



MICROSITE SCHULBERATUNG > THEMEN UND ANLÄSSE > LEHRKRAFTSTÄRKEN

Selbstfürsorge

Stand: 28.01.2026



Inhaltsverzeichnis

Selbstfürsorge pflegen	3
Fortbildungsformate	4
Ansprechpersonen	5

Selbstfürsorge pflegen



Selbstfürsorge bedeutet, die eigene Kraft aktiv zu pflegen ©Monkey Business – stock.adobe.com

Selbstfürsorge ist eine Grundlage, um Herausforderungen im Schulalltag gut bewältigen zu können. Angebote in diesem Schwerpunktbereich unterstützen Lehrkräfte darin, ihre Resilienz zu stärken und so gesund und motiviert zu bleiben.

Im Bereich Selbstfürsorge nehmen wir daher in den Blick, wie persönliche Stärken ausgebaut und im schulischen Alltag eingesetzt werden können.

In unseren **LehrKraftStärken**-Angeboten werden u. a. folgende Veranstaltungen angeboten:

- Den inneren Kompass finden – Achtsamkeit im Schulalltag
- Die Kraft der positiven Psychologie
- Fit und gelassen durch den Schulalltag
- Mit Respressi eine resilienzfördernde Haltung entwickeln

Wie finde ich Unterstützung?

Stets aktuelle Ausschreibungen für Fortbildungsangebote finden Sie immer in [FIBS](https://fibs.alp.dillingen.de/themenseiten/lehrkraftstaerken/selbstfuersorge) <https://fibs.alp.dillingen.de/themenseiten/lehrkraftstaerken/selbstfuersorge> bzw. zentral auf der [Themenseite](https://fibs.alp.dillingen.de/themenseiten/lehrkraftstaerken/startseite) <https://fibs.alp.dillingen.de/themenseiten/lehrkraftstaerken/startseite> der ALP.

Oftmals sind Bedarfe im Bereich Lehrgesundheit auch sehr individuell: Daher steht Ihnen für Information und Beratung an Ihrer Staatlichen Schulberatungsstelle die/der [→ Regionalbeauftragte für LehrKraftStärken](#)

<https://www.km.bayern.de/redax/contentDetail/21691-1-21690#kontakt-regionalbeauftragte>
zur Verfügung: Sie/er berät Sie telefonisch, per E-Mail oder digital über mögliche Unterstützung, kann in Ihrer Nähe eine Ansprechperson vermitteln und/oder für Sie ein passgenaues Angebot entwickeln.

Die Teilnahme an Angeboten der Staatlichen Schulberatung ist immer freiwillig und unterliegt der Verschwiegenheit. Eine solche Teilnahme im Bereich **LehrKraftStärken** kann ebenfalls auf die persönliche Fortbildungsverpflichtung angerechnet werden.

→ **LehrKraftStärken-Angebote in FIBS**

Fortbildungsformate

In allen vier → **Schwerpunktbereichen**

<https://www.km.bayern.de/themen-und-anlaesse/lehrkraftstaerken#unser-angebot> gibt es praxisnahe Fortbildungsangebote **in unterschiedlicher Tiefe**: Sie entscheiden, in welcher Form und Intensität Sie sich mit einem Thema auseinandersetzen wollen.

- Klassische → **Fortbildungen**
<https://www.km.bayern.de/themen-und-anlaesse/lehrkraftstaerken/fortbildungen> : einmalige Veranstaltung oder Fortbildungssequenzen
- **Gruppenangebote (5 - 6 Sitzungen / Schuljahr; 1 - 2 Schuljahre)**: längerfristig und besonders nachhaltig
→ **Kollegiale Fallberatung**
<https://www.km.bayern.de/themen-und-anlaesse/lehrkraftstaerken/kollegiale-fallberatung>
für Referendarinnen und Referendare sowie Lehrkräfte,
→ **Supervision**
<https://www.km.bayern.de/themen-und-anlaesse/lehrkraftstaerken/supervision> für Lehrkräfte und schulische Führungskräfte,
→ **Coaching** <https://www.km.bayern.de/themen-und-anlaesse/lehrkraftstaerken/coaching>
für Schulleitungen
- Individuelle → **Beratung**
<https://www.km.bayern.de/themen-und-anlaesse/lehrkraftstaerken/individuelle-beratung>
im Einzelsetting

Fallbesprechungsgruppen: Start jederzeit möglich!

Sie finden im Fortbildungsportal [FIBS](#) verstärkt zu Schuljahresbeginn Ausschreibungen von neu gegründeten Fallbesprechungsgruppen mit (thematischen) Angeboten in unterschiedlichen Formaten.

Außerdem besteht jederzeit die Möglichkeit, eine eigene Gruppe einzurichten: Schließen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen Ihrer Schule und/oder benachbarten Schulen zusammen, die/der [Regionalbeauftragte für LehrKraftStärken](#) an Ihrer [Staatlichen Schulberatungsstelle](#) berät Sie zum passenden Setting und vermittelt Ihnen für die professionelle Begleitung eine Beratungslehrkraft und/oder eine Schulpsychologin bzw. einen Schulpsychologen.

Ansprechpersonen

In ganz Bayern stehen flächendeckend rund **500 Mitglieder** im **LehrKraftStärken**-Team zur Verfügung.

Die Regionalbeauftragten für LehrKraftStärken an den → [Staatlichen Schulberatungsstellen](#) <https://www.km.bayern.de/staatliche-schulberatungsstellen> geben Ihnen gerne Auskunft zu aktuellen Angeboten, vermitteln Kontakte zu Teammitgliedern vor Ort und erarbeiten zusammen mit Ihnen passende Formate für Sie oder Ihr Kollegium.

Kontakt zu den Regionalbeauftragten für LehrKraftStärken

