



# Theodor-Litt-Schule

Regionales Berufsbildungszentrum  
der Stadt Neumünster AöR

Erasmus+



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

## **Erasmus + - Fortbildung in Malaga Oktober 2025: How to deal with burnout for teaching an non-teaching staff course**

Im Oktober 2025 nahmen Frau Kairies und Frau Wittkopf (Schulsekretärinnen-Verwaltung Regionales Bildungszentrum TLS) sowie Frau Gosch und Frau Struve (Schulsekretärinnen-Verwaltung Regionales Bildungszentrum EHKS) an der o. g. einwöchigen Fortbildung in Malaga teil. Die Gruppe mit weiteren Teilnehmer \*innen aus Österreich, Bulgarien und Finnland lernte in dieser einen Woche viele neue Methoden und Techniken für die Bewältigung des alltäglichen stressigen Schulbetriebs kennen. Hierbei wurde der Fokus auf den Körper mit seinen Signalen gelegt. Viele Menschen verlieren den Kontakt zu den Signalen und natürlichen Rhythmen ihres Körpers. Burnout ist dann oft der letzte Versuch uns zum Innehalten und Zuhören zu bringen. Hierbei wurde verdeutlicht, dass man viel häufiger auf die Signale unseres Körpers hören sollte, denn bei der heutigen Schnelllebigkeit, kann das menschliche Nervensystem es oft nicht mehr bewältigen. Überwiegend wurden theoretische Inhalte, aber auch praktische Übungen gezeigt. Neben den Seminarinhalten blieb noch Zeit für spannende kulturelle Aktivitäten und dem Erkunden der Stadt Malaga. Beeindruckend waren u. a. die Hafenpromenade, die Kathedrale von Malaga sowie die historische Stierkampfarena La Malagueta. Für die Gruppe stand als Challenge der Aufstieg zur Burg Gibralfaro an. Dieser war zwar sehr steil, aber lohnenswert. Die Aussicht von dort oben war atemberaubend.

Am letzten Tag der Fortbildung hat uns der Seminarleiter in eine typische Tapas-Bar zur Weinverkostung eingeladen. Dieser typische Wein der Region ist sehr süß und wird oft mit frittierten Anchovies, Serrano-Schinken, Albondidas in Mandelsauce angeboten, um den Geschmack der Weine zu ergänzen.

Rundum war es eine gelungene Fortbildung mit vielen tollen Eindrücken und Inhalten. Einfach ein Erlebnis!

