

## **Einladung zur Veranstaltung:**

### **„Nerven wie Drahtseile“ ()**

Liebe Kolleg\*innen,

hiermit laden euch das Referat GMBW der GEW und die Bildungsvereinigung Arbeit und Leben zur folgenden Veranstaltung ein:

### **Thema: Nerven wie Drahtseile**

**D**iese Fortbildung ist genau richtig für Lehrkräfte, die...

- ✓ merken, dass immer mehr Schüler gestresst, unkonzentriert oder emotional überfordert sind
- ✓ sich fragen, wie sie besser auf diese Signale reagieren können – ohne selbst auszubrennen
- ✓ ihre eigene Belastung spüren und einfach anwendbare Lösungen suchen
- ✓ daran glauben, dass emotionale Stärke und Achtsamkeit lernbar sind – für Schüler und Lehrkräfte
- ✓ sich eine Schule wünschen, in der mehr Ruhe, Klarheit und Miteinander möglich ist – trotz voller Lehrpläne
- ✓ sich wünschen, dass Schüler und Lehrkräfte besser mit Druck umgehen können, sich selbst besser regulieren und gestärkt durch den Schulalltag gehen

Du bist hier richtig, wenn du nicht nur über Achtsamkeit sprechen, sondern konkret etwas verändern willst: im Klassenzimmer, in deinen Reaktionen und vielleicht auch ein bisschen bei dir selbst. Diese Fortbildung liefert dir Hintergrundwissen, direkte Umsetzungsimpulse und den Blick auf eine einfache Wahrheit:

Wer selbst ruhiger wird, kann auch für andere Ruhe ausstrahlen. Und davon profitieren alle – zuerst die Schüler.

**Seminarnummer: 260725015**

**Termin:** 20. August 2026 15:00 bis 18:00 Uhr

**Kursleitung:** **Karsten Schramm**, Mentaltrainer und Mindset-Experte

Der Referent ist Ex-Manager, Speaker und gebürtiger Rheinländer, bringt über 30 Jahre Erfahrung im Marketing und Vertrieb sowie fast 15 Jahre Tätigkeit als Mentaltrainer und Mindset-Experte mit. Er hat Profisportler und Unternehmerpersönlichkeiten auf ihrem Weg zu mentaler Stärke begleitet und wurde 2022 mit dem EXCELLENCE AWARD ausgezeichnet. Seine Vorträge sind praxisnah, inspirierend und immer etwas anders – und bleiben dadurch in guter Erinnerung.

**Ort:** **GEW Geschäftsstelle, Staugraben 4a, 26122 Oldenburg**

Die Veranstaltung findet in der pädagogischen Verantwortung der Bildungsvereinigung Arbeit und Leben Niedersachsen Nord statt.

**Kosten:** Für GEW-Mitglieder: kostenlos

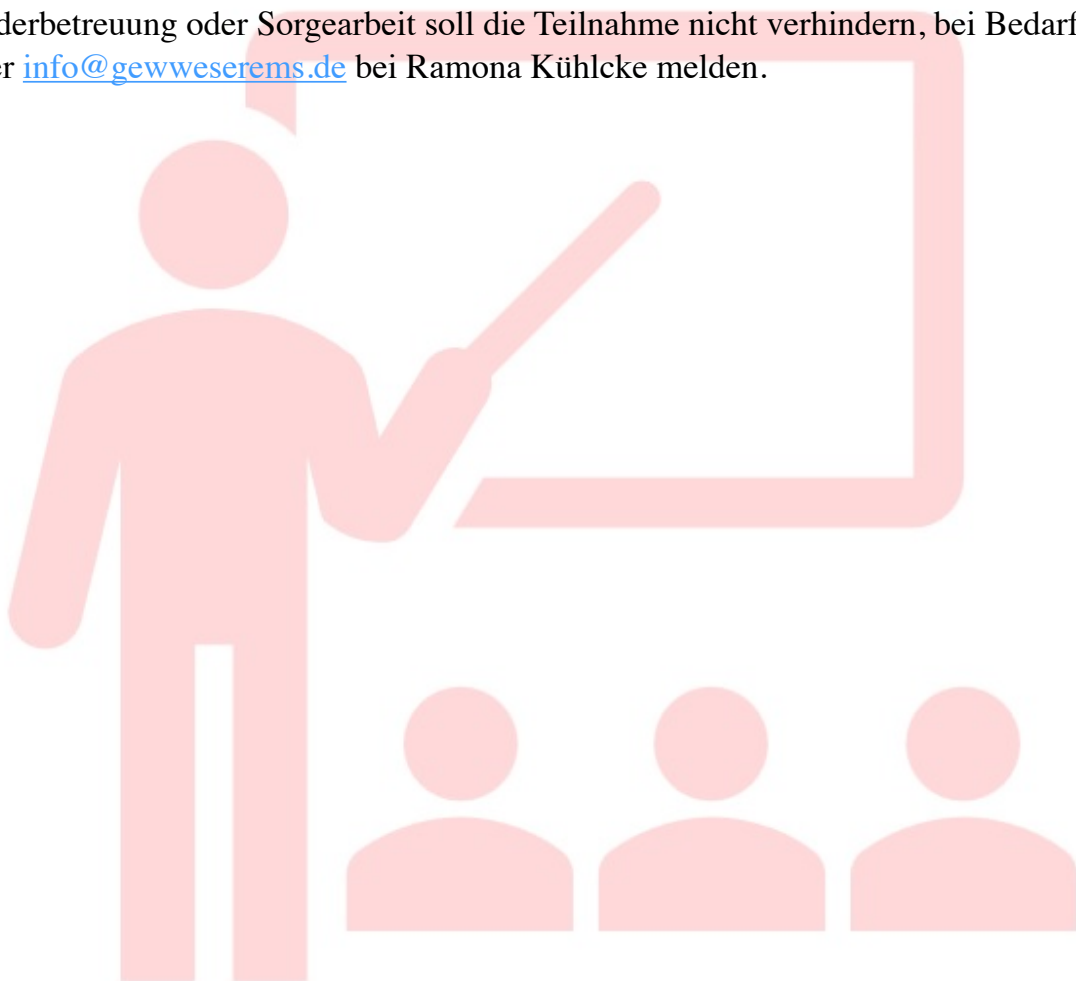
Für Nicht-Mitglieder: 20€

**Anmeldung unter:** [oldenburg@aul-nds.de](mailto:oldenburg@aul-nds.de)

**Anmeldeschluss:** 17.08.2026

**Kontaktadresse für Nachfragen:** [kevin.mennenga@aul-nds.de](mailto:kevin.mennenga@aul-nds.de)

Kinderbetreuung oder Sorgearbeit soll die Teilnahme nicht verhindern, bei Bedarf bitte unter [info@gewweserems.de](mailto:info@gewweserems.de) bei Ramona Kühlcke melden.



Die Veranstaltung findet in der pädagogischen Verantwortung der Bildungsvereinigung Arbeit und Leben Niedersachsen Nord statt.