einem digitalen Format statt.

„Schön, dass ihr den weiten Weg auf euch genommen habt“, scherzte Referent Balbian Bierhals in die Kamera. Der Förderschullehrer ist unter anderem Coolness-Trainer und schulte die Lehrkräfte der Brackeler Gesamtschule an der Haferfeldstraße einen Vormittag lang in Resilienz, Salutogenese, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge.

Laut Bierhals würde „jede vierte Lehrkraft innerhalb der ersten fünf Jahre“ den Schuldienst wieder verlassen, was vor allem am ungesunden Umgang mit Stress

liege. Nach einem Persönlichkeitstest, in dem die Teilnehmenden mithilfe von 60 Fragen eine Einschätzung ihrer Persönlichkeit erhielten, zeigte der Referent den Lehrkräften unterschiedliche Möglichkeiten, mit Stresssituationen umzugehen. In digitalen Gruppenräumen hatten die Lehrkräfte anschließend die Möglichkeit, sich über Stressoren und die aufgezeigten Handlungsmöglichkeiten auszutauschen. Auch zeigte Bierhals Entspannungsübungen, die die Teilnehmenden in Stresssituationen anwenden können.

Im Anschluss an den „Pädagogischen Tag“ trafen sich die Lehrkräfte am Nachmittag in ihren Fachkonferenzen, um an der Digitalisierung der Lehrpläne des 5. und 11. Jahrgangs zu arbeiten.

[www.gsg-do.de](http://www.gsg-do.de)

### Resilienz

Anlage oder Umwelt?



In einem Online-Treffen haben die Lehrkräfte der GSG einiges über Widerstandsfähigkeit gelernt.

FOTO SCHULE