

Impulsvortrag Lehrer*innengesundheit

Folien und Materialien
werden zur Verfügung
gestellt



09:30 Uhr Impulsvortrag

10:15 Uhr Pause

11:00 Uhr 1. Workshop-Phase

12:30 Uhr Mittagspause

13:30 Uhr 2. Workshop-Phase

15:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Fortbildungen zur Lehrergesundheit

- Studium Erziehungswissenschaften/ Sozialpädagogik
- Promotionsstipendium Leuphana Universität Lüneburg
- Wiss. Mitarbeiter GET.ON (2011 bis 2015)
- Gründung: Institut LernGesundheit (2015)



- Fortbildungen zur Lehrergesundheit → Mehr Wohlbefinden in Schule



Dr. Torsten Tarnowski



www.lehrergesundheit-fortbildungen.de

- Lüneburg, Familie mit 2 Töchtern, Haus & Garten - Bouldern, Radfahren



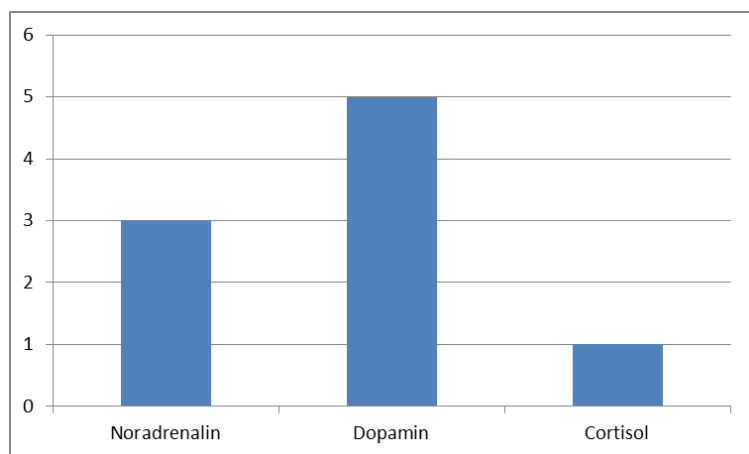
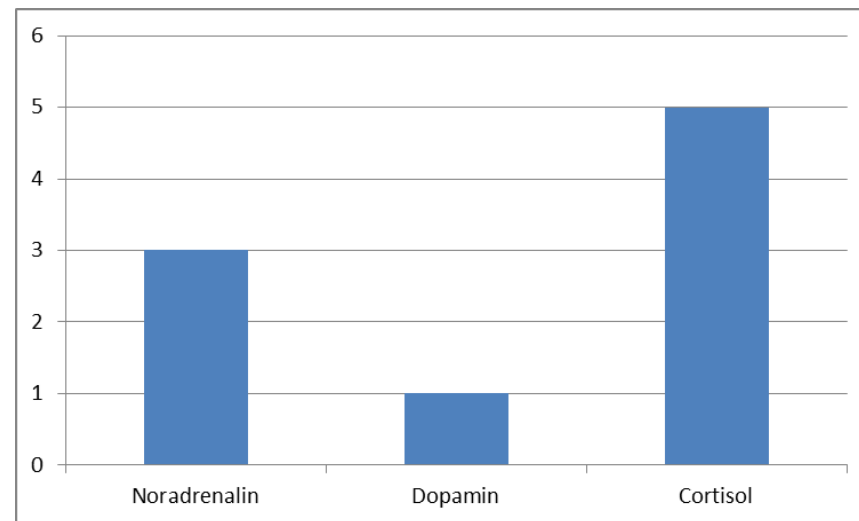
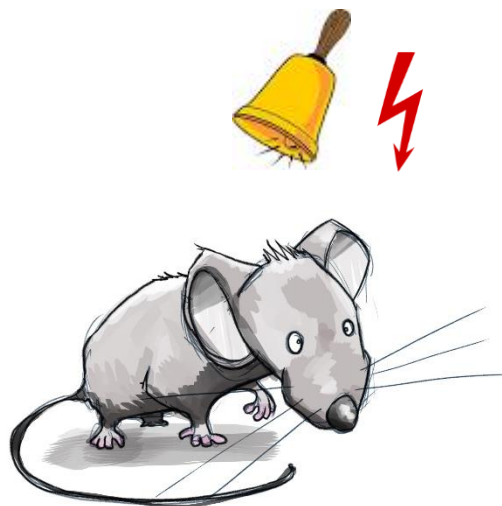
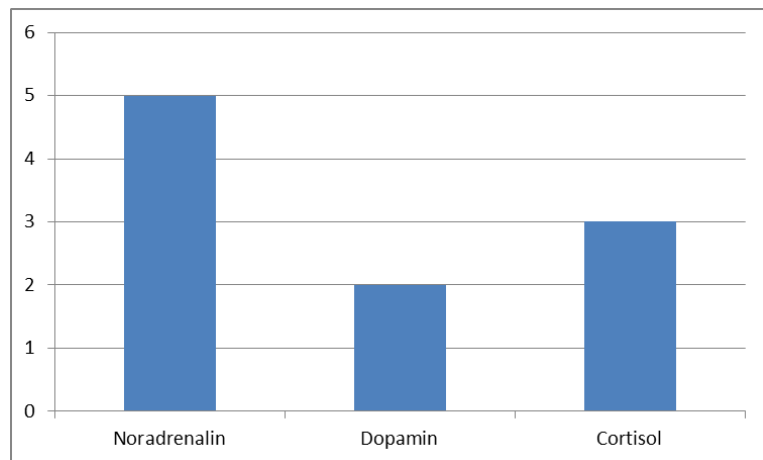
Warum oder wann macht Stress uns eigentlich krank?

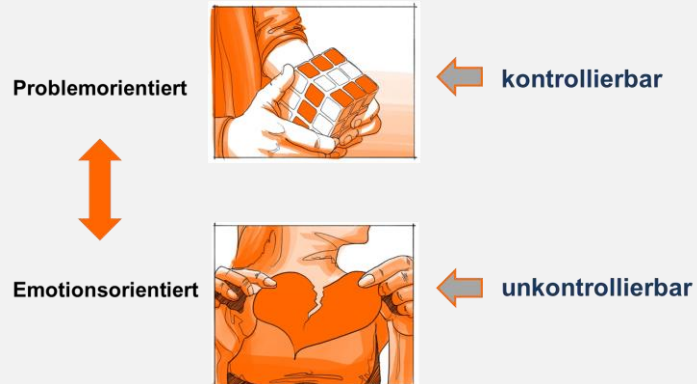
Stress als Kraft/
Energie

Kraft und Energie um
Ziele zu erreichen und Gefahren zu
entkommen.



Was wir von Mäusen lernen können





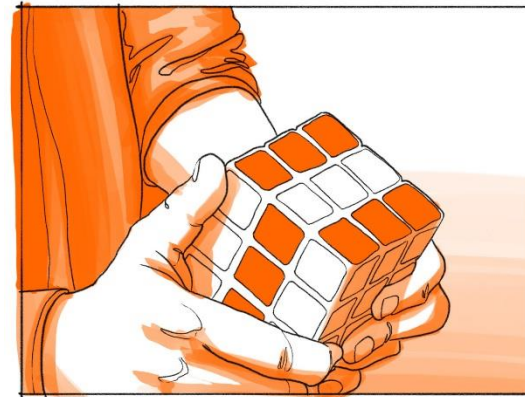
Gib mir die Kraft und den Mut, Dinge zu ändern,
die ich zu ändern vermag.

Die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht
zu ändern vermag.

Und die Weisheit das eine vom anderen zu
unterscheiden.

Coping-Strategien: Selbstwirksamkeit erleben

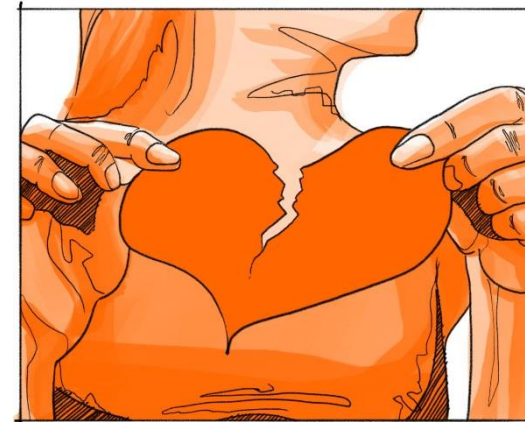
Problemorientiert
d.h. ich ändere was
an der Situation



← **Situation
kontrollierbar/
veränderbar**



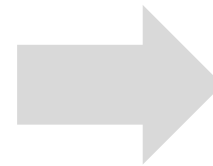
Emotionsorientiert
d.h. ich ändere etwas
an meinen
Gedanken/meinen
Emotionen (in Bezug
auf die Situation)/ich
tue etwas für mein
Wohlbefinden



