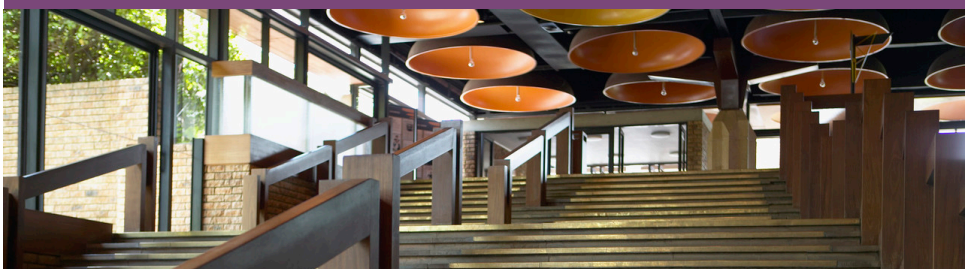
Fit 4 Teaching

BBS Soltau



„Alle wollen immer nur den Kopf in die Schule schicken, aber immer kommt der ganze Mensch“

Bausteine

1 Selbst- / Fremdwahrnehmung

2 Stressmanagement

3 Positives Denken

4 Fokussierung / Prioritäten

5 Bewegung – Tor zum Lernen

6 Einzelcoaching

In einer sich immer schneller wandelnden Welt, wird es für Lehrerinnen und Lehrer zunehmend schwerer, sich zu orientieren und den vielfältigen neuen Aufgaben gerecht zu werden. Neben Veränderungen bei den klassischen fachlichen Kompetenzen gewinnen seit Jahren auch methodische und verstärkt auch soziale Kompetenzen an Bedeutung. War man früher eine „gute“ Lehrkraft, wenn man fachlich gut ausbildet war, stellen unterschiedliche Interessengruppen heute noch ganz andere Anforderungen: Vermittlung von Grundlagen der Erziehung, fit für den Beruf, fit für das Leben, Seelsorge, Medienkompetenz, Gesundheitsmanagement, Entertainment u. v. m. Das alles natürlich möglichst schnell und mit geringen Kosten. Schlagworte wie Globalisierung, Flüchtlingskrise, Integration und Inklusion tun ihr Übriges.

Viele engagierte Lehrkräfte verzweifeln an diesen immensen Anforderungen. Zahlreiche Untersuchungen und Berichte zeigen, dass psychische und psychosomatische Beschwerden im Kollegium leider immer häufiger werden. Drohenden Unterrichtsausfall fangen dann die engagierten Lehrkräfte auf, die ebenfalls schon eine hohe Belastung haben. Auch sie kommen irgendwann an ihre Leistungsgrenze und werden krank – ein Teufelskreis.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen und enorm wichtiges positives Denken zu fördern und positive Ziele zu erreichen, arbeite ich mit unterschiedlichen Methoden, die ich Ihnen in dieser Broschüre gerne vorstellen möchte. Meine Erfahrung zeigt, dass einzelne Bausteine häufig nur Detailprobleme lösen. Das Ziel ist daher die gemeinsame Erarbeitung eines ganzheitlichen und nachhaltigen Ansatzes für die Schule.

© Voss-Zahn

Baustein I

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Ich sehe was, was du nicht siehst …

Grundgedanke

Nach dem Verständnis der Psychologie formt die Summe von Selbst- und Fremdwahrnehmung unser **Selbstbild**. Ein gesundes Selbstbild ist die Basis für privaten und beruflichen Erfolg und Zufriedenheit!

Diese Basis für alles weitere wird im **Modul I** gelegt. In einer schnell wandelnden Welt mit gefühlt immer mehr Anforderungen, haben gerade junge Lehrkräfte aber auch gestandene Kolleg/-innen und Schulleitungen oft große Schwierigkeiten, "sich selbst" in dieser Welt zu sehen. Schnell kommt es zu einem Gefühl der Überforderung – ich werde mir selbst oder anderen (vermeintlich!?) nicht mehr gerecht. Und plötzlich ist da nur noch ein Berg von Aufgaben und Anforderungen, der unüberwindbar erscheint.

