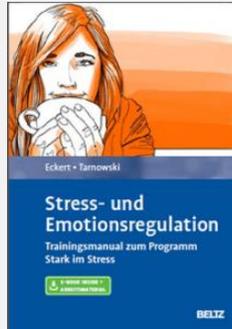


Regeneration – Wie kann ich mich täglich wirkungsvoll erholen?

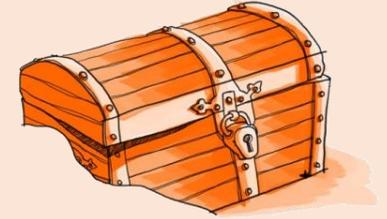


**Folien und Materialien
werden zur Verfügung
gestellt**

Fortbildungen zur Lehrergesundheit



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



Dr. Torsten Tarnowski

- Fortbildungen zur Lehrergesundheit → Mehr Wohlbefinden in Schule

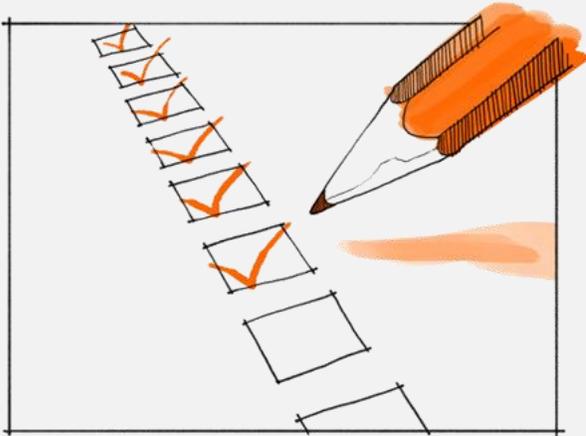


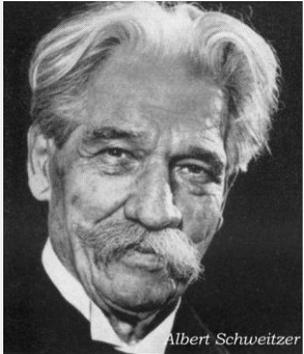
www.lehrergesundheit-fortbildungen.de

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



- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Warnsignale und Gesundheitsziel
- Generierung angenehmer Emotionen
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Verhaltensänderung im Alltag





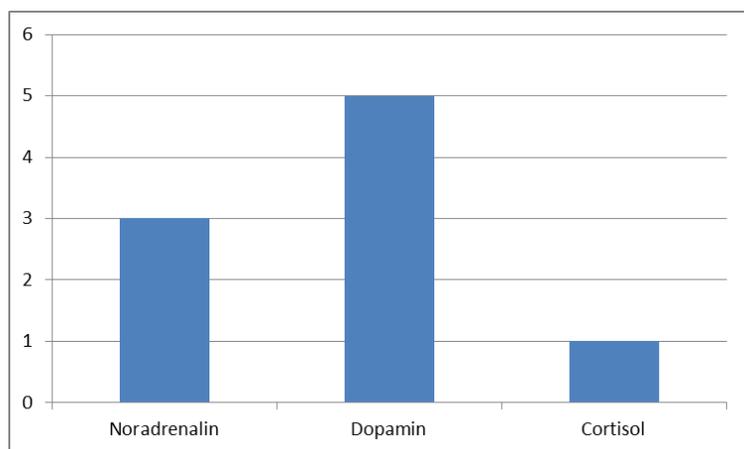
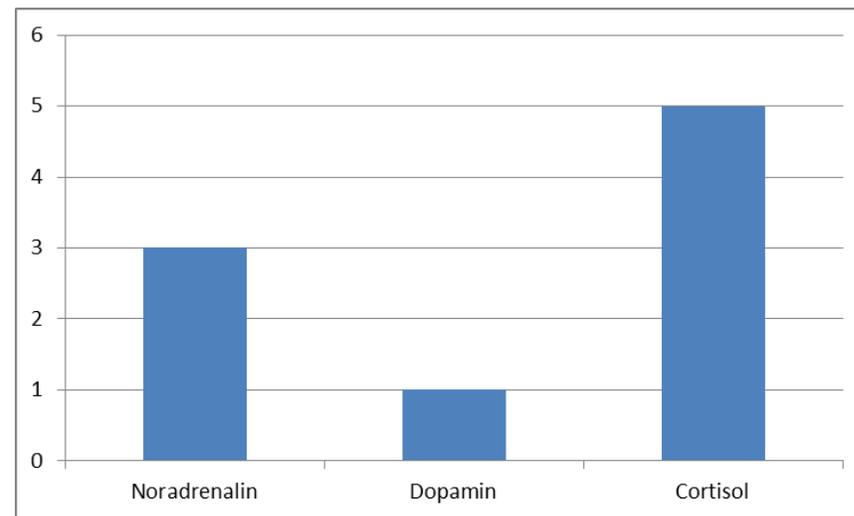
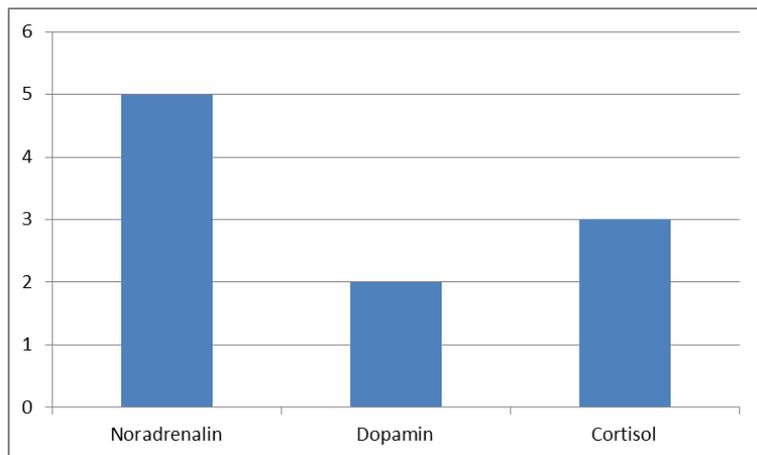
Albert Schweitzer

