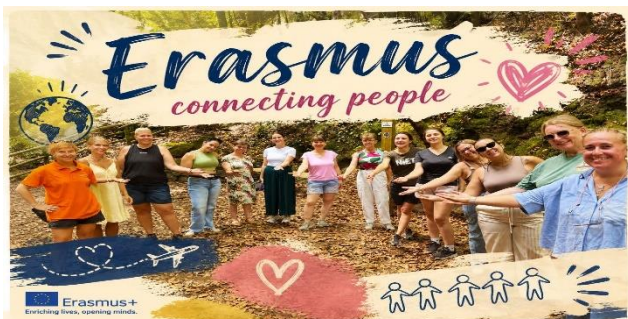




## Erfahrungsbericht Erasmus+

Von Antonia Sorge

27.07.2026 – 01.08.2026

### Kurswahl und Vorbereitung

Als ich das erste Mal von der Möglichkeit erfuhr, in den Sommerferien eine Fortbildung im europäischen Ausland zu absolvieren, war ich sofort sehr interessiert, da ich sehr gerne alleine Reise. Das Erasmusprogramm finde ich toll und man lernt neue Menschen und andere Kulturen besser kennen als im klassischen All-inclusive Urlaub. Die Informationsveranstaltung von Frau Braun war dann sehr informativ, aber auch etwas überwältigend aufgrund der großen Auswahl an Möglichkeiten. Deshalb organisierte ich die Suche zum einen nach sozialen Themen der Kurse (Inhalt) und zum anderen nach sonnigen, warmen Orten, welche ich bisher noch nicht bereist habe. So endete meine Suche auf Teneriffa mit dem Kurs „Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention“. Aus vorherigen Auslandserfahrungen über das Erasmusprogramm stellte ich mich auf eine nervige und anstrengende Vorbereitung mit vielen Formularen ein, aber hier war es mit der Hilfe von Frau Braun sehr einfach und das Geld war schnell da, damit ich alles schnell buchen konnte.

Die Kursbuchung lief auch unkompliziert ab, nur die Suche nach einer Unterkunft für eine Einzelperson war an dem Ort, La Laguna, nicht einfach. Es gibt dort schöne Hotels, aber die sind recht kostspielig und die Ferienwohnungen und AirBnB's sind meist für Familien konzipiert und deshalb für eine Person etwas teurer. Auch die Anreise mit dem Flugzeug ist teuer, also kann ich nur empfehlen die Flüge so früh wie möglich zu buchen. Der Flughafen Teneriffa Nord ist direkt neben La Laguna, aber dorthin fliegen nur wenige Airlines. Man kann aber ohne Probleme mit dem Bus von dem Flughafen Teneriffa Süd nach La Laguna reisen.

### Kurs der Teachers Academy La Laguna

Die Räumlichkeiten der Teacher's Academy sind in La Laguna sehr zentral gelegen, mit gut temperierten, sauberen Räumen und schnellem Internet. Hier

finden verschiedene Kurse gleichzeitig statt, mit ca. 15 internationalen Personen pro Kurs. Betonen muss man hier das sehr nette Personal an der Rezeption sowie die tollen, kompetenten Lehrkräften. Über den ganzen Schultag standen Kaffee, Tee, Wasser und kleine Snacks zur Verfügung. Morgens begann der Kurs um 9:30 Uhr mit einer ca. 90 minütigen Unterrichtseinheit. Nach ca. 30 Minuten Pause folgte der zweite Block Unterricht der immer gegen 14:00 Uhr endete. Die Academy bietet für den Nachmittag viele Aktivitäten an, um sich gegenseitig oder die Insel kennenzulernen. Einige davon sind umsonst, einige erfordern ein kleines Budget. Beispielsweise gab es eine geführte Tour durch La Laguna, ein Road Trip durch traditionelle Dörfer im Norden oder ein Ausflug zu einem beliebten Strand. Der Ausflug zum Vulkan El Teide ist immer im Kurs inkludiert.



