

Bachelorarbeit: Lehrkräfte für Dankbarkeitstraining zur Stressreduktion gesucht

Beitrag von „Avantasia“ vom 7. Februar 2023 11:59

Nichts gegen dich, [ManuelaF](#), ich nutze ein Dankbarkeitstagebuch privat und merke aber, wie schwer es mir fällt, zwischen den 20 blöden Erlebnissen das eine gute zu sehen. Das Dankbarkeitstraining kommt nur gerade zu einer ungünstigen Zeit, in der die SWK etliche Vorschläge ausgearbeitet hat, uns mehr Arbeit aufzudrücken und im selbsten Atemzug uns Achtsamkeitstraining gegen den Stress vorschlägt.

Ich wäre ja mal für ein Konjunktiv-Dankbarkeitstraining:

Ich wäre dankbar, wenn wir kleinere Klassen hätten. Ich wäre dankbar, wenn wir weniger Stunden unterrichteten. Ich wäre dankbar, wenn wir mehr Personal für all die vielen Tätigkeiten hätten, die über unseren eigentlichen Arbeitsinhalt (das Unterrichten) hinausgehen.

À+