

Mit ein wenig Skepsis wurde dieses Modul zunächst erwartet. Haben wir doch in der letzten Zeit im Rahmen stetiger Erwartungen an Schulleitung und parallel dazu zunehmender Ressourcenverknappung immer wieder Hinweise auf den Gebieten - Hilfe zur Selbsthilfe, weitere Übertragungen von Verantwortung, Erwartung von und an professionelle Schulleitung, „Sie müssen...“ etc. - erfahren.

Hier wurde uns in wertschätzender, freundlicher und lockerer Art und Weise einmal nahe gebracht, auf das innere Ich zu hören, Ausgleichsituationen zu schaffen und Möglichkeiten methodischer Arbeitsorganisation angeboten.

**„Du kannst keine Wellen anhalten, aber du kannst lernen auf ihnen zu surfen!“**

Herr Kappel verstand es sein Publikum auf eine, wenn auch kurze, Reise mitzunehmen, Ausblicke zu geben und diese anschaulich humorvoll auszuschnücken. Er konnte zuhören und gab sogleich Rückmeldung in Form von Hinweisen. Er stellte heraus, dass Alltagsanforderungen in einem störungsreichen Umfeld zu bewältigen sind. Durch gezielte Fragestellungen und Einbeziehung der Gäste gelang es ihm, die Mitwirkenden zum Nachdenken im Rahmen ihrer Situation zu bewegen.

„Gesunderhaltung entsteht auf der persönlichen Ebene - methodisch, gedanklich und körperlich.“ Er sprach von instrumenteller, mentaler und regenerativer Stresskompetenz. Seine Hinweisbasierten auf sorgfältiger Planung (schriftlich, mit Prioritätensetzung und Pausenplanung), einem Ressourceninterview (Was brauche ich?), um einen Ausgleich zur Stresssituation zu schaffen und Stressabbau durch Bewegung, Entspannung, Genuss und Freizeit.

Wir dankten ihm für diese angenehme ‚Überraschung‘. Der Wunsch öfter so gecoacht zu werden, wurde bestärkt. Für alle, die neugierig geworden sind, sei ein Coaching empfohlen. Dieses kann durch kollegiale Begleitung einer befreundeten Schulleiterin/eines befreundeten Schulleiters oder durch die regionale Schulpsychologie kostenlos oder durch Herrn Kappel (kostenpflichtig) realisiert werden. Ein wenig mehr können Sie auf unserer Website erfahren: [www.ibs-verband.de](http://www.ibs-verband.de). Dort können Sie die Ausführungen von Herrn Kappel nachlesen.