In zahlreichen praktischen Übungen und Beispielen wird dieser "Berg" in kleine, bewegbare Steine zerlegt. Die Wahrnehmung für "Außen" und "Innen" wird geschult. **Ziel ist ein positiver Kreislauf**, der von der Wahrnehmung unterschiedlicher Bedürfnisse, über den Umgang mit schwierigen Situationen, hin zu einer größeren Gelassenheit und Zufriedenheit in Beruf und Alltag führt. Dieser "höhere" Zustand von Gelassenheit und Zufriedenheit führt dann wieder zu einer veränderten, noch positiveren Wahrnehmung von Innen und Außen usw.

In Abwandlung eines bekannten Werbeslogans könnte es dann heißen:
"Ist die Lehrkraft zufrieden und gesund –
freut sich der Lernende – freut sich die Schulleitung!"

In diesem und den folgenden Modulen wird IMMER der Baustein "Bewegung – Das Tor zum Lernen" integriert (Details s. unten).

Entscheidend ist auch immer die **Nachhaltigkeit** solcher Workshops, d. h. der weiteren Begleitung, Vorleben im Schullalltag und "Erinnerungs-Events" (Gesundheitstage, Folge-Workshops u. ä.). Der Schulleitung kommt hier erfahrungsgemäß eine hohe Vorbildfunktion zu!

Baustein I

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Ich sehe was, was du nicht siehst …

Inhalte, Thesen und Gedanken zur Diskussion

- Die Anforderungen von “außen” werden immer höher. Der Bezug zu mir selber wird immer kleiner. Ich nehme mich selbst nicht mehr ausreichend war.
- Ich übernehme Verantwortung für meine Gesundheit und nehme meine Selbstheilungskräfte wahr.
- Eine wesentliche Ursache für Gesunderhaltung liegt in der Einstellung zu den Anforderungen (Ansatz der Salutogenese).
- Ich nehme meine eigenen Bedürfnisse wahr (Achtsamkeit).
- Ich werde mir meiner eigenen Ressourcen bewusst (Selbstwirksamkeit).
- Ich werde mir meiner Glaubenssätze und Verhaltensmuster bewusst.
- Ich erkenne den eigenen Anteil an problematischen Situationen.
- Die pädagogischen Beziehungen mit Lernenden und Kolleg/-innen ist grundlegend für guten Unterricht.
- Wertschätzung ist keine Einbahnstraße:
    - Ich schätze mich selber wert (!)
    - Ich werde durch Lernende, Lehrkräfte und Schulleitung wert-geschätzt.
    - Ich schätze Lernende, Lehrkräfte und Schulleitung wert.
- Ich behandle andere so, wie ich selber behandelt werden möchte.
- Psychosomatische Beschwerden finden sich schon seit langem im Sprachgebrauch:
    - Da kommt einem die Galle hoch
    - Das geht mir an die Nieren
    - Es lastet auf meinen Schultern
    - Das schlägt mir auf den Magen
    - Es geht mir unter die Haut
    - Ich nehme es mir zu Herzen
    - Ich habe die Nase voll
    - Ich habe viel um die Ohren
    - Ich kann das nicht mehr sehen

© Voss-Zahn

Baustein II

Stressmanagement

Stress lass nach …

Ist Stress schlecht?

Vielleicht kennen Sie diese Filmszene:

Einer unserer Ur-Ahnen wird bei der Jagd plötzlich von einem Raubtier angegriffen. Kämpfen, tot stellen oder flüchten? Er entscheidet sich spontan zur Flucht. In Todesangst erreicht er einen Baum und springt so hoch, dass er die erste Reihe Äste erreicht und gerettet ist. Nach einer Weile zieht das Raubtier unverrichteter Dinge wieder ab. Der dann folgende Kameraschwenk macht deutlich, in welch großer Höhe dieser Ast sich befindet. Einer Höhe, die unser Vorfahr niemals im "Normalzustand" erreicht hätte. Nur durch die Ausschüttung von Adrenalin & Co. hatte er diese unglaubliche, lebensrettende Leistungsfähigkeit.