← **Situation
unkontrollierbar/
unveränderbar**

Stress-Modell

Äußere Reize

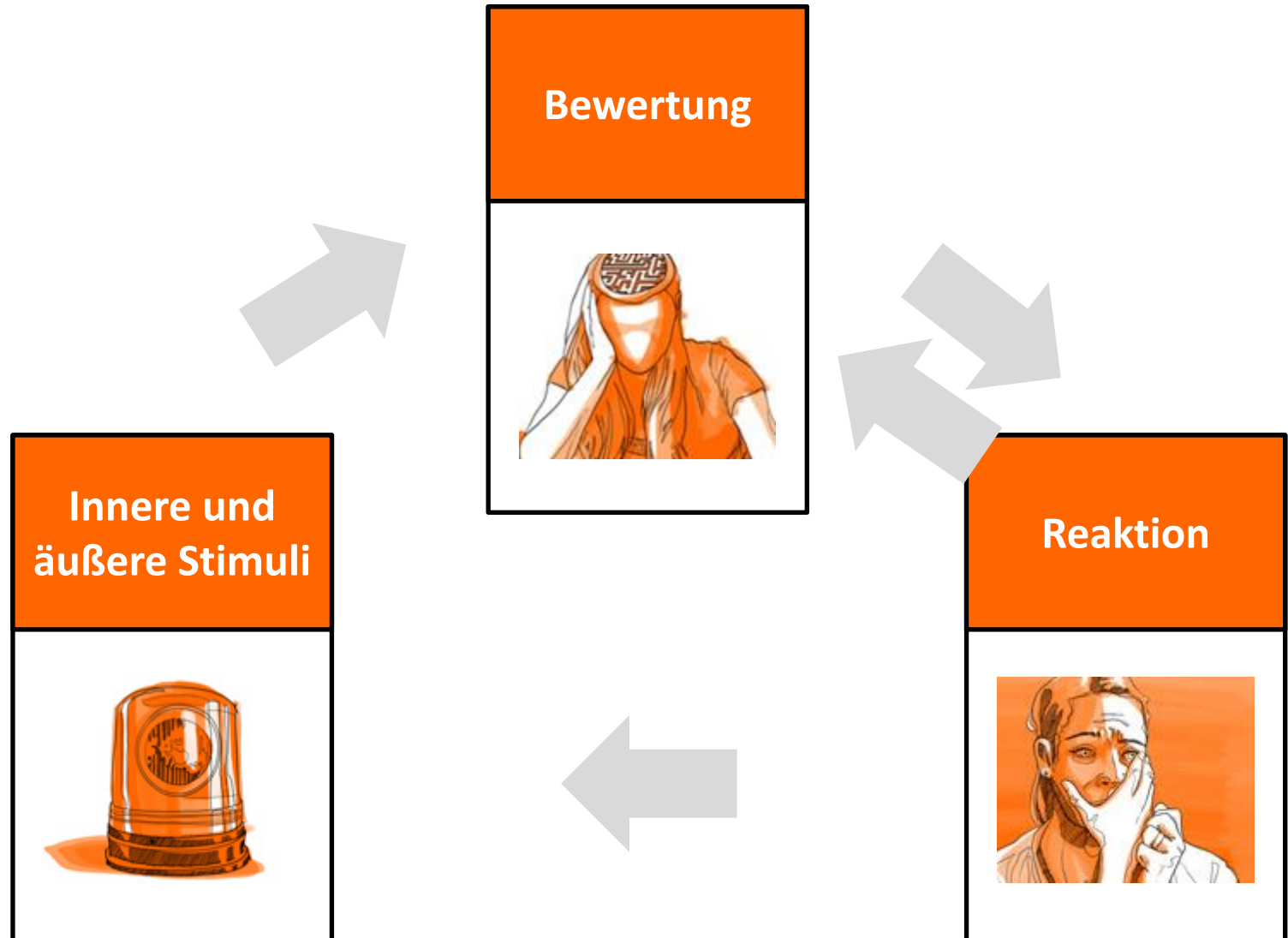


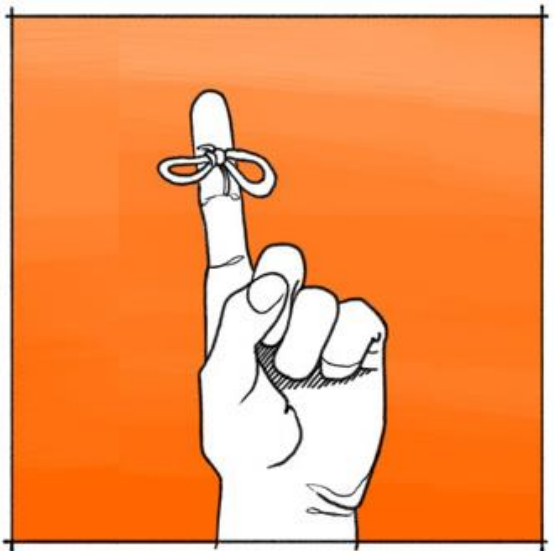
Reaktion



Stress-Modell

1.
Stress entsteht in
unserem Kopf





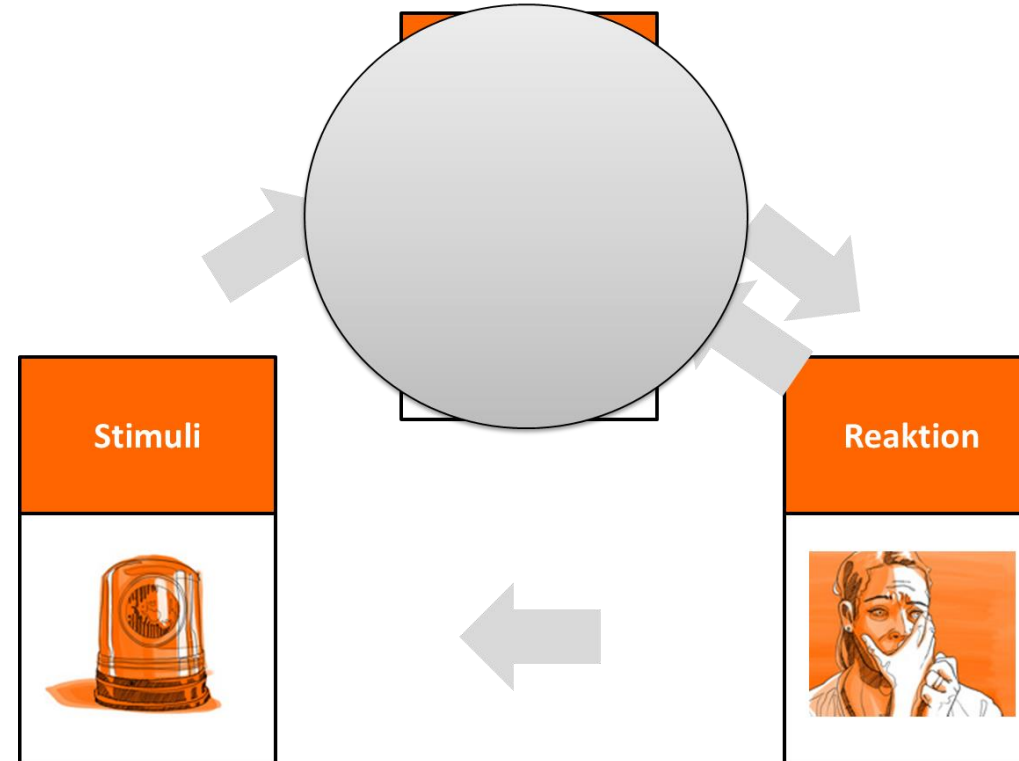
30.000 Probanden über 8 Jahre (Keller, Litzelman, Wisk et al., 2012)

- ✓ Personen, die viel Stress im Vorjahr hatten UND Stress für gesundheitsgefährdend halten, erhöhten ihr Sterberisiko um 43%
- ✓ Personen, die viel Stress im Vorjahr hatten, aber Stress nicht für gesundheitsgefährdend halten, gehörten zur Gruppe mit dem niedrigsten Sterberisiko

Entscheidend ist unsere Haltung/ unsere Einstellungen und damit unsere Bewertungen.

Stress-Modell

1.
Stress entsteht in
unserem Kopf



Unsere Einstellungen und Bewertungen sind uns allerdings nicht immer bewusst insbesondere nicht in stressigen Alltagsinteraktionen – da greift der Autopilot.

Ein kurzer Blick ins Hirn

Wer ist der Boss?
Und was macht sie?

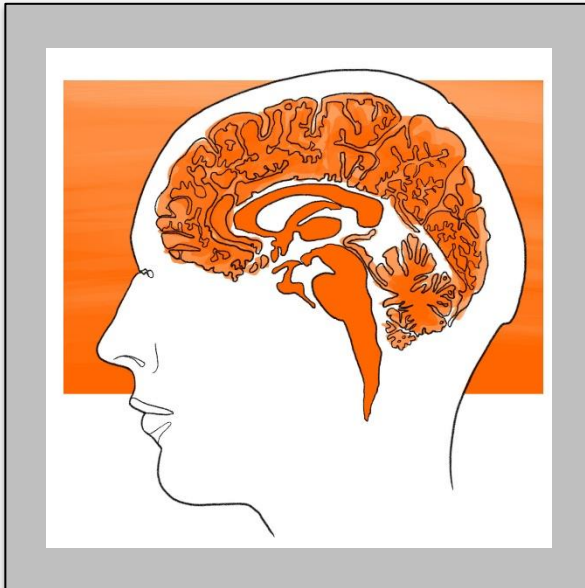
50 bis 100
Bit/sec.



50.000.000
Bit/sec.



Unspezifische Aktivierung



Aktivierung und Durchblutung des Gehirns

Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung

Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe

Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag

Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)

Hemmung der Verdauungstätigkeit

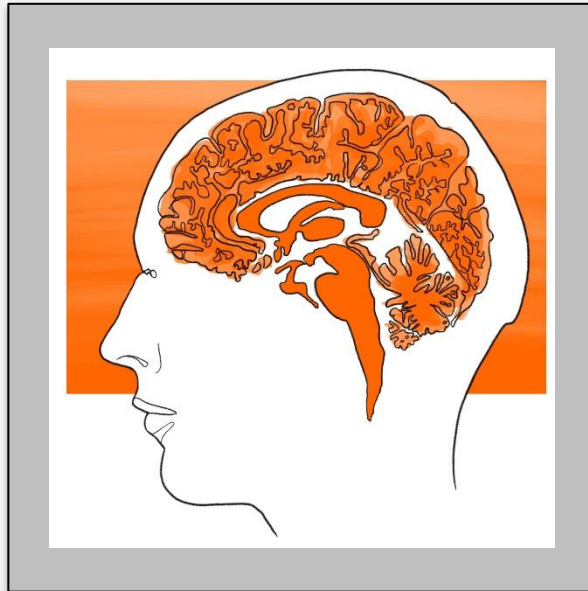
Verminderte Durchblutung der Genitalien,
Libidohemmung

Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes

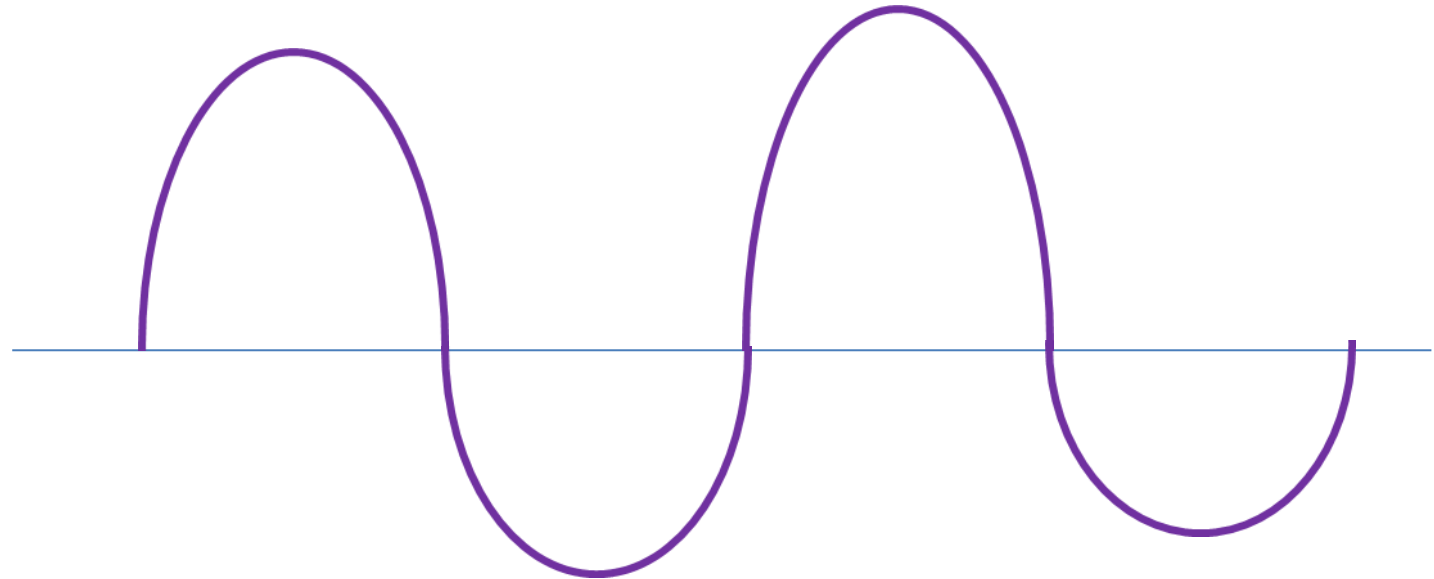
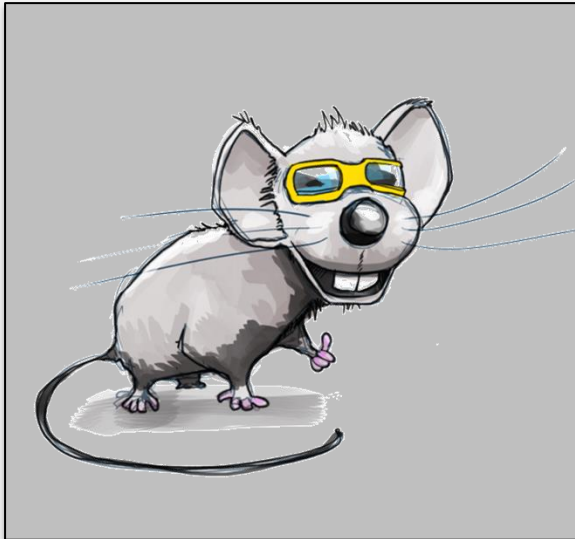
Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

