

Coaching, Mediation, Stressmanagement

für Schülerinnen, Schüler, Eltern und Erziehungsberechtigte
bei persönlichen Problemen, Konflikten, Ängsten, Sorgen und
Stress

Sigrid Bente



Coach, Mediatorin
Gestalttherapeutin
für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene

Lehrerin für Deutsch u.
evangelische Religion

In einem persönlichen Gespräch können wir gemeinsam schauen,
wo der Schuh drückt und auf welchem Wege die Schwierigkeiten
aufgelöst werden können oder die Situation erleichtert werden
kann.

Liebe Schülerin, lieber Schüler!

Im Schulalltag und auch privat können Dinge geschehen, die Dich belasten, Dir Stress verursachen oder Dich aus der Bahn werfen:

Mobbing, Streit mit Mitschülern, Lehrern, Angst vor Klassenarbeiten oder Klausuren, Misserfolge, Trennung der Eltern, Krankheit, Trauerfälle, Liebeskummer und vieles mehr.

Die Folgen können ebenso vielfältig sein: Scheitern in der Schule, Ängste, Trauer, Kummer, Aggressionen, depressive Verstimmungen, Selbstzweifel, Selbstverletzung bis hin zu Suizidgedanken.

Ich nehme mir Zeit für Deine Sorgen, höre Dir zu und nehme Dein Anliegen ernst. Zusammen überlegen wir, was Du brauchst, um Deine Lage zu verbessern.

Ich unterstütze und begleite Dich dabei, Deinen eigenen Weg zu finden, um Deine Situation zu erleichtern und/oder Konflikte (mit anderen) aufzulösen und Deinen Stress zu mindern.

Du bist eingeladen, zu mir zu kommen, wenn es irgendwo „brennt“.

Du entscheidest, ob Du meine Angebote annehmen oder umsetzen möchtest.

Du bestimmst über Länge und Verlauf unserer Gespräche sowie geplante Maßnahmen.

Ich fühle mich zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Mein Anliegen ist es, in vertrauens- und respektvollem Miteinander Deine Persönlichkeit zu stärken, deine Situation zu verbessern sowie den Schulfrieden zu fördern.

Anmeldung und Termine:

Termine finden in Deinen Freistunden oder **nach Bedarf** -nahezu- **jederzeit** statt. Während der Unterrichtszeit musst Du Dich bitte bei Deinem Fachlehrer/ Deiner Fachlehrerin abmelden. Er / sie trägt Dein Fehlen dann ins Klassenbuch ein.

Einen Grund für den Gesprächsbedarf musst Du nicht nennen!

👉 **ANMELDUNG:** bente@mein-gym.de oder über das Sekretariat in Leiferde oder Meinersen; gerne auch direkt im Lehrerzimmer.

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte!

Sollten Sie Fragen zur Erziehung oder zur Situation ihrer Kinder oder allgemeinen Gesprächsbedarf haben, gelten selbstverständlich die gleichen Angebote für Sie!

↳ **Nutzen Sie bitte ebenfalls die oben genannten Kontaktmöglichkeiten!**

Weitere Informationen

Zu meiner Person und meinen Aufgaben

Mein Name ist **Sigrid Bente**. Seit 1990 bin ich im Schuldienst.

Anfang 2000 habe ich mir einer gestalttherapeutischen Ausbildung begonnen, die ich 2005 erfolgreich abgeschlossen habe. Im Februar 2008 habe ich meinen Dienst am Sibylla-Merian-Gymnasium angetreten, zusätzlich zum Lehrauftrag **mit dem Auftrag zur Begleitung und Beratung von Schülerinnen und Schülern, deren Erziehungsberechtigten sowie der kollegialen Beratung**. Im Zuge dieser Tätigkeit habe ich die Leitung des **Sozialausschusses** übernommen und bin **Beauftragte der Gewalt - und Suchtprävention**. Zusammen mit der Beratungslehrerin und den Sozialpädagoginnen bilden wir das **Sozialteam**, in dem wir u.a. gemeinsam mit dem **Sozialausschuss Präventionsmaßnahmen** veranlassen, schulinterne Fortbildungen oder Informationsveranstaltungen organisieren sowie uns über wichtige pädagogische Themen austauschen.