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.“

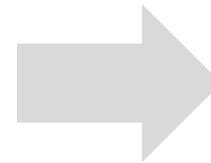


Was wir von Mäusen lernen können



Stress-Modell

Äußere Reize



Reaktion



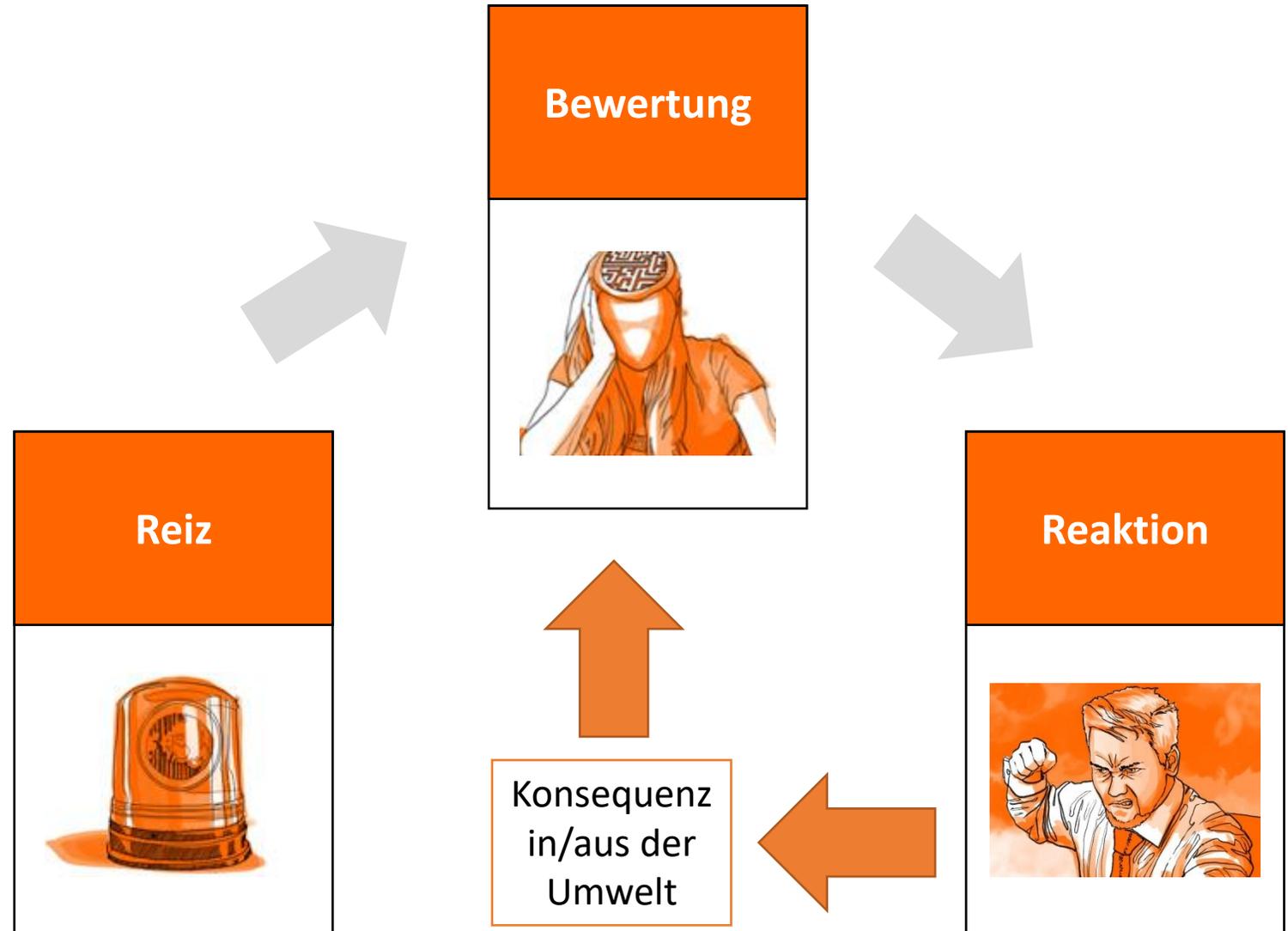
Stress-Modell

1.
Stress entsteht in
unserem Kopf

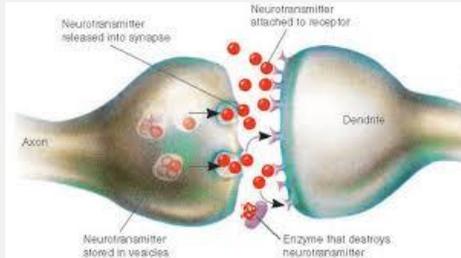


Hebbsche Lernregel (1949)

*Cells that fire together wire
together*



Bereits frühkindliches z.T. pränatales Lernen



Amygdala und mesolimbisches System beurteilen das Verhalten und Erleben nach der Konsequenz für das eigene Wohlergehen und legen das Resultat im emotionalen Gedächtnis nieder.

Verhaltenshemmungs
system

vermeiden

Negative Ereignisse → Ausschüttung von Cortisol, Substanz P (P für pain) u.a. → Gefühl der Unlust, des Schmerzes, der Bedrohung bis hin zur Panik



Verhaltensaktivierungs
system

wiederholen

Positive Ereignisse → Ausschüttung von Opioiden → Gefühl der Belohnung, Vergnügen und Lust



Ein paar gelernte Verhaltens- und Erlebensmuster:



Sei immer
perfekt!



Beeil dich
immer!



Sei immer
stark!



Mach es immer allen
recht!



Streng dich immer
an!

Verhaltenshemmungssystem vermeiden	Negative Ereignisse → Ausschüttung von Cortisol, Substanz P (P für pain) u.a. → Gefühl der Unlust, des Schmerzes, der Bedrohung bis hin zur Panik	
Verhaltensaktivierungssystem wiederholen	Positive Ereignisse → Ausschüttung von Opioiden → Gefühl der Belohnung, Vergnügen und Lust	

