

Name	Heimatschule	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum)
Antje Schulte	Schulamt MK Burgschule Neuenrade	Fortbildung Mindfulnes Rovanimie Finnland 08.01.2023 bis 13.01.2023

### Zieldimension I (Metaebene) (Methode: Brief an mich selbst)

- diversitätspositive Haltung fördern
- Behinderungsbegriff neu reflektieren

Inwiefern konnte Dein Jobshadowing/DeineFortbildung Deine Haltung gegenüber der Heterogenität in Deiner Klasse beeinflussen? Z. B. Dich in Deinem Handeln bekräftigen oder zum Hinterfragen Deines Handelns anregen?

Schreibe einen Brief an Dich selbst, in dem Du auf die oben genannten Impulsfragen Bezug nimmst.

Liebe Antje,

Du bist eine Woche in die wundervolle Welt von Lappland in der Zeit der Polarnacht eingetaucht und durftest dort an einer Fortbildung zum Thema Mindfulnes (Lehrergesundheit) teilnehmen.

Du hast eine unglaublich harmonische und sympathische Gruppe vorgefunden und zwei kompetente und empathische Trainerinnen: Sinii und Piia kennen und schätzen gelernt. Alles in Rovanimie war sauber, schön und hochwertig, das sorgte für ein grundsätzliches Wohlbefinden – Wertschätzung by the way...

Die Menschen vor Ort waren freundlich und vor allem ruhig und entspannt. Alles dauerte ein bisschen länger, aber das war gar nicht schlimm. Diese tiefe Ruhe und Atmosphäre, die ich eine Woche erleben durfte hat mich tief beeindruckt. Dies habe ich bis heute mit in meinen Alltag genommen.

Ich bin ruhiger, habe eine positiverer und gelassenerer Grundstimmung und lasse mich von den Stimmungen meiner Umgebung nicht mehr so leicht mitziehen: Ich ruhe tatsächlich mehr in mir selbst. Ich kann meine Schüler emotional besser dort abholen wo sie sich auch immer befinden und regulativer auf sie reagieren.

Wir haben gelernt, dass Gedanken und die daraus resultierenden Emotionen nichts weiter sind als elektrische Impulse im Gehirn, die nach wenigen Sekunden wieder vorbei ziehen. Auch diese Erkenntnis hilft mir im Alltag mit stressigen Situationen besser umzugehen. Die Fortbildung hat mir deutlich mehr Selbstkontrolle und daher auch ein Bewusstsein für meine eigenen Gefühle vermittelt. Daher bin ich gegenüber meinen eigenen emotionalen Herausforderungen die auf die meiner Schüler treffen stärker. Ich schaffe es tatsächlich die Ohnmacht zu überwinden und regulierend, aber konsequent zu reagieren. Das ist mein bestes Souvenir aus Rovanimie. Danke Sinii und Piia!!!

Diversität stehe ich tatsächlich offen gegenüber: Leben und leben lassen! Oder Atmen und atmen lassen. Mindful in jeder Beziehung!

Danke liebe Barbara und Danke lieber Sören! Durch euch durfte ich solche Abenteuer erleben und solche Schätze in mein Herz aufnehmen!

Antje