Plaza in La Laguna



Strand Las Teresitas



Ausblick auf El Teide

Inhaltlich bot der Kurs viele neue, interessante Informationen zum Thema interpersonelle Beziehungen und Konfliktmanagement. Zum Beispiel wurde über „Nonviolent Communication“ gesprochen. Gewaltvolle Sprache resultiert in realer Gewalt und unterdrückt unsere empathischen Fähigkeiten. Besonders im Schullalltag benutzen wir oft unterbewusst gewaltvolle Sprache, wie zum Beispiel „Du bist immer zu spät (jmd. Die Schuld geben)“, „Sie ist etwas faul (jmd. In eine Schublade stecken)“, „Dein Problem ist, dass du nicht zuhörst (jmd. Diagnostizieren)“ oder „Ich werde dich vor die Tür schicken, wenn du jetzt nicht mitschreibst (etwas fordern)“. Deshalb müssen wir als Lehrkräfte Kommunizieren ohne zu verurteilen, dies gelingt am Besten wenn wir nach folgendem Schema vorgehen: 1. Beobachtung, 2. Gefühle, 3. Bedürfnisse und 4. Anfrage / Bitte. Wir müssen also mit unserer Sprache so wertfrei wie möglich sein, aber uns auch sehr präzise ausdrücken. So besteht keine Option unsere

Aussagen anzufechten.

Zum Thema emotionale Intelligenz sprachen wir über die Notwendigkeit, zuerst zu verstehen, was man selbst und andere fühlen und denken, welches unser Handeln beeinflusst. Erst dann können wir verstehen, wieso jemand in einer Weise handelt und mögliche aufkommende Konflikte lösen. Emotionale Intelligenz ist die Basis von interpersonellen Beziehungen, ermöglicht den Aufbau von Empathie und stabilisiert unsere Emotionen. Um emotional intelligent zu handeln müssen wir zunächst eine sichere Umgebung schaffen und unsere eigenen tiefen Emotionen regulieren und beruhigen. Dann müssen wir in der Lage sein, unsere Gefühle zu erkennen und über diese offen zu reden. Abschließen muss man offen für andere Perspektiven, Meinungen und Werte sein.



El Drago in Icod de los Vinos

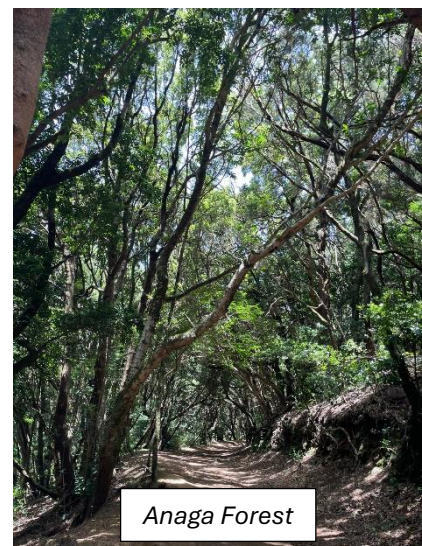


Puerto de la Cruz

Des Weiteren sprachen wir über verschiedene Strategien gegen Mobbing. Unter anderem auch über den „No Blame Approach“. Dabei spricht man zunächst mit dem Opfer über dessen Gefühle und identifiziert zusammen ein „Undercover Team“ aus Täter, Mitläufern und Helfern. Dabei sollten mehr Helfer und Mitläufer als Täter in dem Team sein. Dieses Team soll dann in einem Meeting zusammen mit dem Opfer über dessen Gefühle sprechen und eigenständig Wege und Lösungen finden. Sie benennen also gemeinsame Strategien wie man das Mobbing beenden kann. Dabei ist es wichtig, dass keine klaren Rollen verteilt werden, sodass keine defensive Haltung aufkommt. Im besten Fall hilft der Täter also in dem Team aktiv mit, das Mobbing zu unterbinden. Nach einiger Zeit wird sich dann nochmal getroffen und der Fortschritt reflektiert.

## La Laguna und Umgebung

San Cristóbal de La Laguna, mittlerweile eine Universitätsstadt, ist die erste Stadt der gesamten Kanarischen Inseln und die zweitgrößte Stadt auf Teneriffa, nach Santa Cruz. Sie liegt im zentralen Norden der Insel auf ca. 550 Metern über dem Meeresspiegel, deshalb kann es abends auch mal kühl werden und es ist oft windig. Ich kann also nur raten, trotz guter Wettervorhersage auch eine dünne Jacke mitzunehmen. Die Stadt bietet besonders in der historischen Altstadt viele Shoppingmöglichkeiten und leckere Restaurants mit typisch kanarischen oder spanischen Gerichten. Man kann hier gut ein Auto mieten, besonders am Flughafen Nord. Wer sich nicht zutraut in sehr steilen und engen Straßen selber zu fahren, kommt aber auch gut und verlässlich mit dem Bus umher. Hier empfiehlt sich eine Busticket für eine Woche zu beantragen. In der näheren Umgebung befindet sich der Anaga Forest, ein Nationalpark von über 14000 Hektar Lorbeerwald und einheimischen Flora und Fauna. Der fast mystische Wald eignet sich super zum Wandern und bietet kurze, einfache, aber anspruchsvollere Routen.



