

Titel

Thema:	In Verbindung mit mir – in Kontakt mit anderen: Selbstbestimmt im Schulalltag
Veranstaltungsnummer:	2632G3401

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Erlebe einen Raum der Entschleunigung, Regeneration und bewussten Selbstzuwendung. Dieses Seminar lädt dich ein, im hektischen Schulalltag zur Ruhe zu kommen, dein Nervensystem zu regulieren und wieder in eine lebendige Verbindung mit dir selbst und anderen zu treten. Im schulischen Alltag reagieren wir oft automatisch – nach dem „Feuerlöscher-Prinzip“ oder im Modus von Kampf, Flucht oder Erstarrung. In unserem Seminar erfährst du, wie du in herausfordernden Momenten innehalten, deine Bedürfnisse wahrnehmen und selbstbestimmt handeln kannst. Wir verbinden wissenschaftlich fundierte Methoden und erfahrungsorientierte Übungen aus Gewaltfreier Kommunikation, Embodiment, Körperpsychotherapie, Polyvagal-Theorie und Kontaktimprovisation. Dabei beziehen wir den Körper als wesentliche Ressource mit ein: Körperwahrnehmung, feines Spüren und achtsame Berührung fördern Präsenz, Selbstregulation und ein Gefühl von Verbundenheit. Die drei Stunden bieten eine inspirierende und wohltuende Erfahrung. Du schöpfst neue Kraft und nimmst mehr Gelassenheit und Klarheit mit – für dich selbst und im Kontakt mit deinen Schülerinnen und Schülern. Frederik Wahl Frederik Wahl ist ausgebildet in Körperpsychotherapie, Gewaltfreier Kommunikation und Kontaktimprovisation. Er beschäftigt sich mit der Behandlung von Bindungs- und Entwicklungstraumata durch Embodiment, Bewegung und das sichere Erleben von Gefühlsprozessen. Mareike de Buhr Mareike de Buhr ist Impuls®Coach, Trainerin der Gewaltfreien Kommunikation, Initiatorin von Frauen- und Mädchenkreisen, KundaliniYogini, Mutter, Lehrerin am BBZ und Naturmensch.
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte, Erzieher / Erzieherinnen, Erzieher und Sozialpädagogen
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Frauke Taegen, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 11.03.2026
---	------------------------------	--------------------------

Dozenten: Mareike de Buhr und Frederik Wahl

Weitere Hinweise

Hinweis für Teilnehmer/innen:	Du brauchst: Warme Socken Trinkflasche
Zusatzinformationen:	In dieser Veranstaltung werden die folgenden digitalen Tools vorgestellt:

Anbieter

Anbietername:	Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Anbieteranschrift:	Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
E-Mail-Adresse:	tis@li-hamburg.de

Termin

Termin:	11.06.2026 16:00 bis 19:00 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
--------------------	--