Vorbereitung: Kampf oder Flucht

Unser evolutionäres Erbe



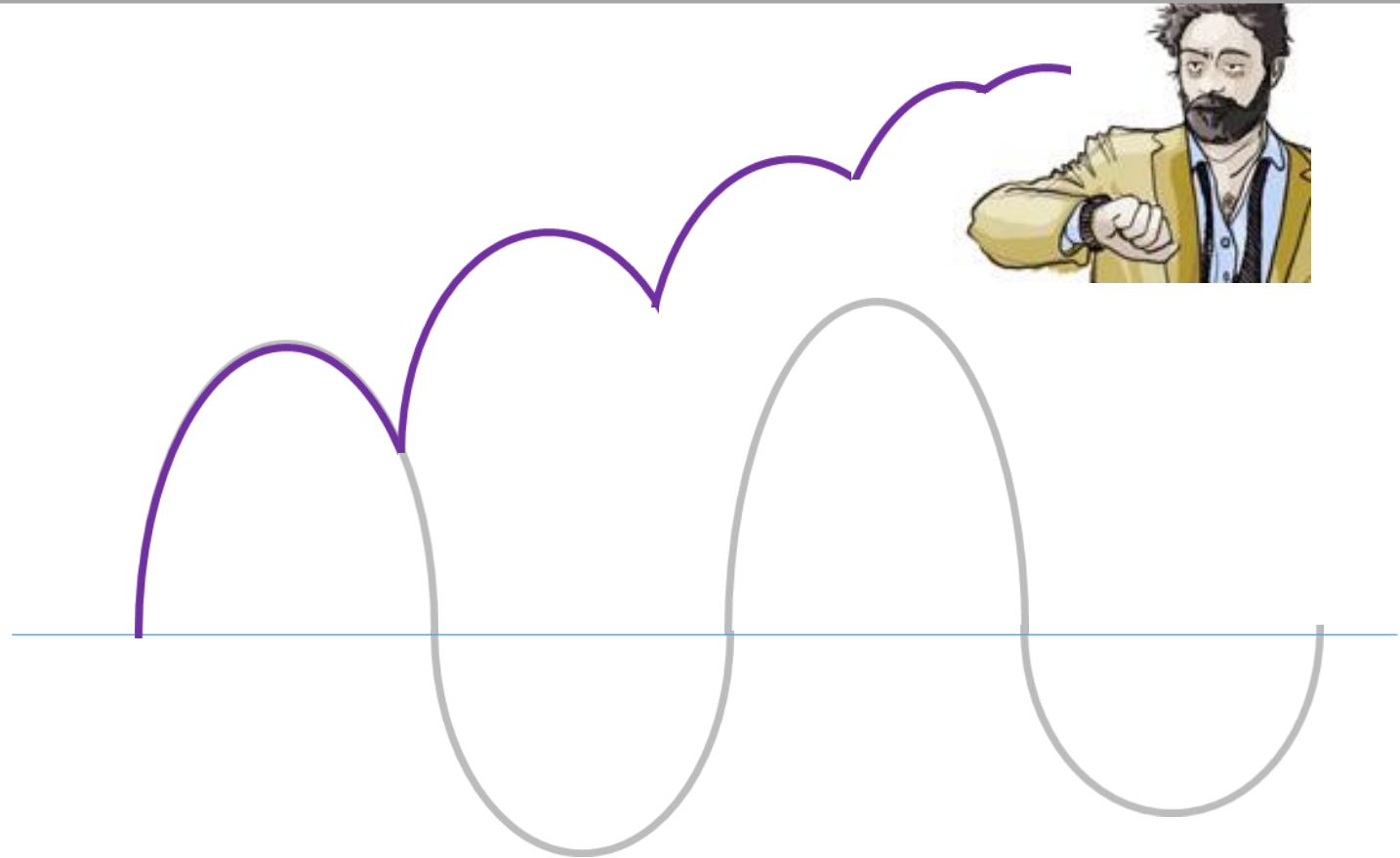
Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus

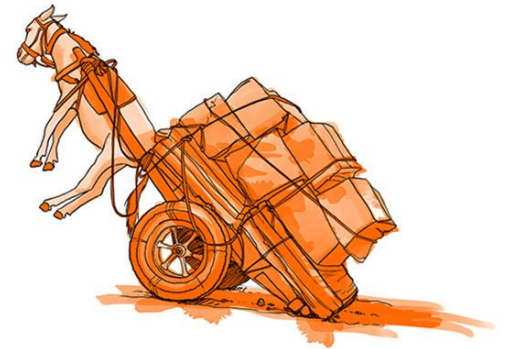
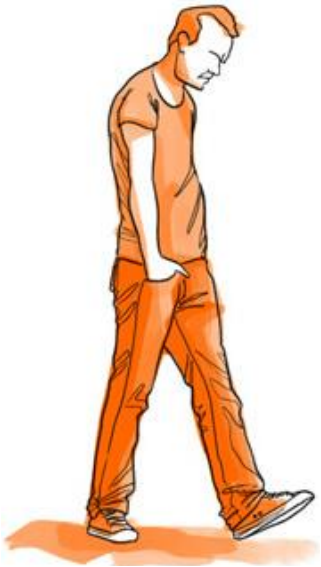
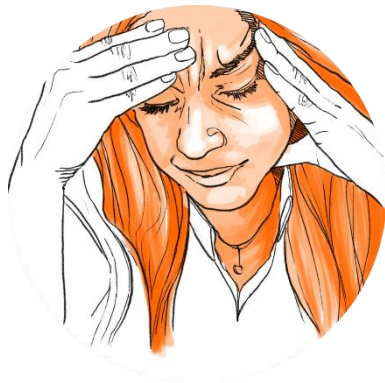


Stress ist positiv

beeinträchtigt unsere:

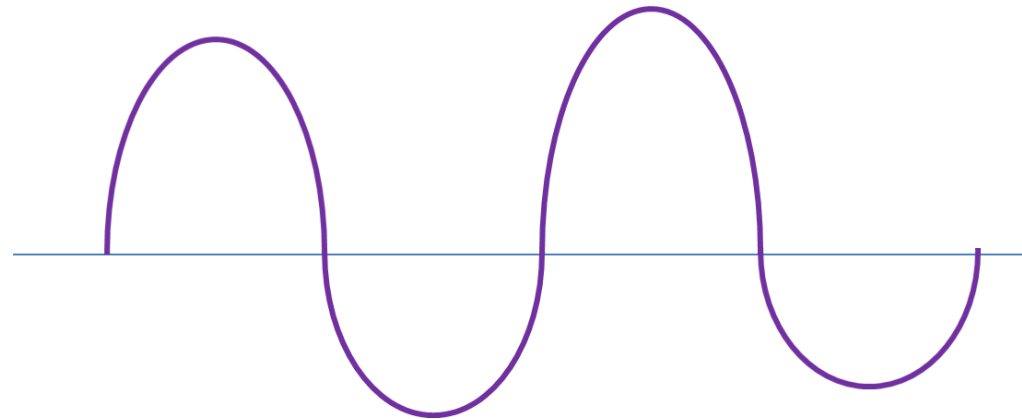
- Körperliche und mentale Gesundheit
- Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Interaktionsqualität
- Selbstbestimmung und Freiheit





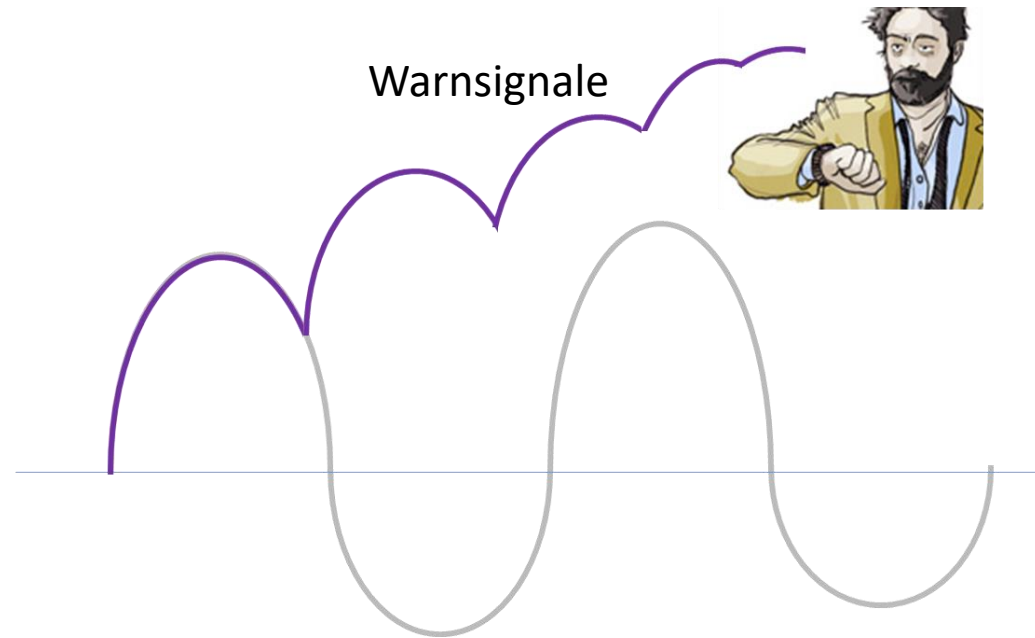
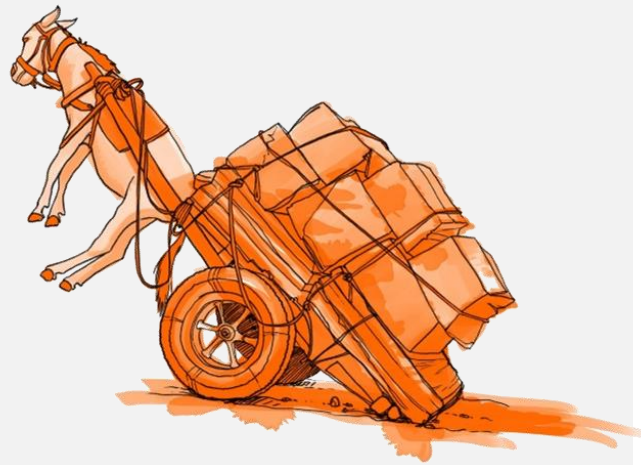
Emotionen und Energiehaushalt bestimmen Ihre Interaktionsqualität

Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Kein Leben ohne Stress!