Was hat dies nun mit der "normalen" Lehrkraft einer BBS zu tun? Raubtiere in der Schule sind doch bekanntlich selten geworden – auch wenn der Kontakt mit Vorgesetzten oder Schüler/-innen von einigen Kolleg/-innen gelegentlich auch so empfunden werden mag. Was sind also heutige Stressfaktoren, die uns in ähnliche Zustände versetzen wie in dem o. g. Beispiel?

In der Literatur finden wir häufig die Begriffe positiver bzw. negativer Stress. Ein gutes Beispiel ist das bekannte "Lampenfieber" vor einer Präsentation. In einem bestimmten Maß ist der damit verbundene Stress "natürlich" und sogar leistungsfördernd für den Vortrag (Konzentration, Durchblutung usw.). Hier würde man von **Positivem Stress** sprechen.

Sobald aber ein bestimmtes Maß an Stress überstiegen ist, kann es zu Blockaden kommen, die absolut leistungshemmend sind und uns in unserer Wahrnehmung einschränken. Dies wird als **Negativer Stress** bezeichnet. Wenn dieser negative Stress dauerhaft wird, z. B. durch das Gefühl der Überforderung (Schwierige Klassen, Vielzahl von Aufgaben), kann es erhebliche psychische und psychosomatische Folgen haben.

Baustein II

Stressmanagement

Stressabbau

Dauerhafter Stress führt zu einem ständig höheren Muskeltonus. Körperliche Beschwerden, wie Verspannungen, Kopf- und Magenschmerzen aber auch Antriebslosigkeit bis hin zum sogenannten “Burnout” sind nur einige Beispiele. Die Gesundheit leidet – zu den häufigsten Diagnosen der Lehrkräfte zählen psychische und psychosomatische Erkrankungen. Nur rund jede dritte Lehrkraft erreicht das Pensionsalter.

Stress lass nach …

Eine gute Schule braucht gesunde und motivierte Lehrkräfte. Da sich aus dem einst klassischen Lehrerberuf ein Kultur- Gesellschafts- und Sozialberuf mit bürokratischen Tätigkeiten entwickelt hat, sind die täglichen Anforderungen immens hoch. Unspezifische Beschwerden wie Erschöpfung, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Angespanntheit sind mittlerweile für einige Lehrkräfte tägliche Begleiter, die sich langfristig auch auf die Unterrichtsqualität und damit auch auf den Lernerfolg der Schüler/-innen auswirkt.

War es früher noch sinnvoll, dass der Körper sich auf einen Zustand der Alarmbereitschaft einstellt, um kämpfen und flüchten zu können, so sind davon heute lediglich die Stresshormone geblieben. Das Reaktionsmuster „Ich beiße die Zähne zusammen“ führt häufig zu einem Muskelungleichgewicht im Kiefergelenk und kann damit mitverantwortlich sein für die Entwicklung von Muskel- und Gelenkschmerzen in unterschiedlichen Körperregionen, massiven Schlafstörungen, Schmerzen an Zähnen, Kiefergelenk und Gesichtsmuskulatur, verspannten Nacken, Kopfschmerz und Tinnitus u.v.m. Ein Kreislauf mit chronischem Stress beginnt.

In zahlreichen praktischen Beispielen und Übungen mit Bewegung (!), wird die Wahrnehmung für unterschiedliche Stressfaktoren geschult, sowie praktische Tipps für den Umgang und den konkreten Abbau von Stress gegeben. Optimalerweise geht das einher mit der Verbesserung von Rahmenbedingungen für die Arbeit in der Schule (Schulentwicklung).

© Voss-Zahn

Baustein III

Positives Denken

Mangelerscheinungen!?