Erholungsverhinderer

Unsere Einstellungen und

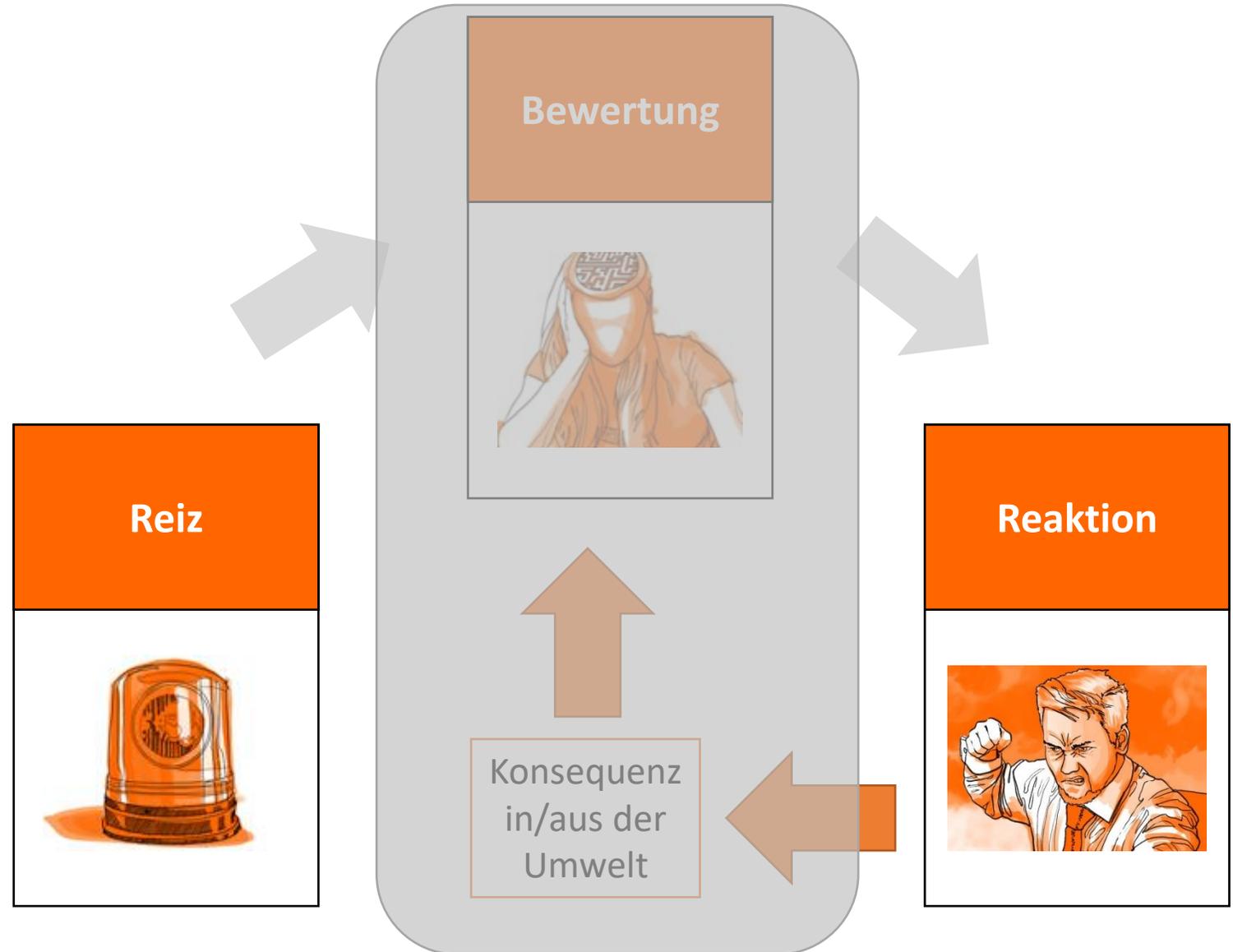
Bewertungen sind uns

allerdings nicht immer bewusst

insbesondere nicht in

stressigen Alltagsinteraktionen

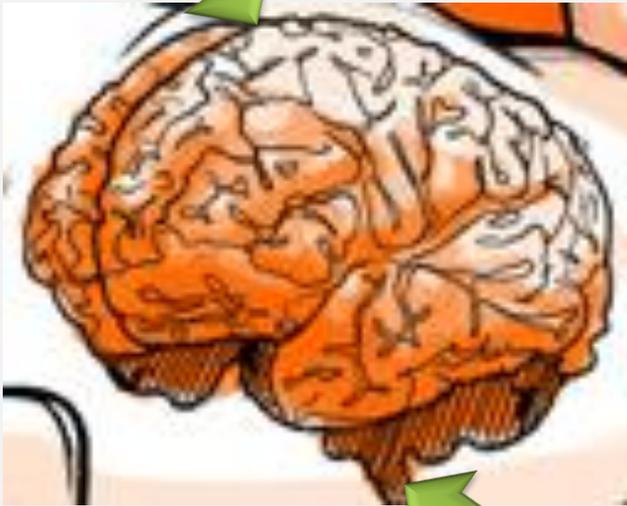
– da greift der Autopilot.



Ein kurzer Blick ins Hirn

**Wer ist der Boss?
Und was macht sie?**

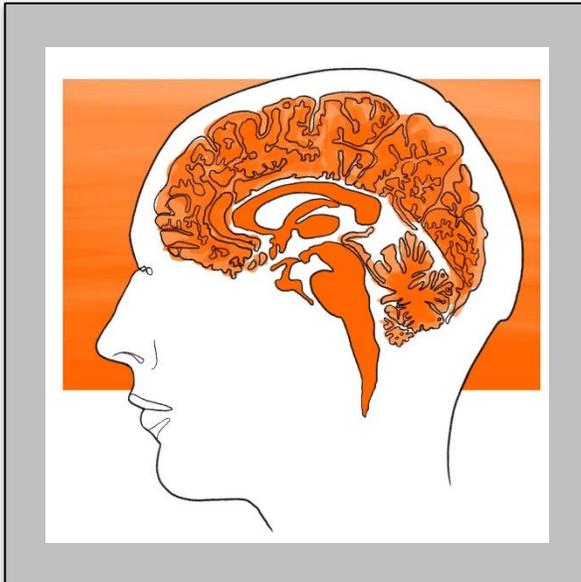
50 bis 100 Bit/sec.



50.000.000 Mio. Bit/sec.



Unspezifische Aktivierung



Aktivierung und Durchblutung des Gehirns

Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung

Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe

Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag

Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)

