

Prävention Burnout



**Grenzen
wahrnehmen - wahren - verändern**

Keine Zeit?

Oft erschöpft?

Das Gefühl, im Hamsterrad zu sein?

Wenn du es eilig hast, geh' einen Umweg...

... der Perspektiven verändert, dich auf neue Gedanken bringt und Handlungsalternativen erprobt!

Veränderungen brauchen Zeit.

Und Impulse.

Aus dem Hamsterrad auszusteigen, scheint unmöglich zu sein. Aber man kann das Tempo bestimmen und die Richtung beeinflussen.

Viele Situationen der Überforderung haben mit Grenzverletzungen zu tun.

Schüler, die sich respektlos verhalten - Schulpolitik, die die Quadratur des Kreises erfordert - Eltern, die Erziehungsarbeit an die Schule delegieren und Termine, Korrekturen, Konferenzen. Irgendwo noch Familie und Freunde, die etwas wollen.

Dabei sind die persönlichen Grenzen schon längst überschritten.

Hier sollten wir Einhalt gebieten.

Seine Grenzen kennen oder überschreiten, sich abgrenzen oder selbst ausgegrenzt werden, die Grenzen anderer akzeptieren oder verletzen – all dies sind Erfahrungen, die tagtäglich unsere Gefühle und unser Handeln mitbestimmen. Aber selten machen wir uns Gedanken darüber, wo die eigenen Grenzen eigentlich liegen.

Wann merke ich, dass mein Limit erreicht ist?

Erst, wenn es überschritten wurde?

Welche Signale gibt es vorher?

Und wie mache ich meine Grenzen nach außen deutlich? Welche Handlungsmuster stehen mir zur Verfügung, wenn andere mir gegenüber zu weit gehen?

Für diese Fragen wollen wir uns ein Wochenende lang Zeit nehmen.

Das speziell für Lehrerinnen und Lehrer konzipierte Seminar soll den persönlichen Umgang mit dem Thema **Grenzen** auf verschiedenen Ebenen erfahrbar machen.



- Angeleitete Reflexionsphasen schaffen zunächst einen individuellen Zugang zu der Thematik.
- Anschließend arbeiten wir an unserer körperlichen Wahrnehmung und Haltung mit Hilfe von Übungen, die aus dem Aikido entlehnt sind. Die japanische Kampfkunst hat zum Ziel, auf jeden Angriff die richtige Antwort in Form einer perfekten Bewegung zu finden und Konflikte wirksam, aber friedvoll zu lösen. Dabei geht es immer darum, den richtigen Abstand zum Angreifenden zu wahren und präsent und sensibel auf die Angriffsenergie zu reagieren. Die Grundsätze des Aikido lassen sich gut auf Alltagssituationen übertragen, ihre Anwendung führt zu einer veränderten Haltung in Stress- und Konfliktsituationen.
- Schließlich bieten Rollenspiele die Möglichkeit, neue Handlungsmuster in einem geschützten Raum zu erproben.



Seminarleitung

Juliane Kahl

studierte Musik, Französisch und Pädagogik in Berlin und arbeitet als Lehrerin in einem Kreuzberger Gymnasium. 2011 erwarb sie das Diplom für



Musiktherapie an der Universität der Künste Berlin, seit 2013 ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie. Im Aikido ist sie Trägerin des 2. Dan.

Gemeinsam mit Jean-Marie Milleville leitete sie Seminare im Bereich Aikido und Konfliktbewältigung.

Jean-Marie Milleville

arbeitete 7 Jahre als Ingenieur und Projektleiter in der französischen Automobilindustrie. Seit 1998 ist er professioneller Aikidolehrer und eröffnete im Jahr 2001



das Aikido Dojo Südstern in Berlin. Neben dem regelmäßigen Training leitet er Seminare im Aikido, Kenjutsu und in allgemeiner Selbstverteidigung. Er ist Träger des 5. Dan Aikikai Tokyo.

Kontakt und Information

Juliane Kahl

Telefon: 0176-38257894

E-Mail: jkahl@udk-berlin.de

Web: <http://www.musiktherapie-kahl.de>
<http://www.aikido-dojo-berlin.de>

Zeiten:

Samstag 10.00 – 16.00 Uhr

Sonntag 10.00 – 16.00 Uhr

Termine: nach Vereinbarung



Titelbild: Holger Kral
Weitere Fotos: Juliane Kahl
Design: www.visualdimension.de