Studien zufolge haben die meisten Menschen nur zu 15% positive Gedanken. Recht wenig, wenn wir bedenken, dass sie einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unsere Persönlichkeitsentwicklung haben. Sind wir ausschließlich fokussiert auf Fehler und Defizite, ist es schwer, Probleme als Herausforderungen zu sehen oder z. B. Reformen mit einer gewissen Gelassenheit zu begegnen.

Think pink!

„Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten.“ (Henry Ford)

„Ich bin dem nicht gewachsen“ oder „Ich schaffe das nicht“ sind häufig Glaubenssätze aus der Praxis. Bleiben diese bestehen, wirken sich diese Gedanken auf die Realität aus, denn **Gedanken erschaffen unsere Realität**. Bei Schauspielern beispielsweise, die über eine längere Zeit einen negativen Charakter *verkörpern* (Wortwahl!), konnte festgestellt werden, dass ihr Immunsystem nach und nach schwächer wurde. Der bekannte “Placebo-Effekt” zeigt im Gegenteil, was positive Gedanken und damit verbundene Selbstheilungskräfte bewirken können.

Eine hohe Bedeutung kommt dabei **positiven Formulierungen** zu. Sie geben uns ein gutes Gefühl und sind konstruktiv, weil damit eine klare Botschaft verbunden ist. Ein bekanntes schwedisches Möbelhaus formuliert daher das, was wir sonst in einer oft negativen Formulierung wahrnehmen, immer positiv: „Danke, dass Sie den Einkaufswagen wieder zurückstellen!“ Damit wird zugleich eine Wertschätzung für den Kunden zum Ausdruck gebracht.

Bei dem gut gemeinten Vorsatz „Ich werde nicht krank“, fokussiert sich unser Gehirn auf das Wort „krank“ – mit entsprechenden Folgen. Deutlich „gesünder“ ist daher der Vorsatz „Ich bin gesund“.

Baustein III

Positives Denken

Think pink!

Inhalte, Thesen und Gedanken zur Diskussion

- Unsere Gesellschaft ist tendenziell defizitorientiert. Wir sehen häufig nur die Schwächen und weniger die Stärken, was uns und andere betrifft. Ein klassisches Beispiel dafür sind herkömmliche Klassenarbeiten. Normalerweise werden Fehler in der Signalfarbe rot markiert. Der meist größere, richtige Teil wird nicht extra markiert und bleibt "farblos". Nur gelegentlich werden besonders gelungene Passagen mit einem knappen "gut!" honoriert. Den Lernenden werden also eher ihre Defizite verdeutlicht. Korrekturen im Gutachtenstil, die auch Stärken hervorheben oder gar Lernentwicklungen beschreiben, sind im "normalen" Schullalltag kaum leistbar.
- Gedanken – der Einfluss der Seele auf unsere Gedanken: Unsere Gedanken und seelischen Empfindungen haben großen Einfluss auf unsere psychische und körperliche Gesundheit.
- Positive Anker (Bilder, Vorstellungen, Musik, Rituale …) verhelfen in Stresssituationen zu mehr Gelassenheit und positivem Denken.

In diesem drittten Teil des Moduls werden in zahlreichen praktischen Beispielen und Übungen die Verbindungen von Stressmanagement und Positivem Denken "be-griffen" und "erlebt". Rituale wie z. B. das Führen eines Tagebuchs oder einer allabendlichen "Tagesschau" sensibilisieren für die Vielzahl von positiven Erlebnissen, die wir in unserem Leben haben.

Erfahrungsgemäß führen solche regelmäßigen Rituale und das Bewusstwerden von positiven Dingen oft zu erstaunlichen "Aha-Effekten". Neue Situationen werden nicht mehr gleich als "Gefahr" eingestuft. Ich akzeptiere die Situtation erst einmal so, wie sie ist. Von diesem Standpunkt aus schaue ich zunächst nach möglichen positiven Aspekten und suche dann gemeinsam mit anderen nach konstruktiven Lösungen. Dies ist ein wesentlicher Baustein für Stressabbau und damit für das Ziel "Gesunde Schule".

