



Gesundheitstag für Lehrkräfte neu gedacht

Ein spannender *Schilf-Tag* mit der *Kensho Academy*

Die Faszination Mensch mit all ihren Möglichkeiten und Potentialen zu wecken bedeutet, offen für Neues zu sein und den eigenen Blick zu erweitern. Gesundheit ist das Ergebnis von positiven Interventionen und Verhaltensänderungen, die auf der Kenntnis zugrundeliegender Mechanismen basieren.

DR. MAGDALENA SCHAUBENBERG, KEVIN GRAFEN,
DIRK SCHAUBENBERG

Gutes Lernen und erfolgreiche Schule braucht gesunde Lehrkräfte. Das war für die Kensho Academy der Anlass, nach der herausfordernden Zeit der Pandemie, den Schwerpunkt auf Lehrergesundheit zu legen und das Akademieangebot deutschlandweit vorzustellen und anzubieten. So auch beim Landeskongress der GGG NRW 2022. Die Dozenten stellten drei Kerngebiete für mehr Lehrergesundheit vor.

1 – Angewandte Neurologie

Angewandtes Neurologisches Training (A.N.T.) für stressfreies und entspanntes Lernen wurde durch den Sportwissenschaftler und Neurologie Experten Kevin Grafen präsentiert und sorgte für viel Staunen. Mittels einfacher neurologischer Interventionen, wie z. B. Farbbrillen, konnten die Lehrkräfte selbst erfahren, wie sich

verschiedene Parameter verändern, dazu gehören Lesegeschwindigkeit, Fokus, Beweglichkeit und Schmerzempfinden. Durch die positive Beeinflussung von Bedingungen für erfolgreiches Lernen können Stress und Leistungsdruck reduziert und ein gesundes Schulumfeld gestaltet werden. Auch für die Lehrkräfte selbst ist die Kenntnis neurologischer Zusammenhänge von großem Nutzen, um Konzentration, Schmerzen, Müdigkeit oder Anspannung gezielt zu beeinflussen und damit den Schulalltag leichter zu bewältigen.

2 – Einfach Atmen

Wir atmen jeden Tag ca. 20.000-mal und schaffen damit die Grundlage für unser Leben. Dennoch nehmen wir unsere Atmung selten bewusst wahr und wissen kaum um das damit verbundene Potential. Dirk Schaubenberg teil-



te in seinem Workshop Fakten rund um das Thema Atmung und Wege mit, sie gezielt zu beeinflussen. Atmung kann effektiv genutzt werden, um die Gesundheit von Lehrkräften und Schülern zu verbessern. Sie ist ein hervorragendes Mittel, um Zustände, wie Stress, Angst und Müdigkeit positiv zu beeinflussen und so zu einem optimalen Lehr- und Lernerfolg beizutragen. Diese Mechanismen zu kennen, eröffnet in Unterricht und Privatleben neue Perspektiven, um das Wohlbefinden in die eigene Hand zu nehmen und Zustände gezielt zu verändern.

3 - Stress lass nach

Stress hat im Alltag vieler Menschen einen festen Platz – das muss nicht sein! Dr. Magdalena Schaubenberg nutzte den Workshop, um das gängige Bild von Stress zu hinterfragen und neue Möglichkeiten aufzuzeigen. Dafür ist es unentbehrlich, die positiven und möglichen negativen Wirkungen von Stress zu kennen und den eigenen Umgang mit stressigen Situationen zu reflektieren. Lösungsansätze und Strategien können - je nach Notwendigkeit - sofort das Stresslevel senken, mittelfristig, langfristig oder präventiv wirken. Je nach hauptsächlicher Quelle

von Stress im eigenen Alltag konnte sich jede Lehrkraft für ihr Leben das passende Werkzeug „einpacken“. Als eine Strategie zur Reduktion von Stress wurde das Thema Schlaf mit besonderer Spannung verfolgt. Jede Lehrkraft hatte ihre eigene persönliche Erfahrung mit dem Gefühl, nicht gut oder ausreichend zu schlafen und zeigte großes Interesse an den simplen und praktischen Tipps, um den eigenen Schlaf zu verbessern.

Gesundheitstage der KenshoAcademy an Gesamtschulen

Mehrere Gesamtschulen haben mit dem Kensho-Team erfolgreich Gesundheitstage durchgeführt. Das Programm der Gesamtschule Niederberg ist eine mögliche Umsetzung.

Ansprechpartner:

► frank.temmler@gesamtschule-nv.de

Varianten sind in Absprache zwischen Kensho und Schule denkbar. ◀



Info

Kontakt Dr. Magdalene Schaubenberg
► Telefon 02845-944284

► www.Kensho4Company.de
► schaubenberg@kensho.de



Die drei Autor*innen von links: Kevin Grafen, Dirk Schaubenberg und Dr. Magdalena Schaubenberg

Foto Kensho Academy