Warnsignale für chronischen Stress



Die folgenden Anzeichen kann ich bei mir als Warnsignale für zu viel Stress wahrnehmen!

auf keinen Fall

eher ja

ganz deutlich

Körperliche Warnsignale

Muskelverspannungen	
Kopfschmerzen	
Appetitlosigkeit	
Atembeschwerden	
Rückenschmerzen	
Magenschmerzen	
Verdauungsbeschwerden	
Ständige Müdigkeit	
Herzklopfen	
Engegefühl in der Brust	
Einschlaf- oder Durchschlafstörungen	
Sexuelle Lustlosigkeit / Funktionsstörungen	
Schweißausbrüche	
Kalte Hände/Füße	

Emotionale Warnsignale

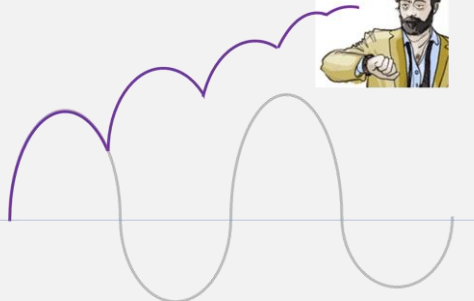
Innere Unruhe / Nervosität			
Inneres Leeregefühl			
Lustlosigkeit / Antriebslosigkeit			
Gereiztheit /häufige Ärger-Gefühle			
Angstgefühle			
Unzufriedenheit / Gefühl von Unausgeglichenheit			

Gedankliche Warnsignale

Häufiges Grübeln / sorgenvolle Gedanken			
Konzentrationsschwierigkeiten			
Leistungsverlust / häufige Fehler			
Alpträume			
Leere im Kopf / Blackout Gefühle			

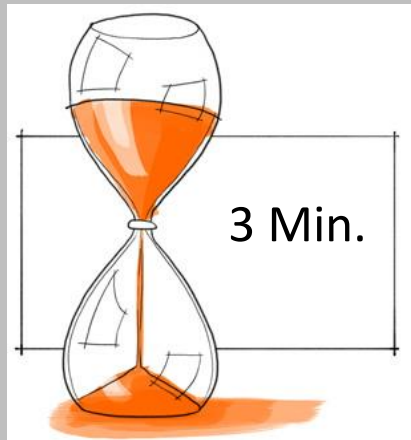
Warnsignale im Verhalten

Unregelmäßiges Essen			
Zähneknirschen / Fingertrommeln / Zittern / Füßescharren			
Nicht zuhören können / andere unterbrechen			
Erhöhter Konsum von Alkohol / Nikotin / Medikamenten			
soziale Kontakte schleifen lassen			
Aggressionen / aus der Haut fahren			
Schnelles Sprechen / Stottern			
Hobbies / Sport schleifen lassen			



An welchen Symptomen/ Warnsignalen merken Sie ganz gut, dass der Stress grade zu viel wird, Sie Gefahr laufen, in chronischen Stress zu geraten?

Suchen Sie sich 2 Warnsignale aus, auf die Sie in den nächsten 4 Wochen mal ein wenig mehr achten.



Die folgenden Anzeichen kann ich bei mir als Warnsignale für zu viel Stress wahrnehmen!

auf keinen Fall

eher ja

ganz deutlich

Körperliche Warnsignale

Muskelverspannungen	
Kopfschmerzen	
Appetitlosigkeit	
Atembeschwerden	
Rückenschmerzen	
Magenschmerzen	
Verdauungsbeschwerden	
Ständige Müdigkeit	
Herzklopfen	
Engegefühl in der Brust	
Einschlaf- oder Durchschlafstörungen	
Sexuelle Lustlosigkeit / Funktionsstörungen	
Schweißausbrüche	
Kalte Hände/Füße	

Emotionale Warnsignale

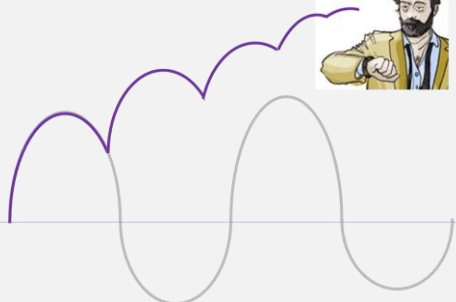
Innere Unruhe / Nervosität			
Inneres Leeregefühl			
Lustlosigkeit / Antriebslosigkeit			
Gereiztheit /häufige Ärger-Gefühle			
Angstgefühle			
Unzufriedenheit / Gefühl von Unausgeglichenheit			

Gedankliche Warnsignale

Häufiges Grübeln / sorgenvolle Gedanken			
Konzentrationsschwierigkeiten			
Leistungsverlust / häufige Fehler			
Alpträume			
Leere im Kopf / Blackout Gefühle			

Warnsignale im Verhalten

Unregelmäßiges Essen			
Zähneknirschen / Fingertrommeln / Zittern / Füßescharren			
Nicht zuhören können / andere unterbrechen			
Erhöhter Konsum von Alkohol / Nikotin / Medikamenten			
soziale Kontakte schleifen lassen			
Aggressionen / aus der Haut fahren			
Schnelles Sprechen / Stottern			
Hobbies / Sport schleifen lassen			

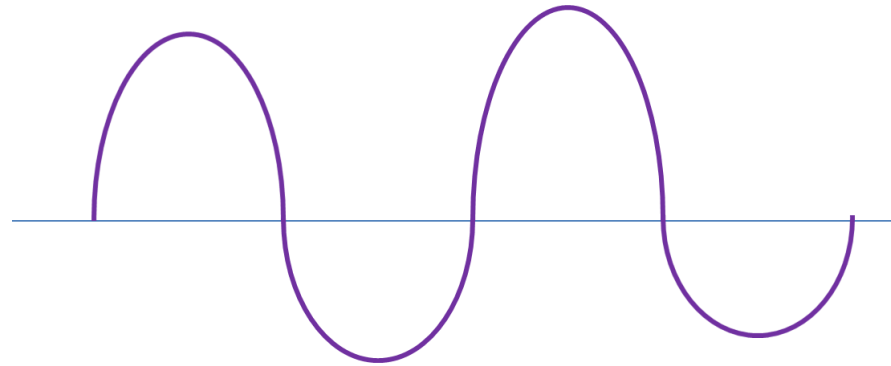


Stressresistenz trainieren



- Pausenverhalten trainieren und Erholungserleben verbessern
- Denkmuster und Einstellungen/Haltung reflektieren
 - Distanzierungsfähigkeit
- Zeit- und Prioritätenmanagement
- Entspannungsübungen & Achtsamkeits-Meditationen
- Erfolge fokussieren und feiern
- Selbst- und Fremdwertschätzung stärken
- Soziale Kontakte pflegen
- Dankbarkeit trainieren
-

Erste Möglichkeiten!



Stress ist positiv

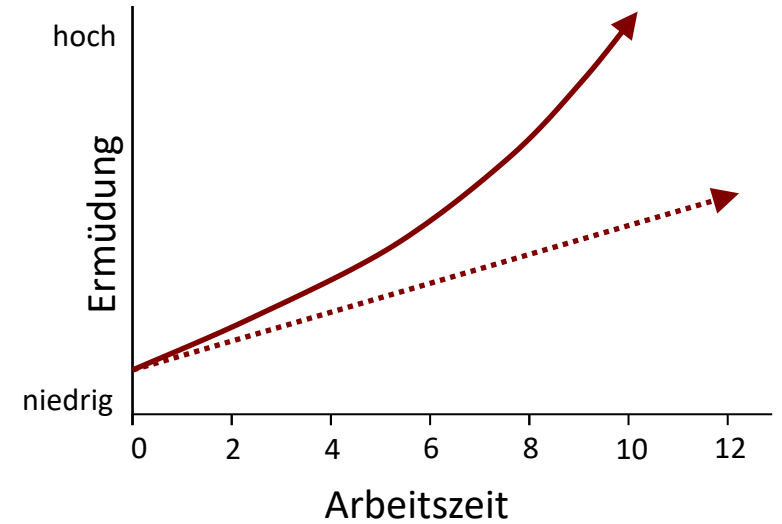
Grundregel Regeneration



Pausen
während der Arbeit

Grundsatz 1

Ermüdung bzw. der
Erholungsbedarf nimmt mit
zunehmender Zeit immer
stärker zu!