Baustein IV

Fokussierung – Prioritäten

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg
(Laozi)

Inhalte, Thesen und Gedanken zur Diskussion

Problemfelder wie Überbelastung im Berufsalltag, Zeitdruck und Organisation des persönlichen Arbeitsbereiches wurden bereits angesprochen. In diesem Modul geht es nun darum mit zahlreichen praktischen Beispielen und Übungen das nötige "Handwerkszeug" zu bekommen, mit diesen Problemfeldern besser und gelassener umgehen zu können.

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden." *(Reinhold Niebuhr)*

Das so genannte "Gelassenheitsgebet" (Verfasserschaft umstritten) dient als handlungsleitendes Motto für dieses Modul. Neben konkretem Handwerkszeug für professionelles, ressourcenschonendes Arbeiten kommt der Rolle als Lehrkraft, der eigenen Einstellung und der Zielorientierung/Fokussierung hier eine besondere Bedeutung zu.

Ziele und Inhalte

- Zeitmanagement
- Ressourcen entdecken und Stärken nutzen
- Struktur entwickeln, Prioritäten setzen, Pareto-Prinzip (80:20)
- Abschalten können, Work-Life-Balance
- Was kann ich ändern, was nehme ich als gegeben hin (Beamtenstatus!)
- Vom Perfektionismus zum Mut zur Lücke
- Probleme sind Herausforderungen

Baustein V

Bewegung – Das Tor zum Lernen

In etlichen Studien wurde belegt, dass **Bewegung** ein sehr wichtiges Element für das Lernen ist – genauso wie Handlungsorientierung. Sie aktiviert die neuronalen Verbindungen im ganzen Körper und macht ihn so zu einem Instrument des Lernens. Ein großer Schritt weg von der Vorstellung , dass Lernen nur im Kopf geschieht.

Lernen in Bewegung

Warum lernen wir als kleine Kinder so ernorm viel in den ersten Lebensjahren? Weil wir ausprobieren, weil wir "tun", weil wir in Bewegung lernen. Der Begriff "be-greifen" macht sehr schön deutlich, wie wir am besten lernen. Kleine Kinder fassen an, probieren mit allen Sinnen aus, lernen "spielerisch" und speichern alles in überragender Weise bildlich ab. Probieren Sie es selbst aus: Versuchen Sie gegen ein kleines Kind im Memory zu gewinnen. Sie werden sich sehr anstrengen müssen und werden vermutlich dennoch "spielerisch" geschlagen werden.

In allen bisher dargestellten Modulen wird daher immer auch das Element "Bewegung" integriert, – zur Aktivierung, als Energizer, zur Wiederholung und Festigung. Hierzu gibt es eine breite Palette an Bewegungsübungen (Koordination, gezieltes Ansprechen von Gehirnarealen usw.)

Möglichkeiten im Schulalltag für Lehrer und Schüler

- Ausgleichsübungen zu den oft einseitigen Fehlhaltungen des Alltags
- Kleine Übungen "zwischendurch" für
  - ein rückenfreundliches Sitzen und eine gesunde Haltung
  - eine Mehrdurchblutung der Wirbelsäule und damit des zentralen Nervensystems ➔ Auswirkungen auf Innenohr, Konzentration und damit Stressabbau.
  - Lernen in Bewegung
- Brain Gym®
- …

Baustein VI

Einzelcoaching

Move your body
Stretch your mind

“Unsere Wünsche sind die Vorboten der Fähigkeiten, die in uns liegen”

In diesem Modul steht das persönliche Anliegen des Lehrers im Mittelpunkt. In einem vertraulichem Gespräch oder einer kinesiologischen Sitzung, haben wir die Möglichkeit ganz individuell ein Thema zu bearbeiten und dieses tiefergehend zu betrachten. Die Grundlage für gewünschte oder erforderliche Veränderungsprozesse sind dabei immer Selbstaufmerksamkeit und Selbstreflexion.