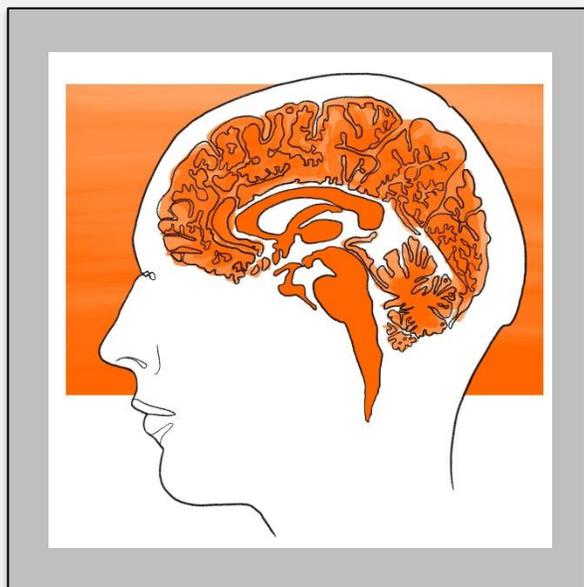
Hemmung der Verdauungstätigkeit

Verminderte Durchblutung der Genitalien,
Libidohemmung

Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes

Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

Vorbereitung: Kampf oder Flucht



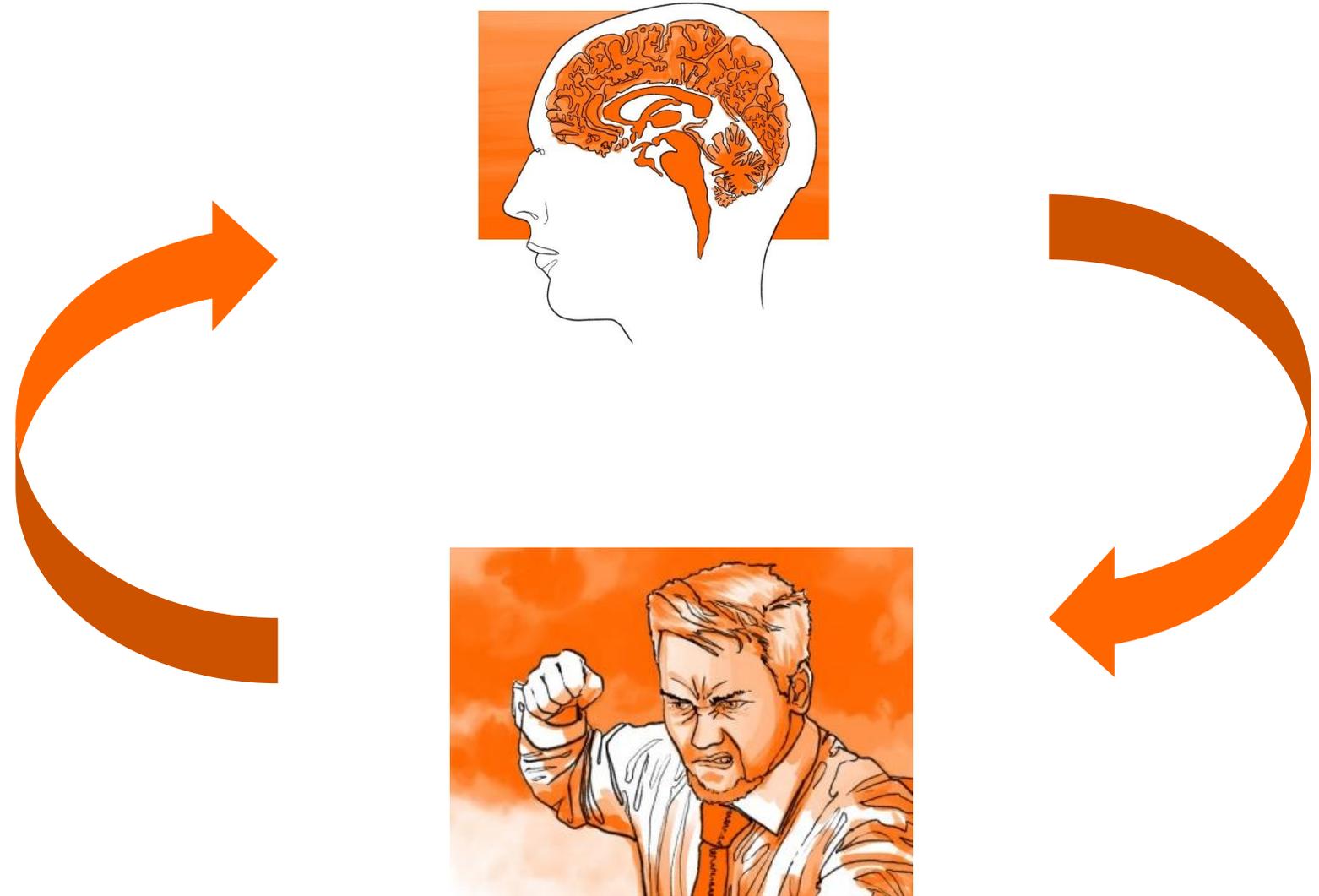
Stress als Vorbereitung auf Kampf und Flucht

Wer kennt oder leidet sogar unter

- **Nackenverspannungen?**
- **Kieferverspannungen?**



Warum wirkt Atem- und Muskelentspannung?

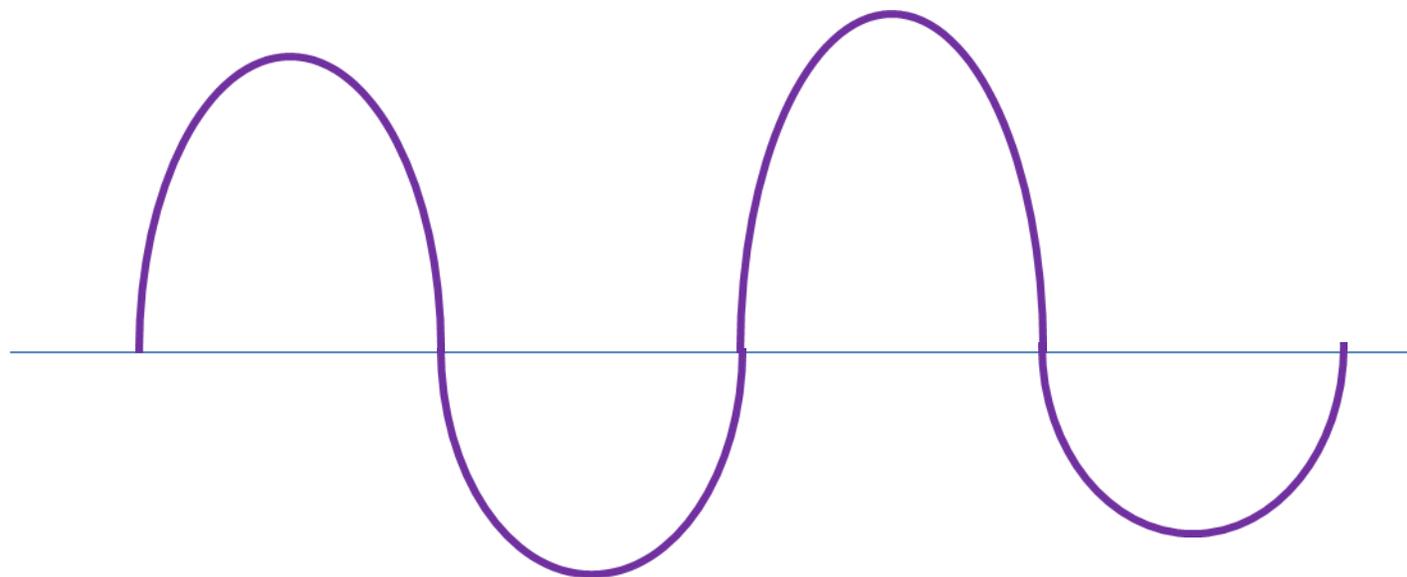


AKE – Atem-Kiefer-Entspannung



Einatmen: Fokus auf „sanft und tief in den Bauch atmen“ (Daumen und Zeigefinger zusammen)
Ausatmen: Fokus auf „Kiefer locker lassen, immer weiter lösen“ (Daumen und Mittelfinger zusammen)

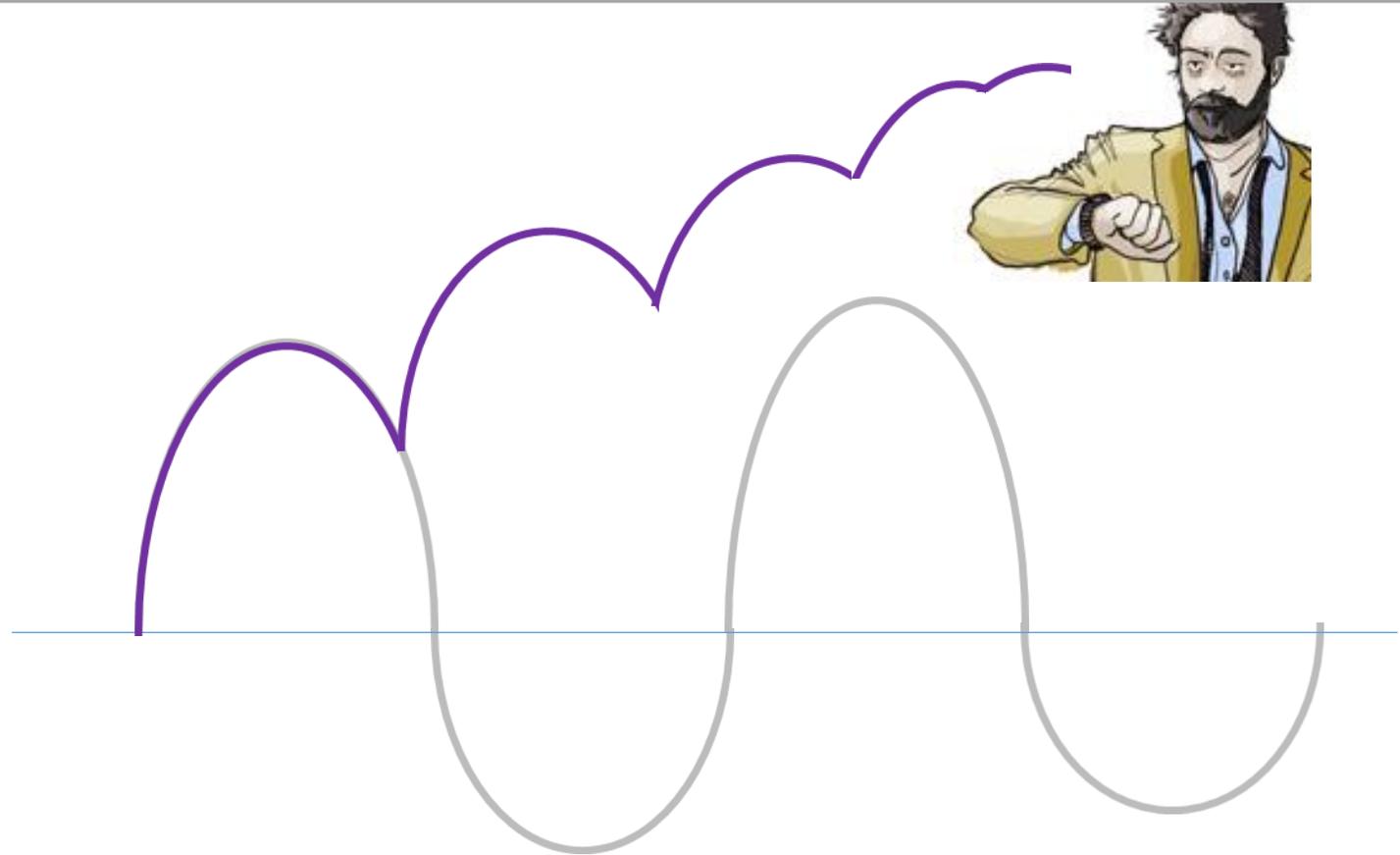
Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Stress ist positiv

