

Nimm mal Abstand! Wanderung mit Impulsen und Mittagessen für Lehrer*innen

Ziele :

- Stärkung der kollegialen Gemeinschaft
- erfüllende und wohltuende Gespräche
- Auszeit nehmen und entspannen von alltäglichen Situationen
- Stärkung der Resilienz

Umsetzung:

Das Projekt gliedert sich in zwei Teile, zum einen eine kleine Wanderung mit zwei Impulsen im nahegelegenen Wald der Schule und zum anderen ein gemütliches Beisammensein bei Essen und Trinken. Ein kürzer Weg, der auch für Kolleg*innen, die keine weiten Strecken gehen können, ist eine Strecke von ca. 5 km optimal. Für diejenigen, die schon Probleme mit solch kurzen Strecken haben, besteht die Möglichkeit, ausschließlich am geselligen Abschluss zu partizipieren. Somit sollte es allen ermöglicht sein, teilzunehmen. Dazu ist ein weiterer niedrigschwelliger Aspekt mitbedacht: Die Anfahrt soll für kein Hindernis darstellen. Daher wurde die Wanderung und das Essen auf einen der Schule nahegelegenen Wald verlagert.

Auf dem Weg wurden zwei besondere Haltepunkte gewählt: eine kleine Quelle und ein Aussichtspunkt.



An der Quelle wurde folgender Impuls gesetzt:
„Denkt nun einfach einmal für euch über folgende Fragen nach und werdet euch so über eure Widerstandskräfte und eure Kraftquellen bewusst: Was und wer hat mir während der Corona-Pandemie Kraft gegeben? Was und wer gibt mir im Alltag Kraft?“ Der Ausblick hingegen kann symbolisch sowohl für einen Rückblick als auch für einen Blick in die Zukunft stehen: „Was will ich hinter mir lassen? Was wünsche ich mir für das restliche Schuljahr/Jahr?“

Nach der Wanderung ist der gemütliche

Ausklang wie folgt geplant: Ein warmes Mittagessen mit dazu passenden Getränken und lockere Gespräche runden den Tag ab.

Dominik Augustat Mail: [daugustat\(at\)web.de](mailto:daugustat(at)web.de)