Zur Entwicklung und Umsetzung persönlicher und beruflicher Ziele und der dazu notwendigen Kompetenzen, bedarf es manchmal lediglich eines zusätzlichen Impulses von außen. Dazu stehen mir folgende **Techniken** zur Verfügung:

1. Einzelcoaching
2. Kinesiologie
3. Cranio-Sacral-Therapie

Unter **Kinesiologie** (grch. von „kinesis“ und „logos“) versteht man die Lehre der Bewegung. Jeder Mensch wird ganzheitlich gesehen: Befinden sich Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht, geht es uns gut! Durch unseren Körper verlaufen 14 verschiedene Meridiane. Das sind Energiebahnen, die mit den verschiedenen Organen und Muskeln verbunden sind. Durch unterschiedlichste Stresseinflüsse kann es zu Blockaden im Energiefluss kommen. In diesem Zustand läuft das Leben nicht mehr „rund“ und selbst alltägliche Aufgaben können nicht mehr bewältigt werden. Das hat Auswirkungen auf unser Privatleben, auf unseren Beruf, die Gesundheit (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen u.v.m.) und unsere sozialen Kontakte.

Ziel der Kinesiologie ist es zu entdecken, wo in welchem dieser Bereiche die Energie nicht mehr im Fluss ist, die Ursache(n) zu finden und mit Hilfe von sanften Techniken und Korrekturen etwas zu tun, um den „Energiestau“ aufzulösen.

Baustein VI

Einzelcoaching

In der Kinesiologie arbeiten wir immer ziel- und lösungsorientiert!

Denn wir wissen alle sehr gut, was wir **nicht** möchten, aber uns Gedanken darüber zu machen, was wir denn stattdessen wollen, fällt uns sichtlich schwer. Unser wichtigstes Handwerkszeug dabei ist der **Muskeltest.** Getestet wird nicht die Kraft, sondern die Reaktion auf einen Reiz:

Positiver Reiz = starker Muskel

Negativer Reiz = schwacher Muskel

Der Körper zeigt also an, was gut für den Menschen ist.

Einfach und effektiv!

Move your body
Stretch your mind

Cranio-Sacral-Therapie (CST)

Die CST ist eine sanfte und dennoch sehr intensive manuelle Behandlungsmethode. Sie beschäftigt sich mit dem Pulssystem unserer Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit zwischen Kopf und Kreuzbein. Dieser Cranio-Sacrale Rhythmus hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden – eine Art **Puls des Lebens**. Durch sanfte Stimulierung des Kopfes und des Kreuzbeins können Störungen des Rhythmusses behoben werden. Es geht hier nicht um eine oberflächliche Behandlung von Beschwerden, sondern das Auflösen von Blockaden. Dies führt zu einer bewussten, wohltuenden und **tiefen Entspannung**. So wird Selbstheilung auf allen Ebenen möglich.

Anwendungsmöglichkeiten

- Stress und dessen Folgeerscheinungen, Kopfschmerzen, Migräne
- Rückenprobleme, Schleudertrauma, Unfallfolgen
- Tinnitus, Kiefergelenksstörungen, z. B. Zähneknirschen
- Akute und chronische Angstzustände u. v. m

Nutzen

Ansatzpunkte für eine Integration in das Gesamtkonzept einer BBS.

Schlagworte wie Globalisierung, Wettbewerbsfähigkeit, ständige Erreichbarkeit, Multimedia, Standort Deutschland u. v. m. stellen Bildungsträger vor immense Aufgaben. Die Reaktionen gehen in unterschiedliche Richtungen. Zentralabitur, maximale Effizienz der Lehrpläne und Kennziffern, aber auch Besinnung auf Gemeinschaft, Werte, Ganzheitlichkeit und individuelle Förderung von Schülerinnen und Schülern. Die alte Frage, ob Tradition Aufbewahrung von Asche oder Weitergabe von Feuer bedeutet, wird die Bildungspolitik wohl noch länger beschäftigen.