beeinträchtigt unsere:

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



Unter chronischem Stress leiden:

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

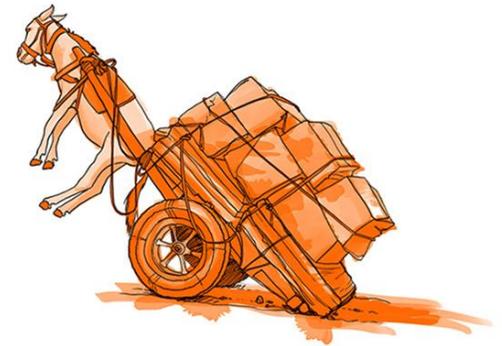
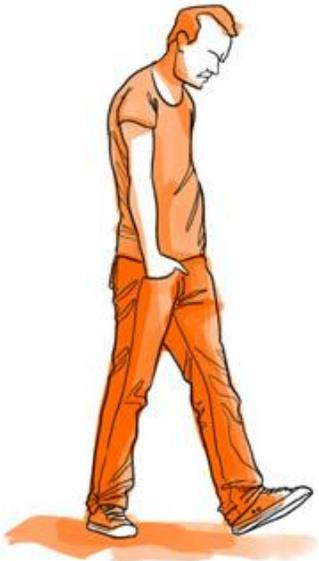


Regenerationskompetenz



Stresslevel





Emotionen und Energiehaushalt bestimmen Ihre Interaktionsqualität

Unter chronischem Stress leiden:

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



Regenerationskompetenz

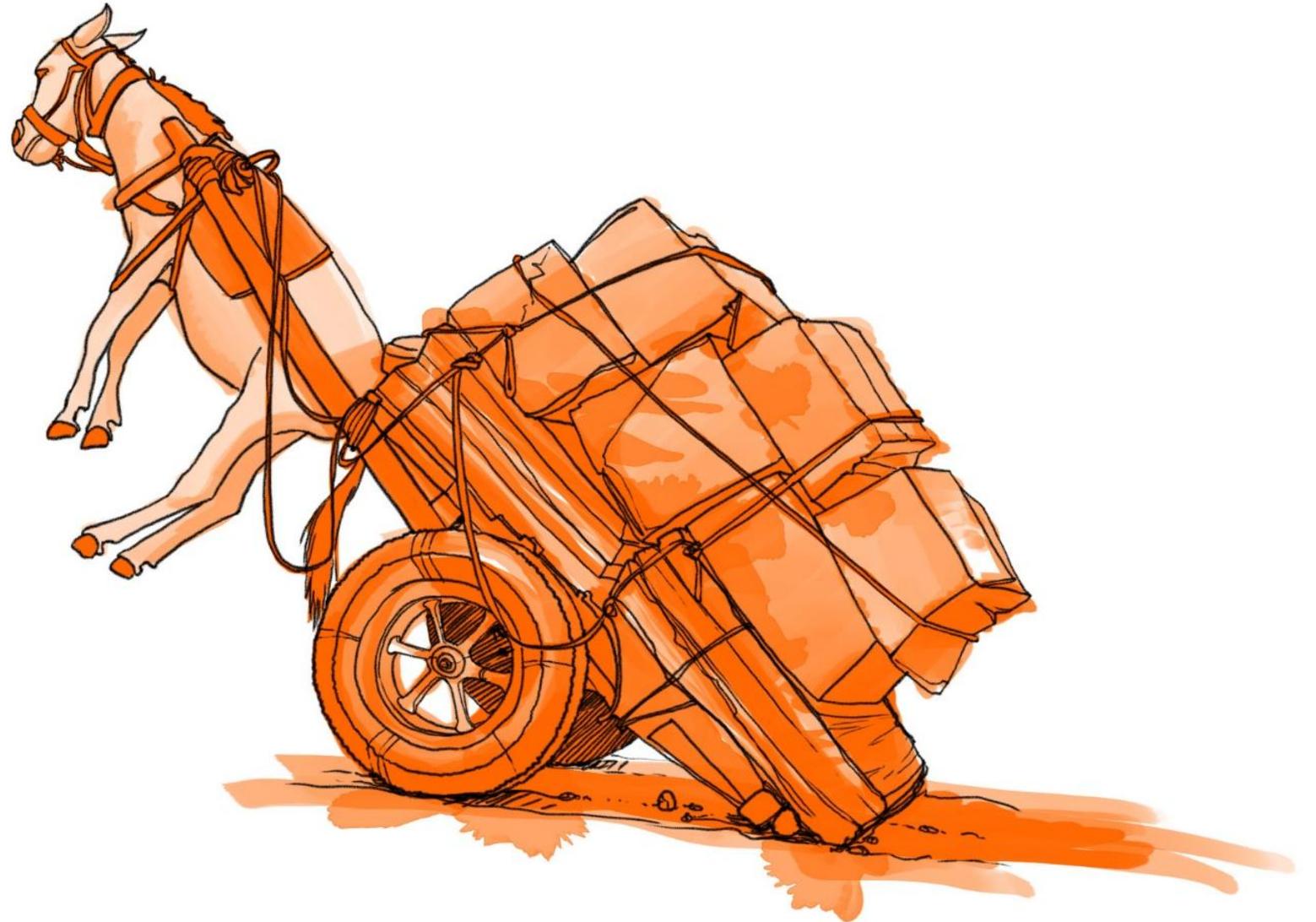


Stresslevel

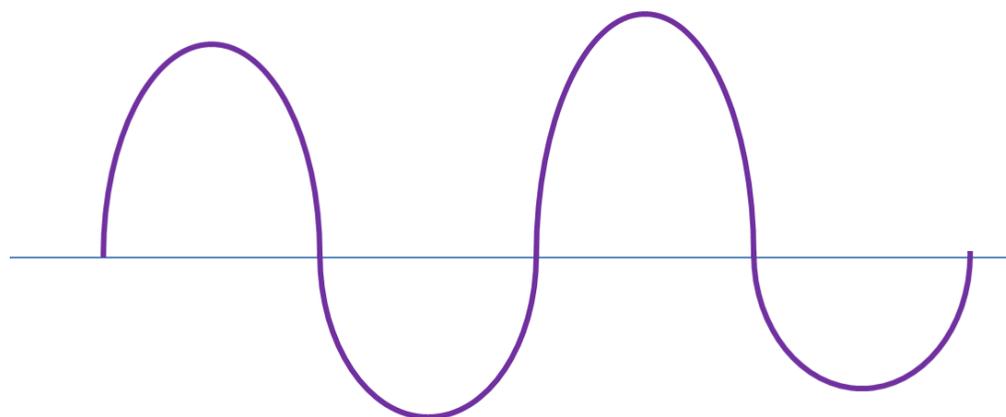


beeinträchtigt unsere:

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



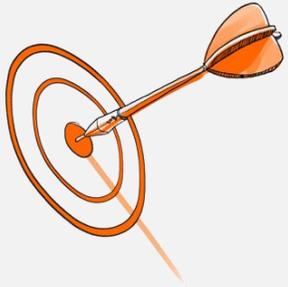
Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



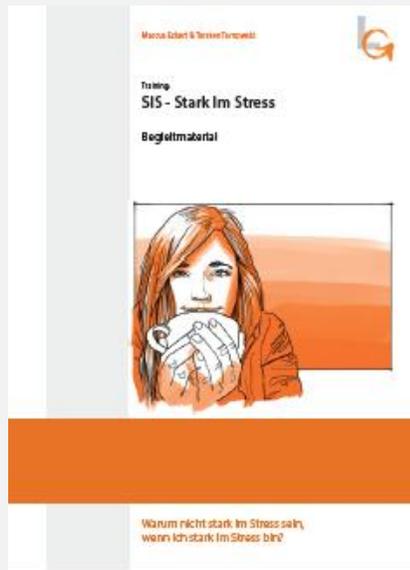
Kein Leben ohne Stress!



Murmelpause: Mein Gesundheits-Ziel

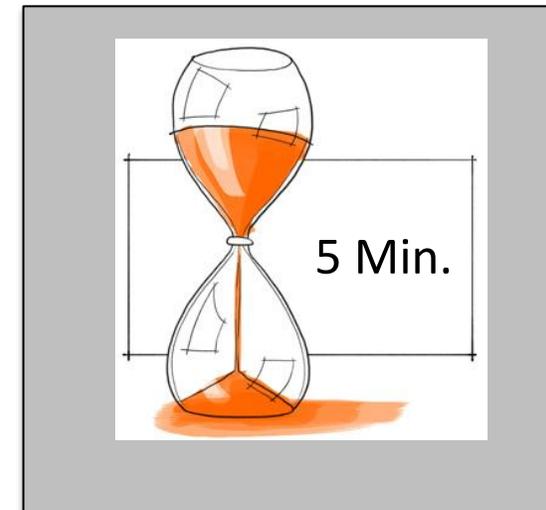


**Begleitheft
Seite 10 Nr.1**



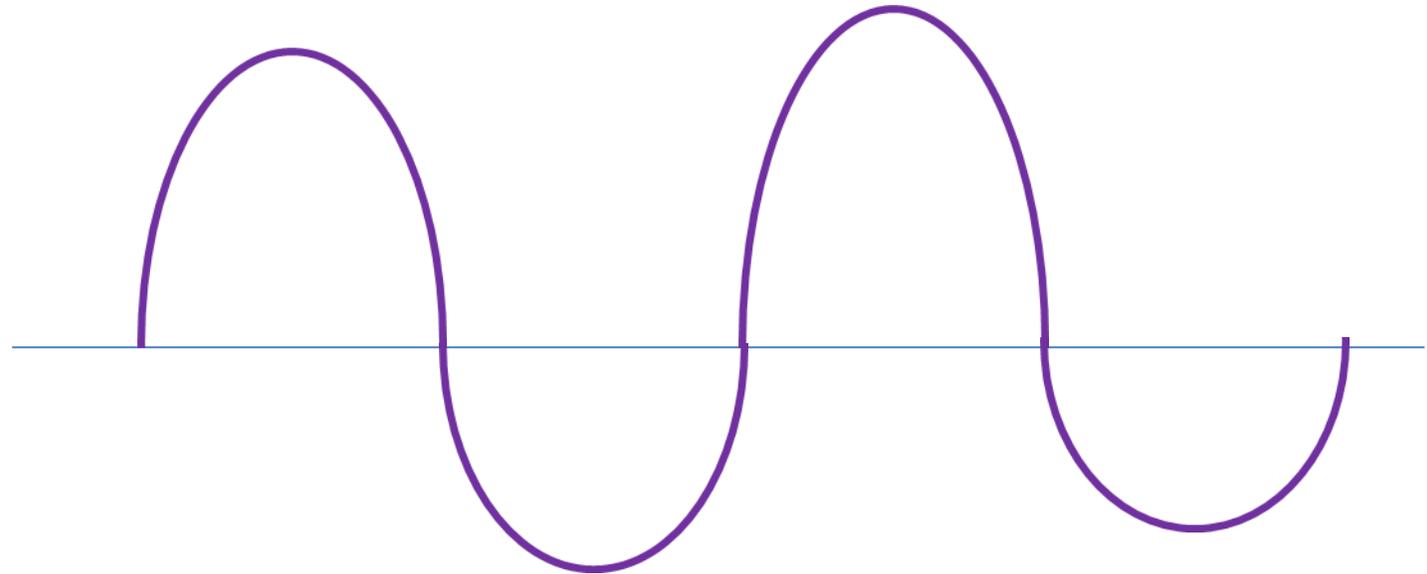
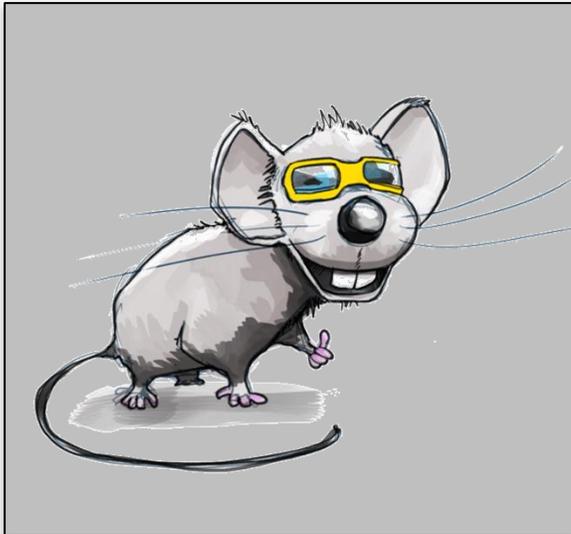
Wie sieht mein persönlicher Gewinn aus, wenn ich mein Gesundheitsverhalten/meinen bisherigen Lebensstil verändere?

