



Comenius 2.1  
E:BOP

## **Empowerment: Burn-Out-Prevention**

---

Universität du Luxembourg

Seminar design Modul 1: Berufsidentität:  
Auseinandersetzung mit den eigenen beruflichen Vorstellungen, den persönlichen  
Anteilen und der institutionellen sowie gesellschaftlichen Realität

### **A Vorwort:**

Wir sind der Überzeugung das jede Erfahrungen, die LehrerInnen machen, in einen positiven Rahmen gesetzt werden können, so dass erfahrene LehrerInnen sie als Ressource nutzen und ihre berufliche Weiterentwicklung nähren können. Wir sehen die gemeinsame Arbeit im Seminar als Ko-Evolution der AusbilderInnen und der TeilnehmerInnen.

Die Weiterbildung sollte ebenfalls die Möglichkeit bieten, einen Pool von MultiplikatorInnen zu bilden. Wir sind überzeugt, dass LehrerInnen, welche diesen Prozess von Reflektion, Selbst-Evaluation, Auseinandersetzung mit dem Kontext in dem sie tätig sind, sehr viel an andere - KollegInnen, PraktikantInnen, SchülerInnen, Eltern,... weitergeben können. Und so einen wertvollen Teil des Erziehungswesens werden.. Für unser Institut könnten diese LehrerInnen sehr wichtige PartnerInnen in der Ausbildung von angehenden Lehrerinnen und Lehrern werden.

### **B Ziele des Moduls :**

- ④ Berufswahlmotive
- ④ Körperliches Wohlbefinden und Selbst-Reflektion, Selbst-Evaluation
- ④ Lehrerrolle, -funktion, -stereotypen, -persönlichkeit
- ④ Analyse der beruflichen Situation und Explorieren der Ressourcen
- ④ Persönlichkeitsorientierte Präventionsstrategien

## C Inhalte:

- Burnout, Stress and Selbstwirksamkeitsvorstellungen im Lehrberuf
- Re-Konstruktion der eigenen (Lern-) Geschichte
- Analyse des beruflichen und sozialen Netzwerkes
- Definition eines persönlichen Aktionsforschungsprojektes

## D Programm:

### **Donnerstag 16. Mai 2002:**

16:00-18:00

- Gegenseitiges Kennenlernen.
- Klärung der Erwartungen.
- Programmvorschau.
- Burnout und Selbstwirksamkeitstests.
- "Hausaufgabe": Re-Konstruktion der eigenen (Lern-) Geschichte
  - ⇒ Die TeilnehmerInnen sammeln wichtige Daten, Dokumente, Bilder, Gegenstände,...
  - ⇒ Sie werden gebeten, ihr eigenes "who's who" auf einem großen Blatt zu erstellen, mit allen für sie wichtigen Personen, sowie alles, was besonders prägend war (Erlebnisse, Regeln, Haltungen,...). Diese Arbeit ist als Einstieg in den Workshop gedacht.
- Die TeilnehmerInnen werden gebeten eine Kiste mitzubringen, in welcher sie alles, was in den Seminaren erarbeitet wird, aufbewahren.
- "Cool down"

### **Freitag 14. Juni 2002:**

18:30-20:15

- Warming up
- Fantasiereise über Herfahrt und Ankunft im Seminar
- Brainstorming über Burnout
- Diskussion
- Theorie Spot über Burnout & Discussion

20.15 Pause

20:25-21:30

- Ansicht der Resultate der Burnout und Selbstwirksamkeitstests
- Einzelarbeit zu Ressourcen – Austausch in Paaren
- Feed-back Runde
- "Cool down"

### **Samstag 15. Juni 2002:**

09:00-10:45

- Entspannungsübung
- Einzelarbeit: Bewusstmachen meiner Mitbringsel, wie möchte ich, dass die andern damit umgehen?
  - ⇒ Austausch in Paaren
- Feed-back Runde: jede/r TeilnehmerIn stellt die PartnerIn vor
  - ⇒ Einzelarbeit: jede/r TeilnehmerIn hält schriftlich fest, wie es für sie war, von der PartnerIn vorgestellt zu werden.
  - ⇒ Jede/r PartnerIn erhält ein Tagebuch mit dem Projekt-Logo auf dem transparenten Cover.
  - ⇒ Einführung des Logos, Theorie Spot über Mandalas
  - ⇒ Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert, das Titelblatt selbst zu gestalten und es so zu ihrem Eigenen zu machen.

