

Einladung zu einer Weiterbildung des BGSD Bayern e.V.:

**„Wie kann ich nicht nur für andere,  
sondern auch für mich selbst gut da sein?“**

**Ein Resilienz-Workshop für Gebärdensprachdolmetschende**  
(Fortbildungsnummer 2025-19)

**Datum:** Samstag, 27.09.2025 von 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

**Ort:** Pommernstraße 9, 90451 Nürnberg

**Ziele & Inhalte:**

Wir wissen: Dolmetschen ist einer der stressigsten Berufe überhaupt: In deinem Berufsalltag wechselst du permanent zwischen verschiedenen Kontexten und Lebenssituationen – das strengt dich an und stresst? Die einzelnen Situationen erfordern dann auch noch, dass du dich selbst immer wieder leer machst, um dich in andere Menschen hineinzusetzen, ihre Rhythmen, Befindlichkeiten und Emotionen aufnehmen? Du spürst dabei die anderen mehr als dich selbst? Abends kreisen deine Gedanken dann immer noch um die Arbeit? Und gleichzeitig bist du so erschöpft, dass du keine Lust mehr hast zu kochen oder zum Sport zu gehen? Und morgen geht es von vorne los...

Stell dir vor, dass du erfrischt und mit Ruhe in deinen Arbeitstag startest. Zwischen deinen vielfältigen Aufgaben schaffst du es immer wieder zu deiner inneren Ruheinsel zurückzukehren und dich von dort aus der nächsten Person zuzuwenden. Den Raum in dir für die andere Person schaffst du weiterhin, aber ohne dich selbst dabei zu vergessen. Du weißt auch, wie du zu Problemen von der Arbeit eine gesunde Distanz herstellst. Und abends bleibt dann noch Kraft übrig, um den Dingen nachzugehen, die dir wirklich wichtig sind. Als Psychologin helfe ich mit meinem Workshop Menschen wie dir, Klarheit und Ruhe im stressigen Berufsalltag herzustellen und zu behalten. Mit wissenschaftlich fundierten Methoden zeige ich dir, wie du das erreichst und deine eigene körperliche Intelligenz dafür einsetzt.

Dieser Workshop ist nach besten Möglichkeiten für Gebärdensprachdolmetschende konzipiert. Wir widmen uns Fragen wie: Wie können wir in uns Platz für andere schaffen, ohne uns selbst dabei vergessen zu müssen? Wie und wann können wir unseren eigenen Rhythmus wiederfinden? Wie können wir im Alltag gut für uns selbst da sein und sorgen, um aktiv unsere Resilienz zu stärken?

Wir arbeiten dabei mit Hilfe von Focusing, einer wissenschaftlich fundierten körperpsychologischen Methode (Gendlin, 1996; Schillings, 2021). Du lernst hoch wirksame Methoden für deine Selbstregulation kennen, die du direkt in deinen Alltag mitnehmen kannst. Dein Verständnis von Stress vertieft sich und deine Kompetenz, mit diesem umzugehen, steigt. Zudem reflektieren wir, wie du diese neuen Erkenntnisse für dein berufliches und privates Leben am besten nutzt.

Außerdem zeige ich dir in Grundzügen, wie Körperintelligenz funktioniert, damit dieser Ansatz auch langfristigen Nutzen mit sich bringt: Je kompetenter dein Umgang mit deiner Körperintelligenz ist, desto höher ist auch deine Lebenszufriedenheit und dein gespürter Sinn im Leben. Und gleichzeitig erlebst du generell weniger Stress, Ängste und psychisches Leiden.

Zusätzlich gibt es im Anschluss einen Follow-Up-Zoom-Workshop, um das Gelernte aufzufrischen und zu vertiefen.

**Dozent:**



Olaf Scholtyssek, Psychologe

M.Sc. in Klinischer Psychologie, Neurowissenschaften und Rehabilitationswissenschaften

<https://www.os-focusing.de>

**Fortbildungspunkte:** **6 (bei Teilnahme auch am Follow-Up-Zoom-Workshop)**

**Veranstaltungsort:** **Pommernstr. 9, 90451 Nürnberg**

**Arbeitssprache:** Die Fortbildung findet in deutscher Lautsprache statt,

DGS-Dolmetscher:in muss beantragt werden.

**Teilnahmegebühr:** für Mitglieder des BGSD-Bayern: **240,- €**  
für Nicht-Mitglieder des BGSD-Bayern: **280,- €**

**Teilnehmeranzahl:** max. 12

**Anmeldeschluss:** 11.08.2025

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für die Fortbildung des BGSD Bayern e.V.

„**Resilienz-Workshop für Gebärdensprachdolmetschende**“ am

**Samstag, 27.09.2025 von 10.00 Uhr – 18.00 Uhr an.**

Ich bin Mitglied des BGSD- Bayern e.V.

_____	_____
Name	Vorname
_____	_____
Telefonnummer	Mail
_____	_____
Ort, Datum	Unterschrift

**Hinweise zum Datenschutz:**

Die Namen und Kontaktdaten der TeilnehmerInnen werden von der AG Fortbildung gespeichert. Eine Namensliste der TeilnehmerInnen wird an die Dozentin sowie den/die Kassierer:in des BGSD Bayern e.V. weitergegeben. Die Namen werden zudem zur Erstellung der Teilnahmebescheinigung genutzt. Die Löschung der Teilnehmerdaten erfolgt 2 Jahre nach Beendigung der Fortbildung.

Eine kostenfreie Stornierung ist nur möglich, wenn der freiwerdende Platz über die Warteliste weitervermittelt werden kann oder wenn der/die Teilnehmer:in eigenständig einen Ersatz organisiert. Anderenfalls ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

Mit meiner Anmeldung und Unterschrift erkläre ich mich mit der o.g. Datennutzung sowie den Stornobedingungen einverstanden.

_____	_____
Ort, Datum	Unterschrift

**Anmeldeschluss ist der 11.08.2025 – danach erhaltet Ihr eine schriftliche Zusage des BGSD Bayern e.V. Bitte erst nach Erhalt dieser Zusage die Teilnahmegebühr überweisen!**

**Anmeldung bitte vollständig ausgefüllt an:**  
[fortbildungen@bgzd-bayern.de](mailto:fortbildungen@bgzd-bayern.de)