→ *Kurz notieren, dann darüber austauschen*

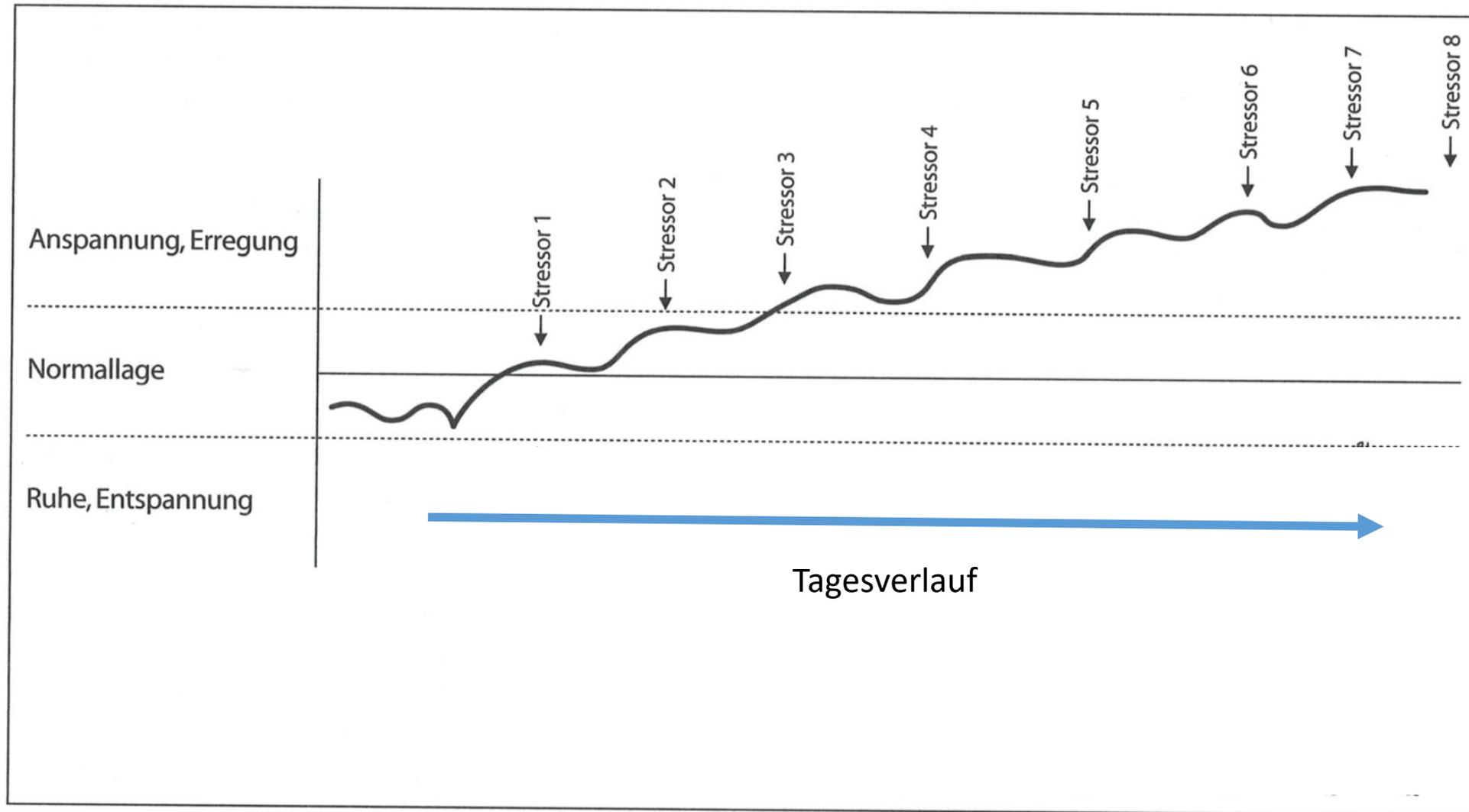




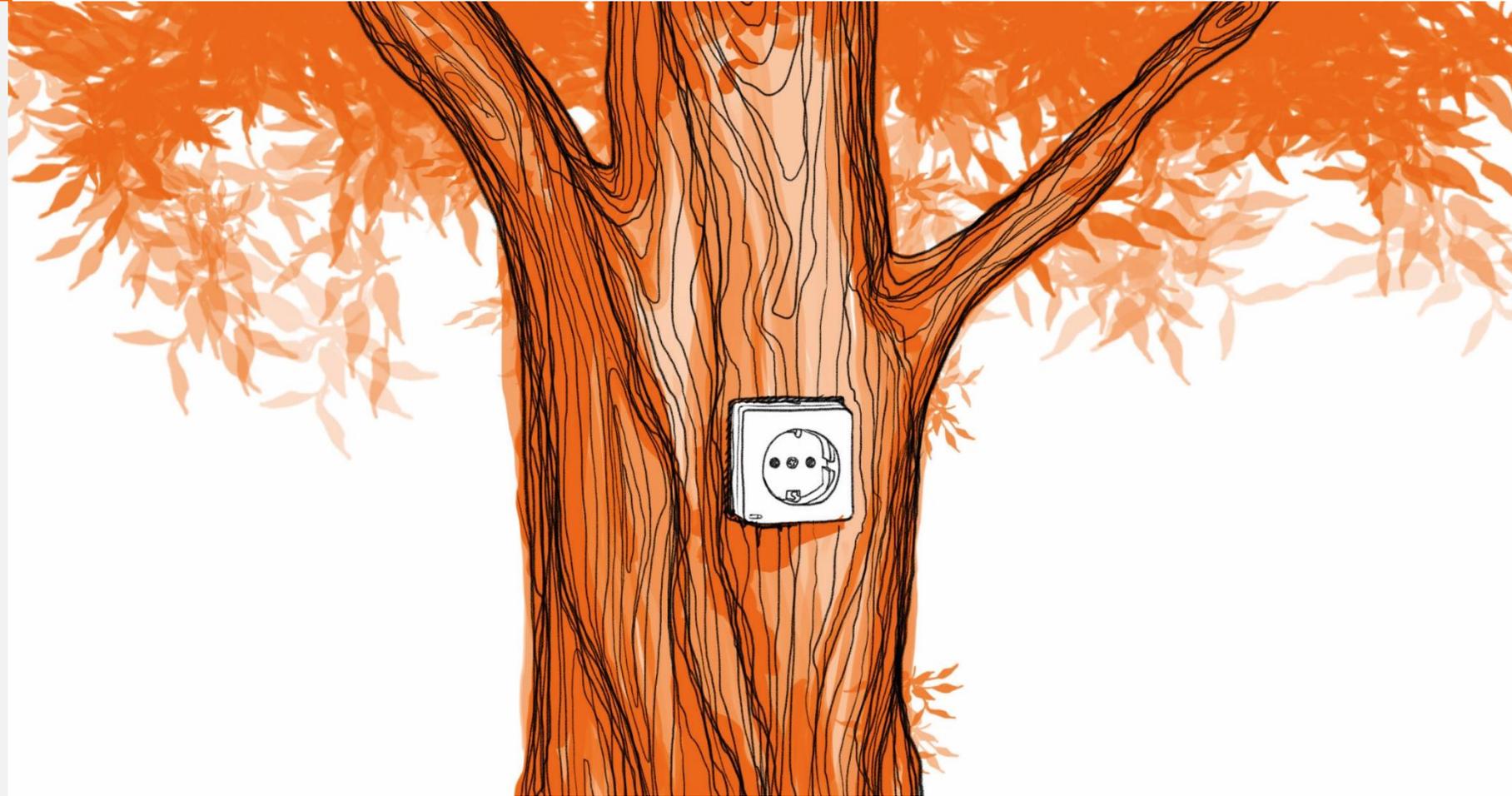
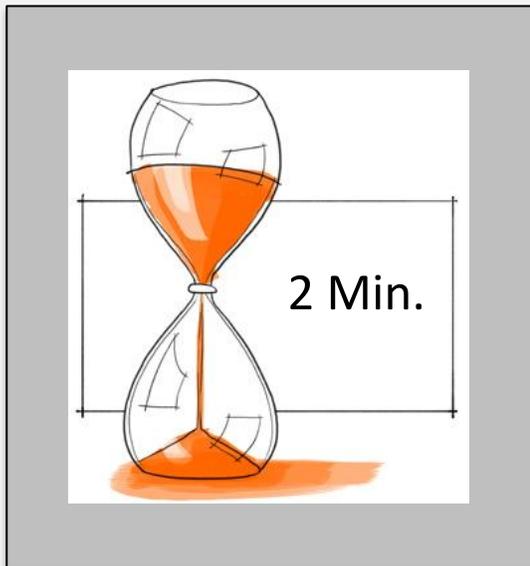
Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Unser Erregungsniveau – unsere Grundstimmung