Grundregel Regeneration

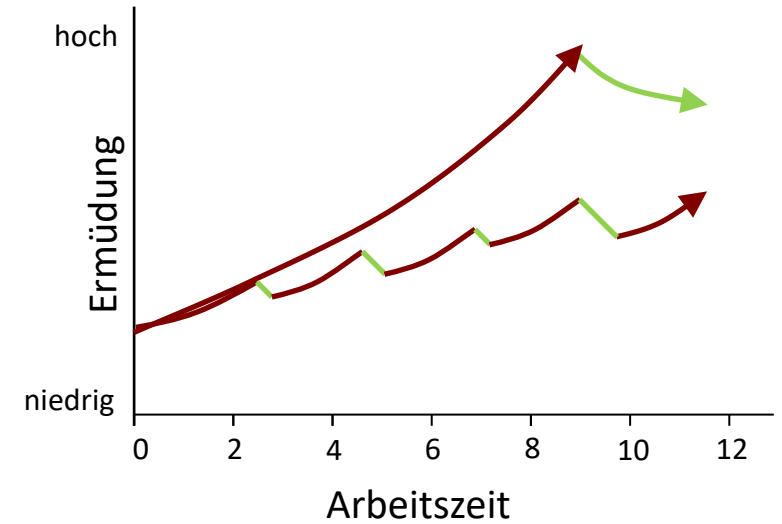


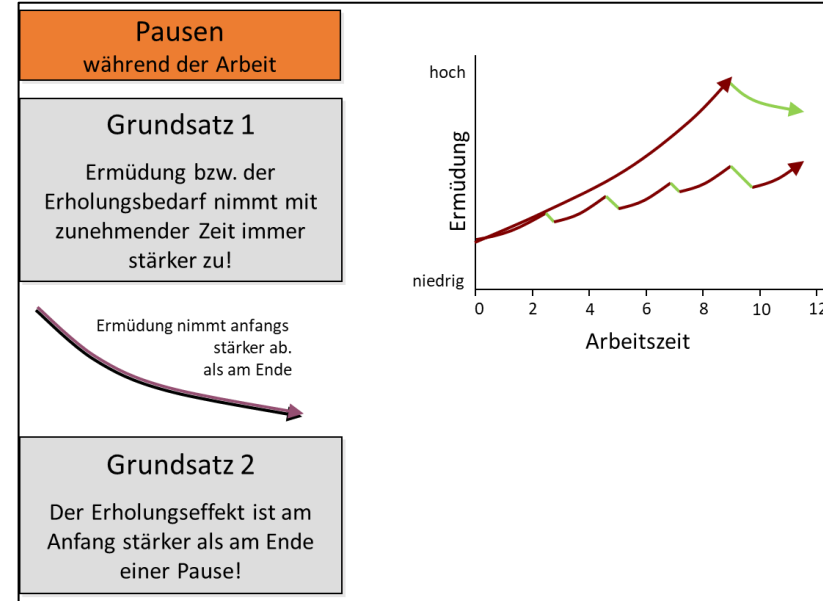
Pausen während der Arbeit

Grundsatz 1
Ermüdung bzw. der Erholungsbedarf nimmt mit zunehmender Zeit immer stärker zu!

Ermüdung nimmt anfangs stärker ab. als am Ende

Grundsatz 2
Der Erholungseffekt ist am Anfang stärker als am Ende einer Pause!

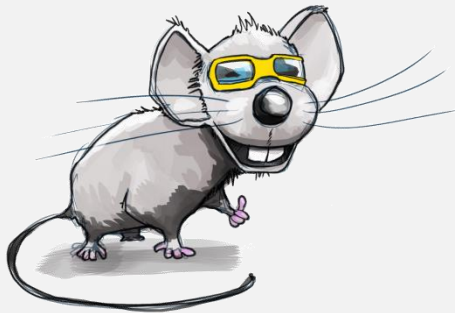


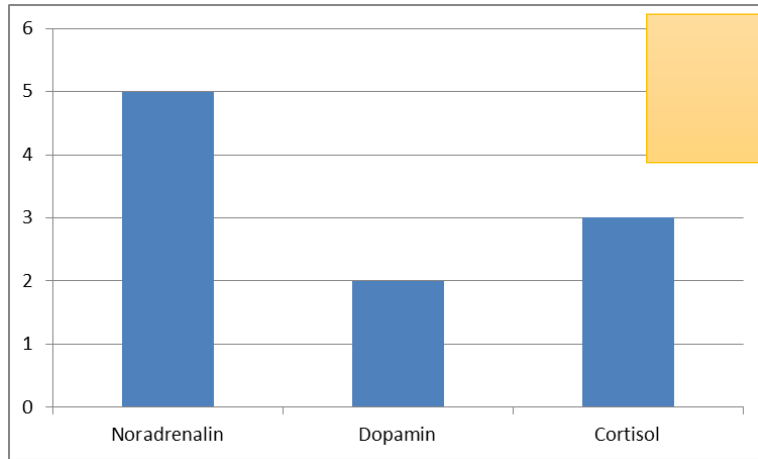


→ Zwischendurch immer wieder kurze Pausen von 3 – 10 Minuten

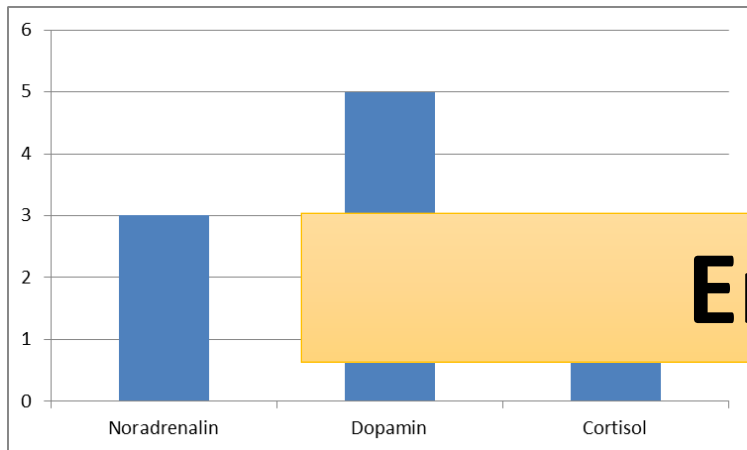
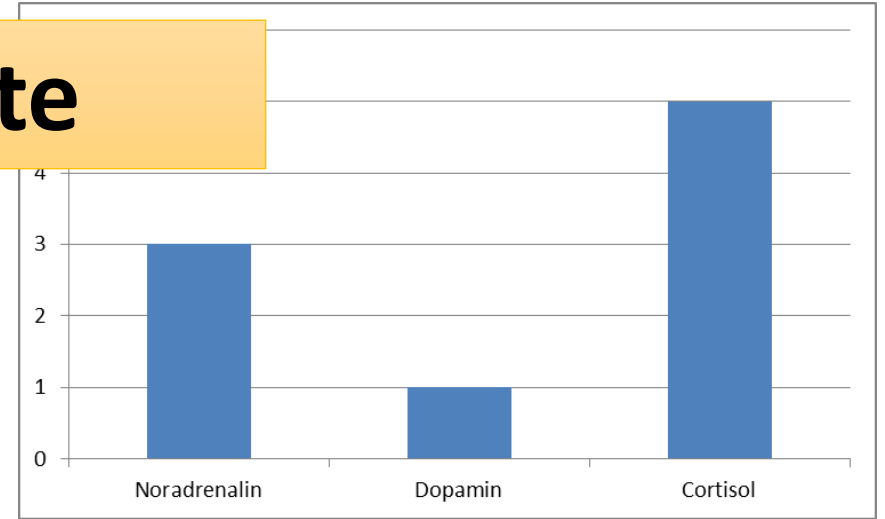
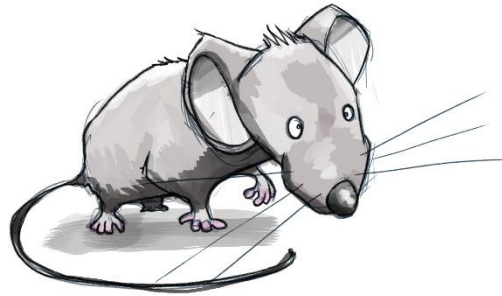
Eine Pause ist dann eine Pause, wenn ich Erholungserleben verspüre und nicht weil Pause drauf steht.

→ Keine Gedanken an Arbeit, Probleme, Herausforderungen oder Konflikte – dann haben wir am ehesten Pausenerleben.

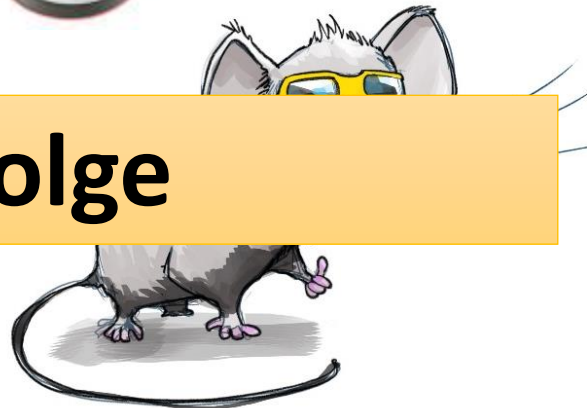




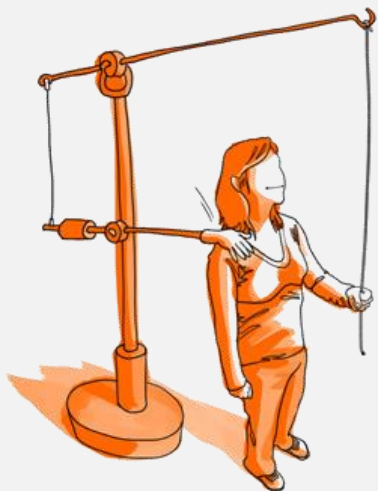
Kontrollverluste



Erfolge



Täglich 3 Dinge



Meine „Gut gemacht!“ – Liste

Das habe ich heute gut gemacht! Darauf bin ich stolz!

Tipps: Den Tag damit starten, die Liste vom gestrigen Tag zu lesen.

Body-Feedback-Hypothese



“... musical improvisation and music listening could deactivate the amygdala.”
Moore (2013)