10.45 Pause

11.00-12:20 Ausgehend vom "who's who" kurz erläutern wer und wieso die Personen in der eigenen Geschichte wichtig waren/sind.

12.20 Gemeinsames Mittagessen

Nachdem Essen haben die TeilnehmerInnen Zeit, sich zurückzuziehen, spazierenzugehen, sich hinzulegen,... und eine bedeutsame Geschichte aus ihrem Leben niederzuschreiben (guided autobiography)

14.20-15:50

- Entspannung in Bewegung: Gummikörper-Übung
- Titel zur Geschichte finden
  - ⇒ Die Geschichten werden an die Wand gepint, die TeilnehmerInnen lesen sie und finden PartnerInnen.
- Theorie Spot über Erinnerungsarbeit.
- Partnerarbeit: Dekonstruktion der Geschichten
- Einzelarbeit: Niederschreiben der persönlichen Schlussfolgerungen, welche Gefühle mit der Arbeit verbunden waren.
- Feed-back Runde
- Einzelarbeit: was ist von meiner Geschichte noch übrig und wirksam in meiner jetzigen Arbeit?

15.50 Pause

16.05-17:30

- Austausch im Plenum
- Organisationsaspekte
- "Cool down"

**Sonntag 16. Juni 2002:**

09:00-10:30

- Ankunft und Joining
- Aufzeichnen des sozialen Netzes, eine Momentaufnahme auf die wir zu einem späteren Zeitpunkt zurückkommen werden.
- Theorie Spot über Selbstbestimmung und Fremdbestimmung.
- Die TeilnehmerInnen stellen sich selbst in einer Grafik dar.

10:30 Pause

10:45 Präsentation und Diskussion, erst in Paaren, dann im Plenum.

11.15 Erkennen und farbiges Markieren von stressempfindlichen Stellen im Netz.

12:00 Mittagessen

13:30-15:30

- Fallarbeit: Jede/r beschreibt eine konkrete, erlebte Stresssituation, in einer Narration, einem Bild oder einem Mind-Map.
- Theorie Spot: Ressourcen – Grenzen – Vulnerabilität – Handlungsstrategien
- Exploration der Möglichkeiten – Grenzen – Coping, Lokalisieren der Stresssituation in der Grafik.

15:30 Pause

15:45-17:00

- Aktionsforschung: Persönliches Projekt definieren.
- Theorie Spot: Aktionsforschung und Tagebuch
- Auftanken: was entscheide ich für mich selbst? ⇔ die TeilnehmerInnen finden sich zu Tandems/Tridems zusammen und entscheiden, wie und wann sie sich zwischen den Seminaren treffen.
- Evaluation

## **E Lernpaket: Methoden, Materialien**

- Eine Atmosphäre des Vertrauens und gegenseitigen Respektes schaffen.

- Einen Gesamtrahmen für die Weiterbildung schaffen ( transversale Methoden benutzen, mit Elementen starten, auf die wir später zurückkommen,...)
- Burnout- und Selbstwirksamkeitstests
- Körperarbeit
- Documentation: durch die Seminare hindurch den eigenen Prozess dokumentieren (Tagebuch, Projektkiste)
- „Hausaufgaben“ (Materialsammlung zur Rekonstruktion der (Lern-)Geschichte, Erstellen des „who's who“)
- Erinnerungsarbeit und geleitete Autobiography
- Schneeballmethode: einzeln ► Paar oder Dyade ► Plenum
- Theorie Spots: Sie dauern 5-20 Minuten,dienen der Reflexion über die gemachten Erfahrungen, geben den Übungen einen theoretischen Rahmen und stellen einen Link her zur beruflichen Situation.
- Bestimmen eines eigenen Forschungsprojektes
- Persönliches Seminaragebuch
- Handouts zu den Theorie Spots mit bibliographischen Referenzen
- Büchertisch (Referenten und TeilnehmerInnen)