

DAS SEMINAR

Termin	Do., 19. März 2026, 10:00 Uhr bis Fr., 20. März 2026, 15:00 Uhr
Leitung	Marcel Speker, LWH
Organisation	Sabine Warren, LWH
Referenten	Judith Hilmes, Lingen Nicole Troué, Lüneburg
Kosten	310,00 € (EZ-Zuschlag 19,00 €)
Anmeldung	www.nlc.info KLIN.26-03-19.004

ANMELDUNG UND ANREISE

LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen (Ems)
Tel.: 0591 6102 - 0
www.lwh.de

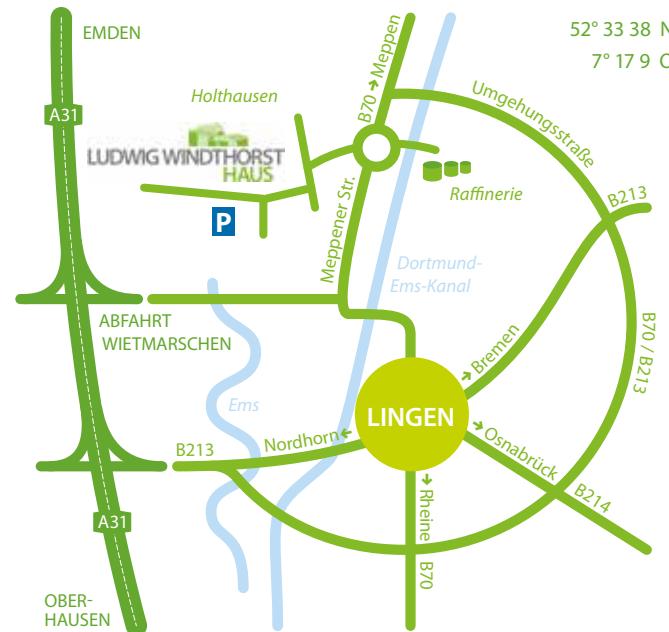
Sabine Warren

Tel.: 0591 6102 - 117
Fax: 0591 6102 - 135
E-Mail: warren@lwh.de

VERANSTALTUNGORT

Ludwig-Windthorst-Haus
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen (Ems)

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen
Bildquellen: S1 Carsten de Groot/privat; S2 unbekannt/unsplash.com; S3 Judith Hilmes/privat



Atempause im Schulalltag

Bildgestützte und kreative
Ressourcenarbeit für Lehrkräfte

Seminar für Lehrkräfte aller Klassen und Schulformen

Donnerstag - Freitag
19. - 20. März 2026

ATEMPAUSE IM SCHULALLTAG

Der Schulalltag ist geprägt von hohen Anforderungen, komplexen Interaktionen und permanenten Herausforderungen. Lehrkräfte benötigen wirksame Strategien, um ihre inneren Ressourcen zu aktivieren und zu stärken.

In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Sie Methoden des visuellen Stressmanagements kennen, die sowohl für Ihre eigene berufliche Praxis als auch für die Arbeit mit Schüler*innen im Unterricht einsetzbar sind. Die Fortbildung verbindet theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen zur bildgestützten und kreativen Ressourcenarbeit.

Folgende Themenbereiche werden behandelt:

- Grundlagen der Ressourcenaktivierung nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)
- Bildgestützte und kreative Methoden zur Stressbewältigung und Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Einsatz visueller Strategien in Prüfungs- und Belastungssituationen und praktische Konzepte für den Klassenraum

Ziel der Fortbildung ist es, Lehrkräften wirksame Strategien zur eigenen Stressbewältigung zu vermitteln und gleichzeitig konkrete Werkzeuge für die Förderung von Resilienz und Selbstwirksamkeit ihrer Schüler*innen an die Hand zu geben, um zu einem gesünderen Schulklima beizutragen.



REFERENTINNEN



Judith Hilmes

Judith Hilmes studierte Lehramt (Uni Osnabrück) und Bildungsmanagement (PH Ludwigsburg). Sie hat an Schule, im Studienseminar und an der Universität gearbeitet. Seit 2012 leitet sie das Kompetenzzentrum für Lehkräftefortbildung am Ludwig-Windthorst-Haus. Als zertifizierter Coach und interkultureller Trainer verbindet sie innovative Lehrmethoden mit visuellen Techniken. In Seminaren begeistert sie Teilnehmende durch die Verbindung von kreativen Methoden mit fundierten Theorieimpulsen.



Nicole Troué

Nicole Troué studierte Lehramt an der Universität Kiel und war in verschiedenen schulischen Leitungspositionen tätig. Als zertifizierter Coach arbeitet sie in der Erwachsenenbildung mit Schwerpunkten auf Schulentwicklung, Teambuilding und Kommunikation. In ihren Seminaren verbindet sie theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen und legt besonderen Wert auf die Verzahnung von Theorie und Praxis.

Gemeinsame Publikation: 2022 erschien ihr „Leitfaden Visualisierung“ (Verlag Klett Kallmeyer), der auch in der Lehrerausbildung eingesetzt wird.

ABLAUF

DONNERSTAG, 19. MÄRZ 2026

- 10:00 **Ankommen & Aufbruch zu neuen Möglichkeiten**
 - Herzliches willkommen und Kennenlernen
 - Einführung in das Zürcher Ressourcen Modell11:30 Stehkaffee
11:45 **Die Kraft der Bilder entdecken**
 - Intuitive Bildauswahl erleben
 - Aktivierung positiver somatischer Marker
 - Reflexion wirksamer Energiequellen im Schulalltag12:30 Mittagessen anschl. Bezug der Zimmer
14:00 **Mein innerer Kompass**
 - Vertiefung der Bildarbeit
 - Erste Skizzen und visuelle Impulse15:30 Stehkaffee
16:00 **Visualisierung als Ressource**
 - Grundlegende Visualisierungstechniken und einfache Icons und Symbole
 - Stärkende Entspannungsübung18:15 Abendessen
19:00 Gemütliches Beisammensein

FREITAG, 20. MÄRZ 2026

- 08:15 Frühstück
09:00 **Den eigenen Ressourcen Gestalt geben**
 - Vertiefung der persönlichen Bildauswahl
 - Entwicklung des individuellen Ankerbildes11:00 Stehkaffee
11:15 **Meine Ressourcen aktivieren**
 - Fertigstellung des persönlichen Ankerbildes
 - Verfeinern der persönlichen Erfolgsstrategie12:30 Mittagessen
13:30 **Transfer in den (schulischen) Alltag**
 - Umgang mit Hindernissen und Rückschlägen
 - Notfallstrategien visualisieren14:30 **Gestärkt in den Schulalltag**
 - Zusammenfassung der wichtigsten Inspirationen, konkrete nächste Erfolgsschritte
 - Feierliches Abschlussritual mit dem persönlichen Ankerbild15:00 Ende des Seminars

Infos und Anmeldung auf
www.lwh.de