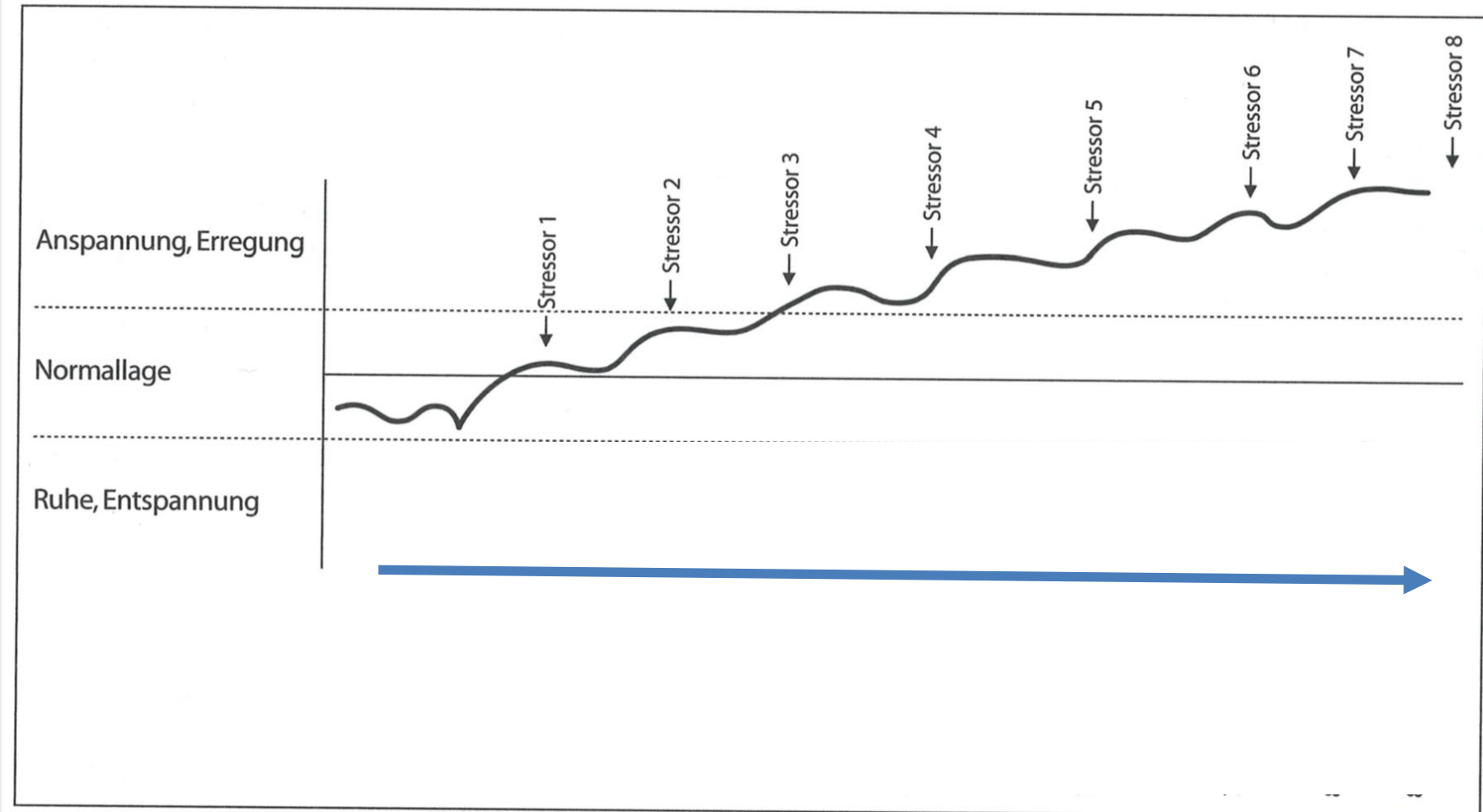
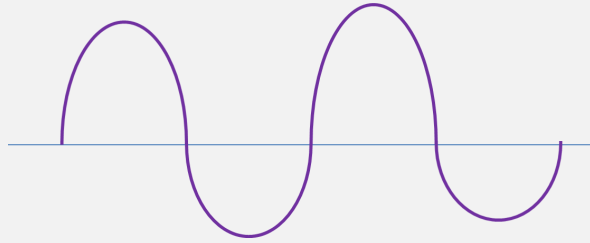
Insgesamt wirkt sich Musik positiv aus auf:

- ✓ Herzschlaggeschwindigkeit
- ✓ Blutdruck
- ✓ Stresshormonlevel
- ✓ Ruhelosigkeit
- ✓ Angst
- ✓ Nervosität

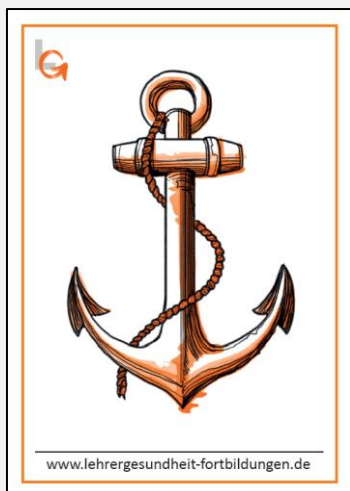


**Im Vergleich:
Die Effekte von Psychopharmaka
sind dabei kaum größer als die
von Musik!**

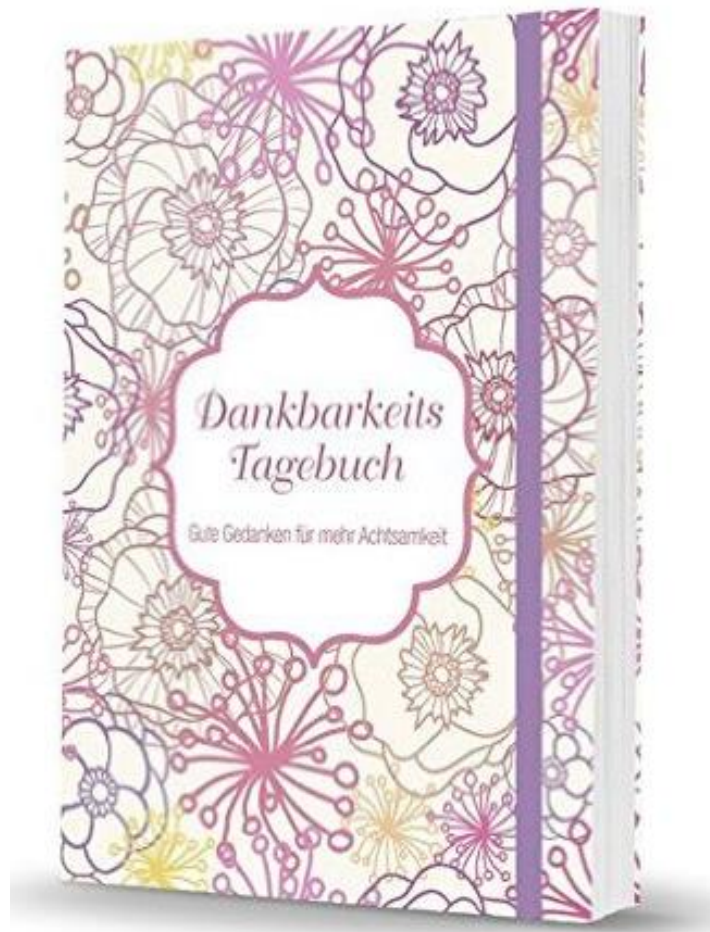
Olfson et al., 2015



z.B.
Stärke
Zuversicht
Gelassenheit
Stolz
Freude



Abschaltritual: Dankbarkeitstagebuch



Buchtipp

Prof. Bernhard Sieland

Hast du heute schon gelebt?
15 Min. Selbstcoaching am
Tag



www.sieland.eu

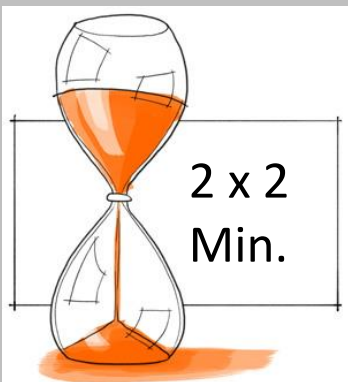
Wofür dankbar sein? Anlässe für Dankbarkeit	Wem dankbar sein? Personen	Wie stark empfinde ich die Dankbarkeit 1 = Wenig 10 = sehr stark
In der Familie		
Im Beruf		
In der Freizeit		
In einer Gruppe Sport, Kirchengemeinde, Verein, Partei		
Gesundheit, Körper, materielle Güter		
Für eigene Stärken, Fähigkeiten und Gaben		

Dankbarkeit für das Mögliche!

Für was in Ihrem Leben sind Sie dankbar?

Und wem gegenüber verspüren Sie Dankbarkeit?

Wofür dankbar sein? Anlässe für Dankbarkeit	Wem dankbar sein? Personen
In der Familie	
Im Beruf	
In der Freizeit	



Wem könnten/ sollten Sie Ihre Dankbarkeit kundtun?

Vertiefende Übung:

Täglich eine störende Situation untersuchen und Beobachtung von Bewertung und

Interpretation trennen:

1. Was hat mich gestört? Was habe ich dabei gedacht/interpretiert/ggf. auch gesagt?
2. Was waren die beobachtbaren Tatsachen/Handlungen?

Auseinanderhalten von Beobachtungen und Bewertungen (Grundlage gedanklicher Stressregulation):

- Beobachtungen sind auf einen Zeitrahmen und einen Zusammenhang bezogen
 - Z.B. Was sehen und hören Sie?

Beobachtung oder Bewertung?!

1. Du störst schon wieder den Unterricht!
2. Mein Onkel klagt immer, wenn ich mit ihm spreche.
3. Die Schüler*innen der Klasse X sind fleißig.
4. Mein Kind putzt sich nicht oft die Zähne.
5. Gestern Abend beim Essen hat Susanne kein Gemüse gegessen.
6. Die Eltern von Luca wollen nicht mit mir sprechen/kooperieren.
7. Ein Schüler hat zu mir gesagt, er versteht die Aufgabe nicht.
8. Mein Freund hat mich schon zwei Mal in meiner Erzählung unterbrochen.
9. Der Unterricht in deiner Klasse heute war richtig anstrengend, die sind alle total unruhig.
10. Toll wie gut du immer deine Aufgaben erledigst.