Beim Durchlesen vieler Schulproramme fand ich vieles von dem wieder, was auch Ansatz meiner Arbeit ist: Individuelle Förderung, Ganzheitlichkeit und der Leitgedanke „Hilf mir, es selbst zu tun!“ Wobei Förderung für mich den **Abbau von Schwächen UND** das Erkennen und den **Ausbau von Stärken** bedeutet!

Die genannten Punkte können **EIN wichtiger Baustein einer berufsbildenden Schule sein.** Meine oben beschriebenen Bausteine können diese Stärken noch weiter ausbauen. Die zunehmende Bedeutung von Gesundheitsmanagement wäre nicht mehr nur Lippenbekenntnis oder bedrucktes Papier, sondern konkrete und nachhaltige Umsetzung des **Leitgedankens einer „gesunden Schule“!**

Kosten

Jedes Unternehmen muss natürlich neben der Qualität der Produkte auch auf die Kosten achten. In Industriebetrieben gibt es das schöne Motto: Die Qualität stimmt, wenn der Kunde wiederkommt und nicht das Produkt.

Für den Bildungsbereich und eine Berufsbildende Schule bedeutet das: Wenn Betriebe / Eltern mit dem Gesamtpaket der angebotenen Leistungen zufrieden sind, investieren sie auch gerne für die bestmögliche Förderung ihrer Auszu-bildenden / Kinder. Mittel- und langfristig werden sich nur Konzepte am Markt durchsetzen, die deutlich MEHR zu bieten haben als andere. Im Hinblick auf Ihre Zielgruppe gilt hier ganz besonders: Nicht billig sondern “preis-wert”.

Eine Investition in Wissen bringt noch immer die besten Zinsen.

Benjamin Franklin

Hier eine Übersicht über die **Kosten**

Je Modul	750,00 €
zzgl. Fahrtkosten (0,30 €/km)	

Einzelbehandlungen

Cranio-Sacral-Therapie	45,00 €
Kinesiologische Balance	70,00 €
Einzelcoaching	70,00 €

Zu meiner Person

Birgit Voss-Zahn

Mein Name ist Birgit Voss-Zahn, geboren am 22.08.1966 in Osterode am Harz. Ich bin verheiratet, habe zwei Kinder und lebe seit 19 Jahren in Wildeshausen. Mein Mann ist Berufsschullehrer, von daher bin ich gut mit den besonderen Anforderungen einer Berufsschule vertraut.

Nach meiner Ausbildung zur Physiotherapeutin 1990 war ich schwerpunktmäßig in einer Praxis für Krankengymnastik tätig. Nachdem ich mich einige Zeit mit den äußerlichen Problemen beschäftigt habe, interessierten mich jedoch vor allem die Ursachen und Hintergründe für Krankheiten, Verhaltensmuster, Gefühlszustände, Stressphänomene und die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele.

Aus diesem Grund habe ich weitere Fortbildungen absolviert, um immer näher an die Wurzel dessen zu kommen, was nicht „rund läuft“ im Leben eines Menschen. Ein erster großer Schritt war hier die Cranio-Sacral-Therapie. Wenig später folgte die Ausbildung zur Kinesiologin. 2014 habe ich die Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie abgelegt. Seit 2010 arbeite ich in eigener Praxis.

Ein wertvoller Prozesss, bei dem nicht mehr „das Problem“ im Vordergrund steht, sondern positive Ziele, positive Energien und somit das **ziel-und lösungsorientierte Arbeiten.** Eine sehr wichtige und schöne Erkenntnis für mich.

Birgit Voss-Zahn

Vor dem Esch 17
27793 Wildeshausen
04431 930198
info@zielreich.de
www.zielreich.de

ZielReich