

Boxen und Atemübungen in der Schule?

Vor den Osterferien fand an unserem Gymnasium eine Präventionsfortbildung zum Thema Resilienz, Stressbewältigung, Selbstregulation und Selbstbehauptung statt. In praxisnahen Übungen erprobten die teilnehmenden Lehrkräfte verschiedene Strategien, die sich direkt im Schulalltag umsetzen lassen. Ziel war es, sowohl die eigene Widerstandskraft zu stärken und hilfreiche Methoden für den Unterricht kennenzulernen als auch Schüler in ihrer Selbstregulation und Resilienz zu stärken. Erste Ergebnisse wurden bereits mit Schülerinnen und Schülern ausprobiert – etwa in Form kurzer Mini-Meditationen. Organisiert wurde der Workshop von der Präventionslehrkraft Silvia Strehlau.