Mein Anliegen

Besonders am Herzen liegen mir die **Stabilisierung und Stärkung** der Ratsuchenden sowie die **Lösung von Konflikten** in den verschiedenen Bereichen der Schule sowie der Bewältigung der in den Schulalltag hineinreichenden privaten Probleme, soweit dies möglich ist. Dabei ist mein vorrangiges Ziel, den Betroffenen die Möglichkeit zu eröffnen, individuelle Wege aus ihrer Problemlage sowie nachhaltige Strategien und wirkungsvolle Verhaltensmuster zu entwickeln, um selbstbestimmt und stark in ihrem Umfeld bestehen zu können, Krisen zu überwinden oder Konflikte besser zu bewältigen.

Was bedeutet „Coaching“?

Das Coaching ist ein unterstützendes Verfahren, in dem nach einer gründlichen Problemanalyse im Gespräch oder mit medialer Unterstützung nach Lösungsansätzen und / oder Bewältigungsstrategien gesucht und ausprobiert bzw. eingeübt werden. Oberstes Ziel ist neben der Konfliktlösung die Entwicklung von Selbststeuerungs - und Stabilisierungsmechanismen.

Was bedeutet „Stressmanagement“?

Äußerer und innerer Stress können durch Zeit - und Leistungsdruck verursacht werden: Dinge, die im Schulalltag allgegenwärtig sind und in bestimmten Phasen übermächtig zu werden scheinen. Eine der Folgen können Denkblockaden (Blackouts) sein und erworbenes Wissen erscheint plötzlich nicht mehr abrufbar. Hier kann durch **Entspannungs- und Atemübungen sowie gezielte sanfte Klopfakupunktur (EFT)** gegengesteuert werden. All diese Methoden können nach kurzer „Einweisung“ selbstständig und nach Bedarf wiederholend angewendet werden. Zielgruppen sind einzelne Schüler und Schülerinnen, aber auch Gruppen bzw. Klassen auf Anfrage z.B. durch die Klassenlehrer.

Was bedeutet „Mediation“?

Mediation ist ein Schlichtungsverfahren, in dem zwischen zwei sich im Konflikt befindenden Parteien (Einzelne oder Gruppen) vermittelt wird. Dabei werden in der Regel beide Seiten zur Situationsanalyse sowie Auflösung der Streitigkeiten einbezogen. Der Mediator verhält sich neutral, unterstützt aber den Prozess beratend bzw. beschwichtigend. Unter Umständen wird ein weiterer Schlichter hinzugezogen.

Die **Mobbingintervention** gehört ebenfalls in diesen Bereich. Je nach Problemlage sind zur Beendigung von Mobbing Situationen spezifische Maßnahmen erforderlich, die vom Mediator eingesetzt werden können (z.B. „No Blame Approach“). Mit ausdrücklicher Zustimmung der / des Betroffenen können übergeordnete Institutionen (Klassenleitung / Schulleitung / Polizei o.a.) zur Beendigung einer Mobbing Situation eingebunden werden.

Was bedeutet „Beratung“?

Bezogen auf innere Konflikte, Ängste und Sorgen ist eine **wertschätzend stützende und stabilisierende Begleitung** manchmal unerlässlich. Hier, im geschützten Rahmen bekommen Ratsuchende die Möglichkeit, ihre Gedanken, Sorgen und Befürchtungen auszusprechen und damit auch ernstgenommen zu werden. Sie werden dabei unterstützt, ihre Lage besser zu ertragen oder eigene Lösungsansätze zu entwickeln.



Insgesamt ist die angebotene Begleitung je nach Problemlage individuell auf die Ratsuchenden zugeschnitten.

Grundsätzlich fühle ich mich der Verschwiegenheit verpflichtet.

Nur in äußerst dringenden Fällen und nur nach Rücksprache und mit Zustimmung der Ratsuchenden werden Informationen an fachkundige Personen weitergegeben.

In schwerwiegenderen Fällen werden zur Unterstützung außerschulische Beratungsstellen oder Hilfseinrichtungen empfohlen bzw. vermittelt.

→ siehe auch „Außerschulische Beratungsangebote“

Wo und wann

Die Gespräche finden im Allgemeinen im **Beratungszimmer (Raum F0.04)** statt. Mediationen werden ggf. im Klassenraum durchgeführt.

Je nach Bedarf sind einmalige Treffen, aber auch längere Phasen der Begleitung möglich.

Kontaktaufnahme s.o.



Letztlich ist die oberste Prämisse eines respektvollen und friedfertigen Umgangs miteinander eine gesunde, stabile und selbstbewusste (Schüler-) Persönlichkeit. Insofern dient jede Einzelbegleitung und jede Mediation im Grunde dem gesamten Schulfrieden.

Sigrüd Bente