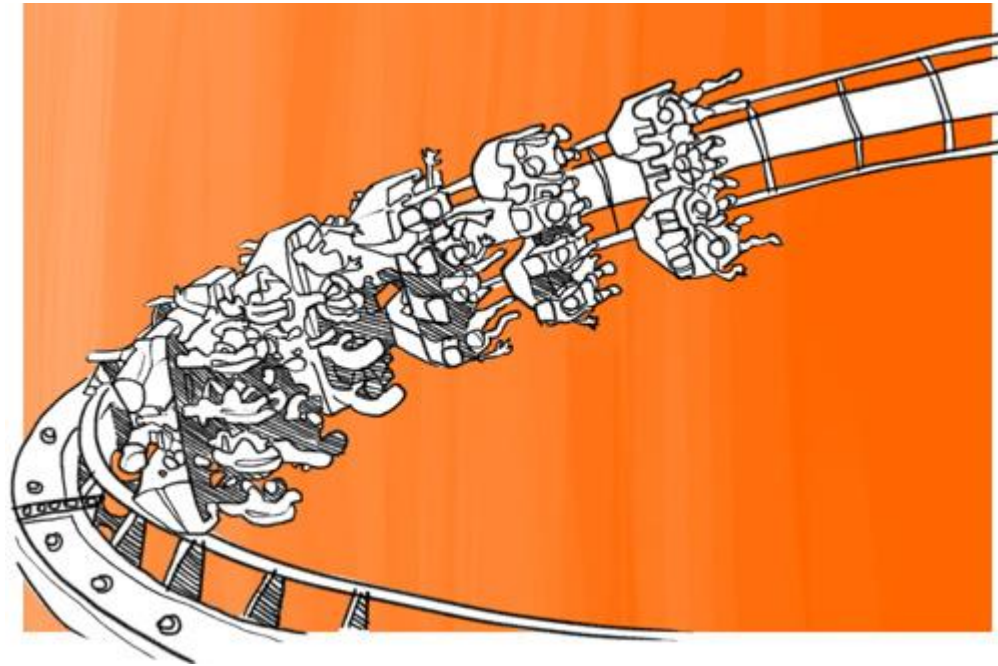
Stress-Modell

1.
Stress entsteht in
unserem Kopf

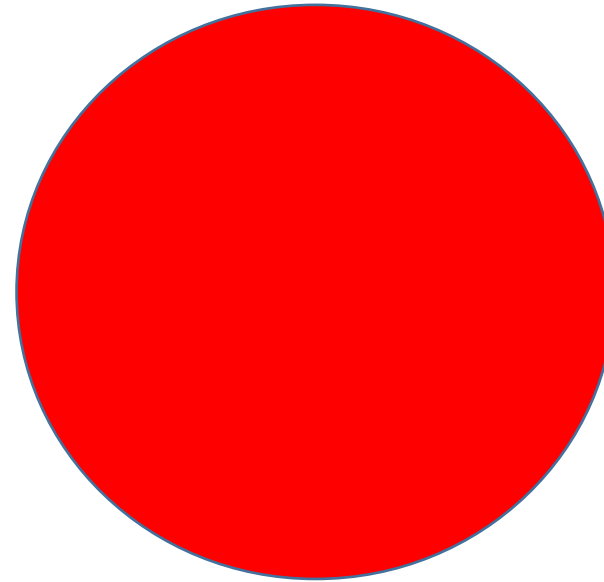


Bewertungsfreies Wahrnehmen reduziert nachweislich Stress

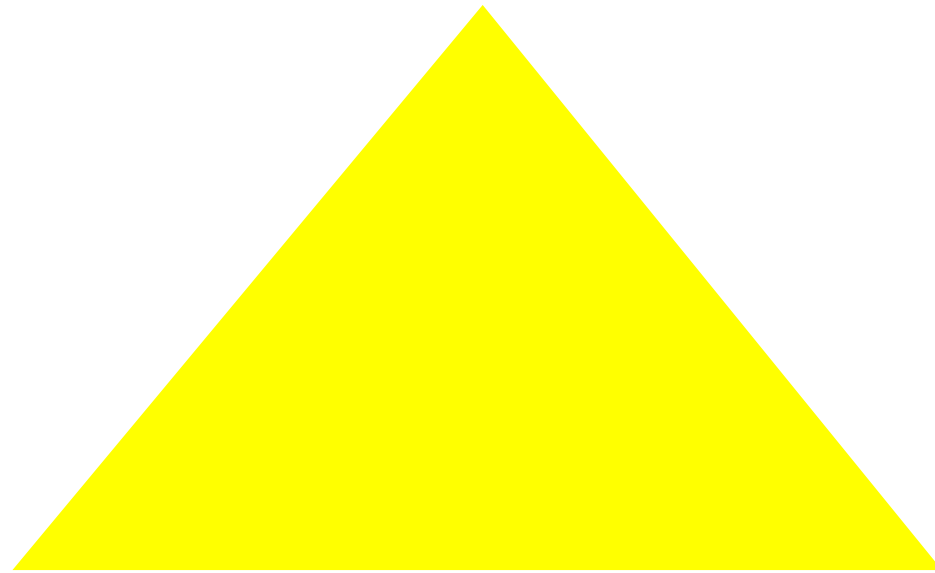
Ein kleines Experiment





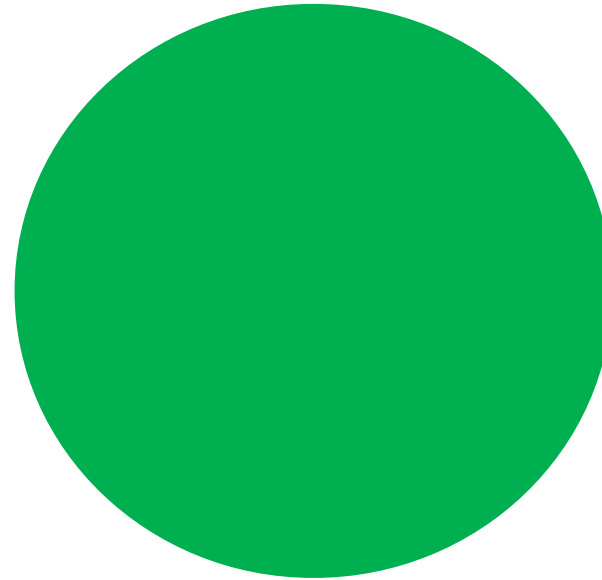






Rot

Grün



Blau

Rot

Gelb

Grün

Grün

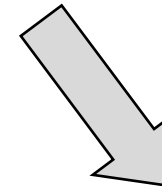
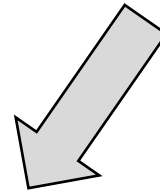
Huhn

Rot

Rot

Zwei Modi der Aufmerksamkeits- steuerung

Aufmerksamkeit



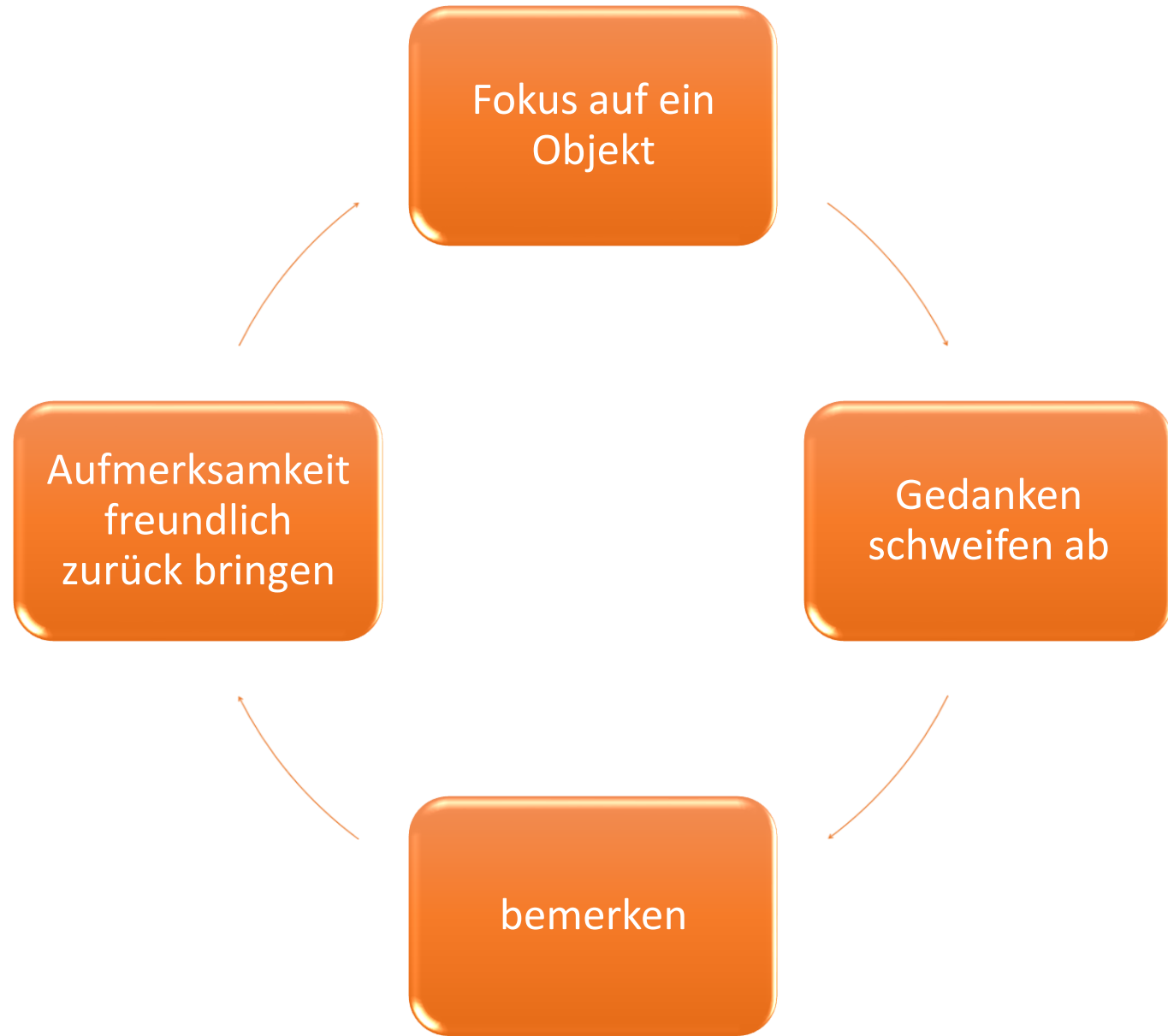
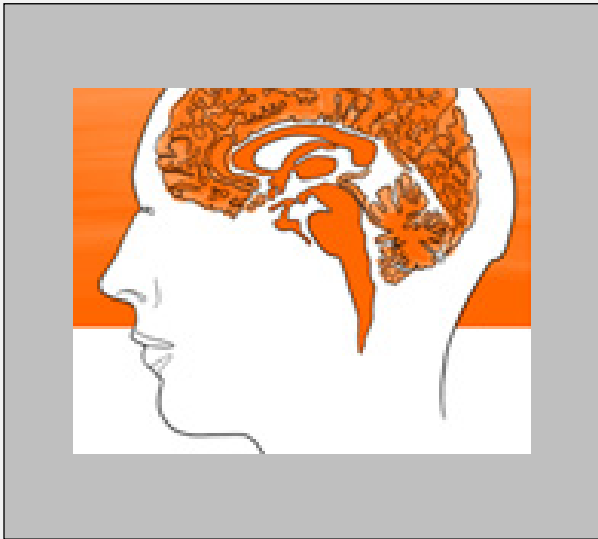
Top-down



