



## Vom Überlebens- in den Gestaltungsmodus

### Impulsvortrag:

**Kosten:**

250,00€ zzgl. Anfahrt  
bei Veranstaltungen  
außerhalb Leipzigs

**Zeitraumen:**

45-60 min

### Workshop:

**Kosten:**

auf Anfrage

**Zeitraumen:**

nach genauer  
Abstimmung

*Digitale Begleitung  
dauerhaft inkl.  
Zusatzmodule  
individuell buchbar*

### Stark im Schulalltag:

Resilienz-Impulse plus digitale Begleitung

Warum beginnt das Schuljahr für viele  
Lehrkräfte nicht mit Vorfreude, sondern  
mit Erschöpfung?

**Wissenschaftlich fundiert. Praxisnah.  
Wirksam.**

Ein 45-minütiger Impulsvortrag mit  
nachhaltiger digitaler Begleitung – für  
Lehrkräfte, die gesund, handlungsfähig und  
resilient durch den Schulalltag gehen  
möchten

Ich bin Lucas Hännsen, zertifizierter Trainer  
für mentale Gesundheit und Resilienz,  
und würde gern mit ihnen arbeiten.

**Mehr Energie, mehr Klarheit, mehr Wirkung.**

Das gewinnen Ihre Lehrkräfte →

## Was Sie erwartet:

### Verstehen

Warum unser Steinzeit-Gehirn im Klassenzimmer überfordert ist

### Anwenden

Konkrete Tools wie 4-7-8-Atmung, Klassenzimmer-Anker und 5-4-3-2-1 Pausenhof-Meditation für den Schulalltag

### Transformieren

Von Energieräubern zu Energiespendern

### Wachsen

Micro-Habbits für nachhaltigen Wandel

## Digitale Begleitung

### Die acehub-Plattform – unsere digitale Nachlese

- Nugget Learning:  
Regelmäßige 5-Min-Impulse
- Video-Bibliothek:  
Vertiefende Resilienz-Inhalte
- Interaktive Übungen:  
Tools für den Schulalltag
- Quiz & Reflexionen:  
Spielerische Wissensfestigung  
Stetige Challenges: Gemeinsam wachsen