Anaga Forest

In ungefähr 15 bis 20 Minuten mit dem Bus oder dem Auto kann man Santa Cruz, die Hauptstadt und größte Stadt der Insel erreichen. Die Stadt ist in erster Linie eine funktionale Stadt, bietet nichtsdestotrotz viele tolle Restaurants und Cafés. Besonders beliebt unter Touristen ist das große, moderne Opernhaus direkt an der Küste, der Parque Marítimo oder der Mercado de Nuestra Señora de África. Ansonsten ist die Stadt ein gutes Beispiel, um die Lebensrealität der Einwohner kennenzulernen.



Strand San Telmo,  
Puerto de la Cruz

Zu empfehlen ist auch Puerto de la Cruz, welches aus La Laguna mit dem Bus oder dem Auto innerhalb von 30 Minuten zu erreichen ist. Die Stadt liegt an der Nordküste und ist sehr beliebt unter Touristen. Demnach findet man auch dort mehrere Möglichkeiten zu Shoppen, besonders an der Promenade. Auch viele Restaurants und Bistros sind dort zu finden. Da die Nordküste etwas wilder ist, als der Süden und teilweise starke Strömungen und Wellen aufkommen, gibt es hier den Lago Martinez. Dies ist eine Freizeitzone mit sieben künstlichen Meerwasserpools und einem großen See sowie Terrassen, Inseln und Bars. Bei starkem Wind kann man sich so entspannt erfrischen. Es gibt jedoch auch natürliche, felsige Strände, wie der Strand San Telmo oder Möglichkeiten in dem Hafen zu schwimmen. Sehr beliebt unter Touristen ist auch der Loro Park, ein großer moderner Zoo.

Wer lieber klassische, weiße Sandstrände mit ruhigem Wasser bevorzugt, dem ist der Strand Las Teresitas zu empfehlen. Mit dem Bus muss man einmal in Santa Cruz umsteigen, mit dem Auto ist man innerhalb von ca. 30 Minuten dort. Der Strand ist künstlich mit Saharasaand erbaut worden, bietet Liegen und Sonnenschirme und hat mehrere Bars und Restaurants. Da dort normalerweise hohe Wellen zu finden sind, wurde mit Felsen im Wasser eine kleine künstliche Bucht erbaut. Somit ist das Wasser hier immer ruhig, trotz möglichem Wind. Las Teresitas ist super für entspannte Tage in der Sonne.

Zuletzt gibt es noch weitere Sehenswürdigkeiten auf Teneriffa, die jedoch etwas weiter von La Laguna entfernt sind. Dazu gehören zum Beispiel Los Gigantes, eine Klippenformation im Westen der Insel. Auch beliebt ist das Bergdorf Masca, welches ebenfalls im Westen der Insel innerhalb einer tollen grünen Schlucht liegt. Für entspannte Strandtage ist Costa Adeja zu empfehlen, welches viele Hotels beherbergt. Dort befindet sich auch der Siam Park, der größte Wasserpark der Welt und ein ganzer Spaß für die gesamte Familie. Ein klares Highlight der Insel ist der Vulkan El Teide. Er ist mit 3715 Metern über dem Meeresspiegel der höchste Punkt der Insel und mit 7500m Höhe der dritthöchste Inselvulkan der Erde. Die ungewöhnliche Landschaft lädt zum Wandern ein. Wer auf die Spitze wandern will, muss jedoch einige Monate im Voraus eine Erlaubnis einholen. Es gibt dort auch eine Seilbahn, die einen in die Nähe der Spitze bringt, diese ist jedoch sehr voll. Auch hier sollte man auch einige Wochen im Voraus ein Ticket buchen.



## Fazit

Insgesamt kann ich sagen, dass die Fortbildung eine bereichernde Erfahrung war. Ich habe nicht nur über das Thema des Konfliktmanagements und der Mobbing Prävention viel gelernt, sondern auch eine wunderschöne Insel und bin freundlichen Menschen begegnet, habe internationale Freunde gefunden und mein Englisch gleichzeitig weiter verbessert. Die Kombination aus Schule, Lernen und einer Urlaubsinsel und spannenden Ausflügen hat mir sehr gefallen. Gerne würde ich in Zukunft weitere Fortbildung über das Erasmus+ Programm besuchen.