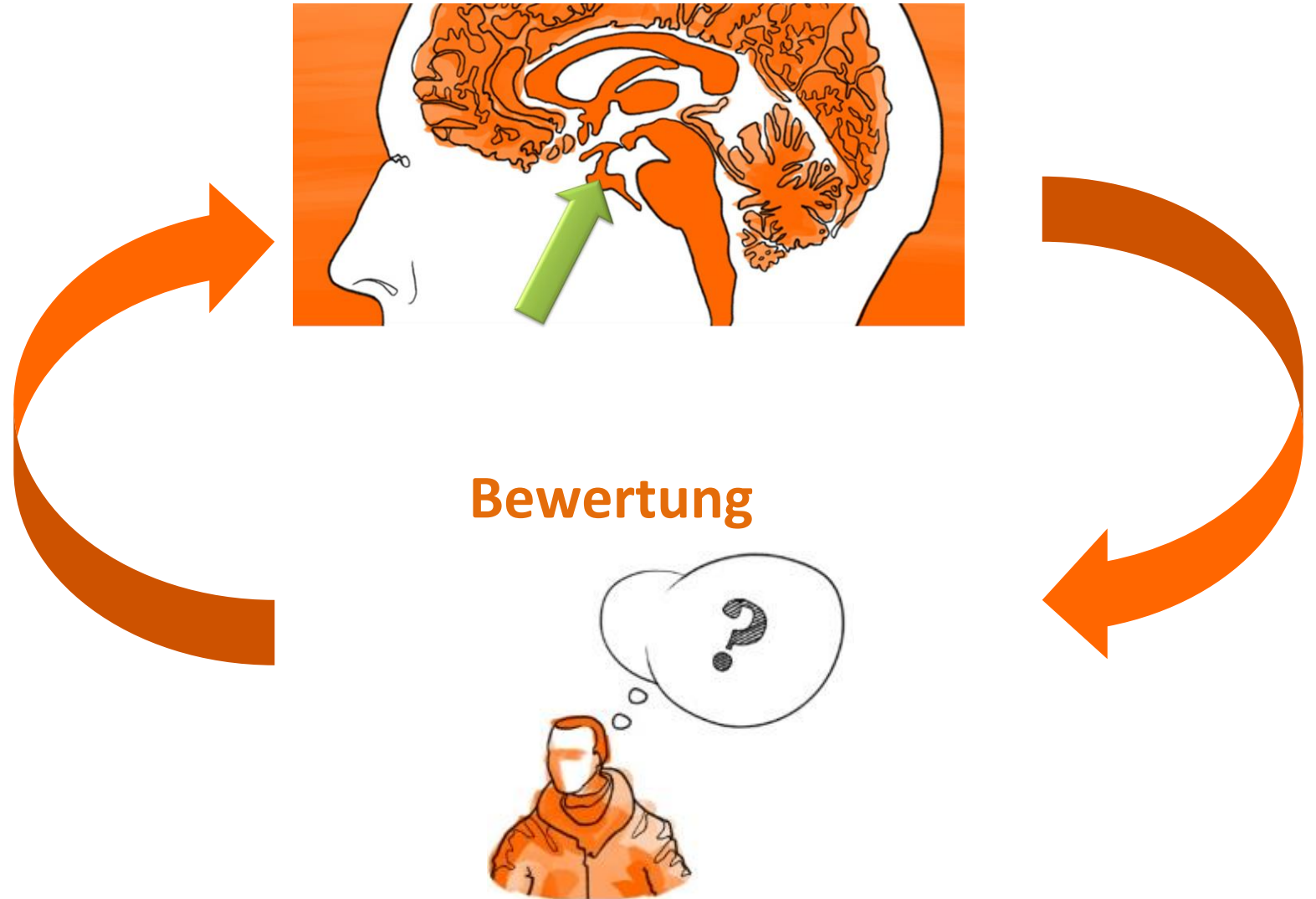
Bottom-up



Achtsamkeit – Aufmerksamkeit lenken



Warum wirkt Achtsamkeit?

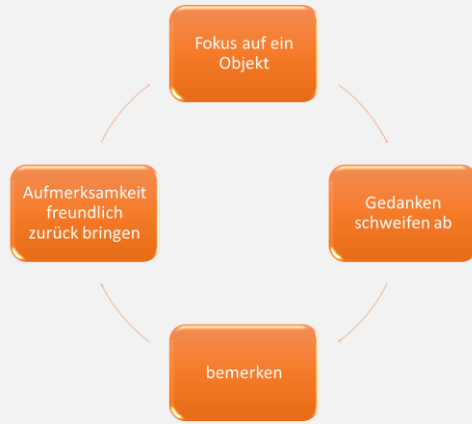




- Vergrößert Hippocampusvolumen
- Durch Stress vergrößerte Amygdala verkleinert sich
- Wirkt gegen Bluthochdruck
- Verbessert die Konzentration und Kreativität
- Steigert die Lebenszufriedenheit
- Steigert das Selbstwertgefühl
- Steigert das persönliche Wohlfühl
- Hilft bei Schlafstörungen
- Vermindert Ängste

Murmelpause:

Planung von Achtsamkeitsübungen mit Dauer 3 – 10 Min.

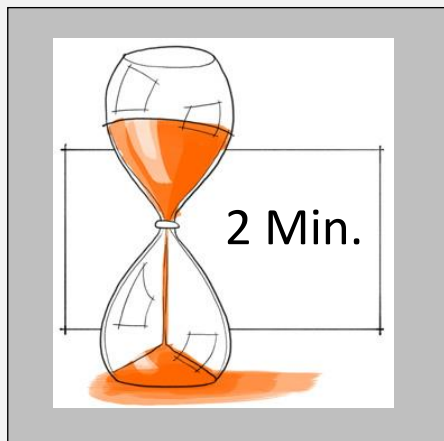


- Atemübung
- Gedanken beobachten
- Achtsames Gehen
- sehen /wahrnehmen ohne zu bewerten
- Geräusche erhören
- Psalm oder „Guter-Gedanke“-Meditation

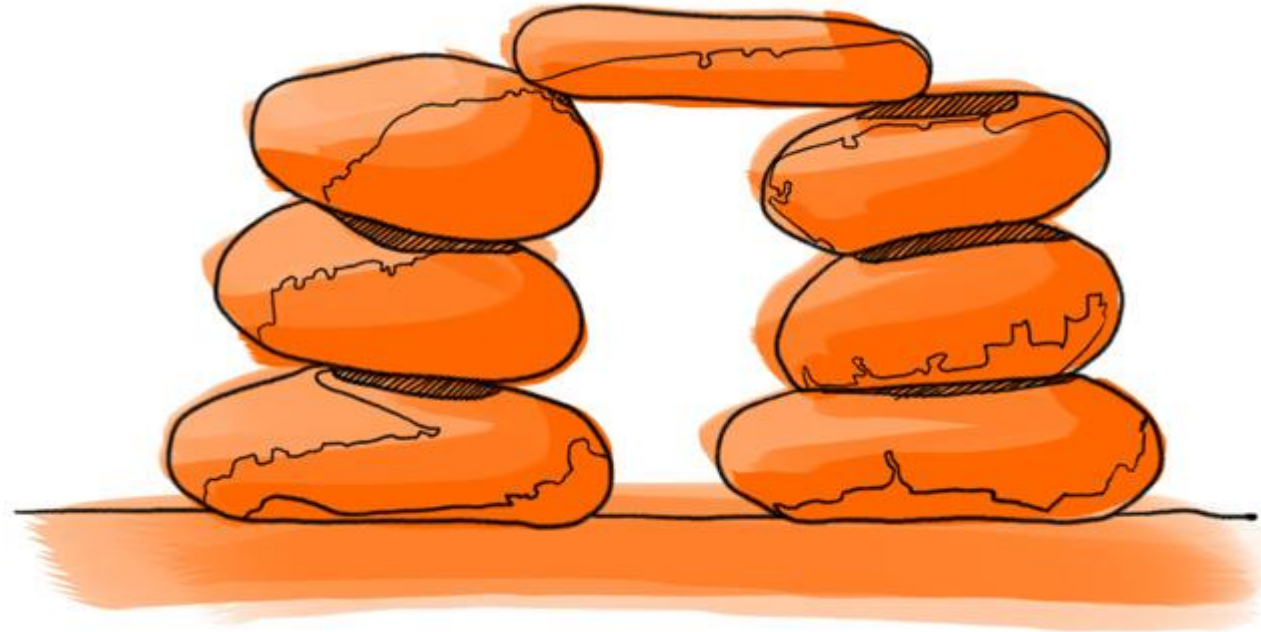
Achtsamkeit im Alltag bei Alltagstätigkeiten

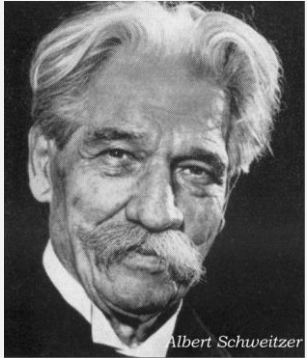
- Zähneputzen
- Duschen
- Autofahren
- Gemüse schneiden
- Essen

→ immer mal wieder 5 Minuten im Hier und Jetzt sein



**Gesundheit ist wie
ein Girokonto.
Wer laufend
abheben will, muss
auch einzahlen!**





Albert Schweitzer

1875 - 1965

„Wer glaubt, ein Christ zu sein, weil er die Kirche besucht, irrt sich.
Man wird ja auch kein Auto, wenn man in eine Garage geht.“



Murmelpause: Ausblick: Was nehmen Sie mit?

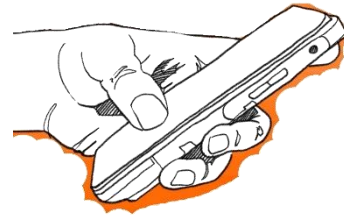


Kurz notieren: Was werde ich wann wo machen? Wie lange? Mit wem? Wie kann ich mich daran erinnern? Wie motiviere ich mich, wenn ich dann keine Lust habe (inneren Schweinehund überwinden)?

Was wollen Sie trainieren?

- Selbstbeobachtung Warnsignale für Stress
- Meine Gut-Gemacht Liste
- Body-Feedback nutzen/trainieren
- Mehr Musik hören/ tanzen
- Dankbarkeitstagebuch
- Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden
- Achtsamkeit (alleine & mit SuS)
- ...

Trainings-App



App in der App
auswählen:
**Stark im Stress -
9 Wochen**

Suchwort: Stark im Stress

1. App herunterladen
2. Benachrichtigungen erlauben
3. „Stark im Stress 9 Wochen“ auswählen
4. „Weiter“ klicken
5. Uhrzeiten auswählen (jederzeit veränderbar)
6. „App starten“ klicken
7. Im Menü → Audios

Das Online-Training: Stark im Stress

www.stark-im-stress.de

Ermäßigungscode 0,00€:
Kiel-2024



Ressourcen stärken	Annehmen	Verändern

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Einheit 5	Einheit 6	Einheit 7	Einheit 8	Einheit 9
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Zur Unterstützung im Alltag

Täglich zwei Trainingsimpulse via APP
(Mini-Übungen)

Online-Training



09:30 Uhr Impulsvortrag

10:15 Uhr Pause

11:00 Uhr 1. Workshop-Phase

12:30 Uhr Mittagspause

13:30 Uhr 2. Workshop-Phase

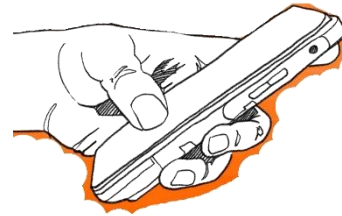
15:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Folien und Materialien

<https://lehrergesundheit-fortbildungen.de/allgemein/kiel-landesfachtag-lehrkraeftegesundheit-2024/>



Trainings-App



App in der App
auswählen:
**Stark im Stress -
9 Wochen**

Suchwort: Stark im Stress

1. App herunterladen
2. Benachrichtigungen erlauben
3. „Stark im Stress 9 Wochen“ auswählen
4. „Weiter“ klicken
5. Uhrzeiten auswählen (jederzeit veränderbar)
6. „App starten“ klicken
7. Im Menü → Audios