

Gesundheit und Psychologie:
Kraftvoll führen – gut für sich sorgen
Selbstfürsorge und Stresskompetenz für Schulleitungsteams

Termine: 29. September 2026 und 20. Oktober 2026 (jeweils 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr)
Ort: Hildegard Forum, Rochusberg 1, 55411 Bingen
eVEWA-Nr.: 26LSW00006
Leitung: Anatol Leimbach, Anne-Frank-Realschule Mainz
Dozentin: Jasmina Eskic, Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, Klinik und Poliklinik für Kinder und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Zielgruppe: Um die Gruppen möglichst homogen zu halten, richtet sich die Fortbildung ausschließlich an Mitglieder der Schulleitungen und nicht an Schulleiterinnen und Schulleiter.

Beschreibung

Der Alltag in der Schulleitung ist geprägt von vielfältigen Anforderungen: Verantwortung übernehmen, Entscheidungen treffen, unterschiedliche Interessen zusammenbringen und gleichzeitig für das Kollegium, die Schülerinnen und Schüler und die Schule als Ganzes da sein. Dabei bleibt die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden im herausfordernden Arbeitsalltag leicht auf der Strecke.

Doch wie gelingt es, auch unter hoher Belastung handlungsfähig und klar zu bleiben? Welche Faktoren beeinflussen unser persönliches Stresserleben und welche Rolle spielen dabei eigene Ansprüche, Denkmuster und der Umgang mit schwierigen Situationen? Und wie können wir im Führungsalltag gut für uns sorgen, ohne dabei unsere Verantwortung aus dem Blick zu verlieren?

Seminarziel

In dieser interaktiven Fortbildung geht es darum, die eigene Stresskompetenz zu stärken und individuelle Strategien für einen gesunden Umgang mit den Anforderungen des Schulleitungsalltags zu entwickeln.

Dabei werden unter anderem Ansätze aus der kognitiven Verhaltenstherapie, der Achtsamkeit, der Self-Compassion Therapy und der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) aufgegriffen.

Ergänzend richtet sich der Blick auf die eigene Rolle als Führungskraft und darauf, wie ein achtsamer und selbstfürsorglicher Umgang mit sich selbst auch die eigene Führung stärken kann. Dabei geht es nicht nur um theoretische Grundlagen. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Impulse und lernen verschiedene Strategien kennen.

Seminarinhalte

Die Teilnehmenden erhalten Impulse zu folgenden Themen:

- **Eigene Stress- und Denkmuster** – Reflektieren Sie, welche inneren Antreiber, Ansprüche und Bewertungsmuster Sie im Arbeitsalltag begleiten und in welchen Situationen diese besonders wirksam werden.
- **Achtsamkeit im Führungsalltag** – Lernen Sie Möglichkeiten kennen, die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, innezuhalten und auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben.
- **Selbstmitgefühl statt Selbstkritik** – Entdecken Sie, wie ein wohlwollenderer Umgang mit sich selbst dabei helfen kann, mit Fehlern, hohen Ansprüchen und schwierigen Situationen konstruktiver umzugehen.
- **Akzeptieren, was nicht veränderbar ist – und gestalten, was möglich ist** – Ansätze aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie bieten Orientierung im Umgang mit schwierigen Situationen, unangenehmen Gefühlen und unvermeidbaren Belastungen.
- **Ressourcen und persönliche Werte** – Beschäftigen Sie sich damit, was Ihnen im beruflichen Alltag Energie gibt, was Ihnen wichtig ist und wie Sie Ihre persönlichen Ressourcen gezielter nutzen können.
- **Führen und für sich sorgen** – Reflektieren Sie die eigene Führungsrolle und entwickeln Sie Ideen dafür, wie Selbstfürsorge, klare Grenzen und ein gesundes Führungsverhalten miteinander verbunden werden können.