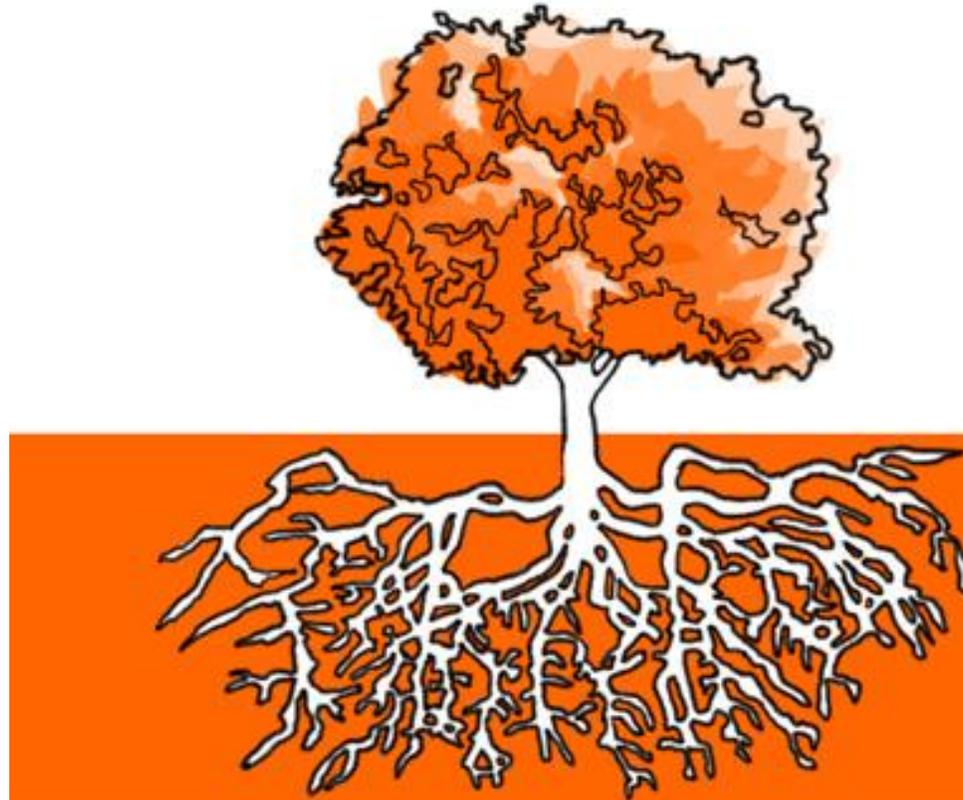


AKE – Atem-Kiefer-Entspannung

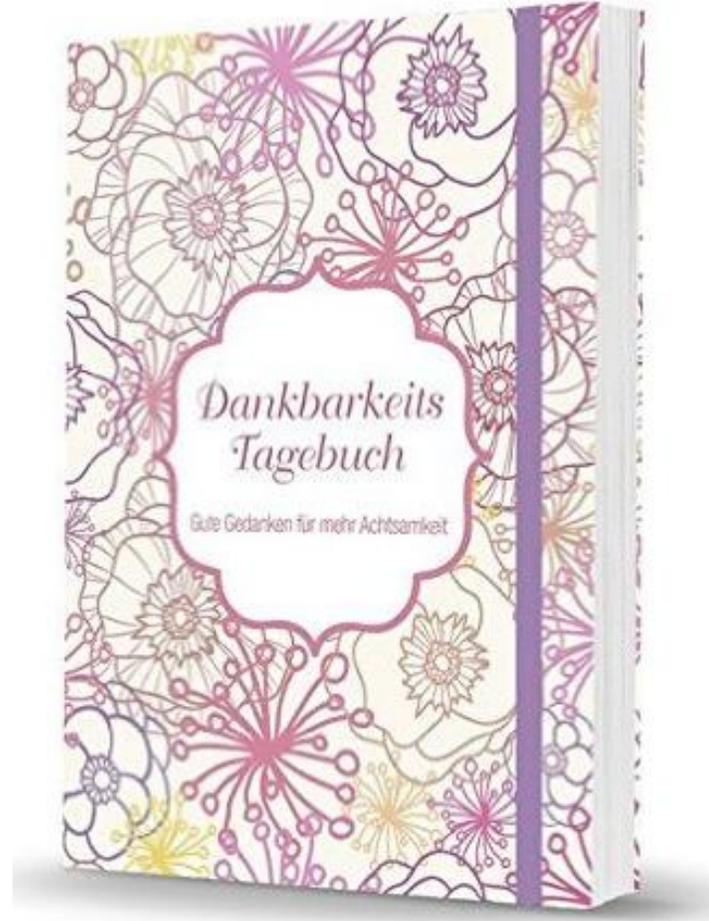
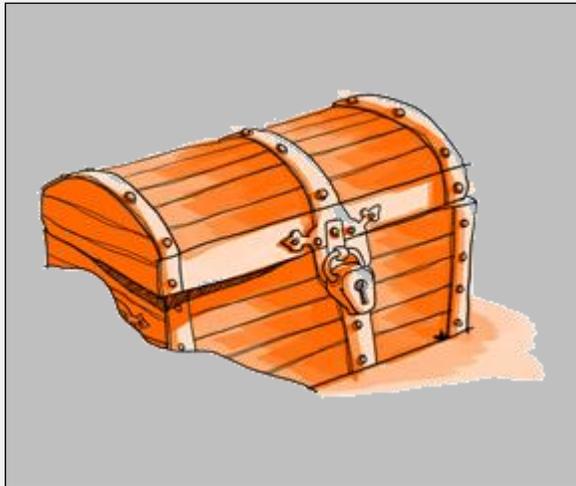


Einatmen: Fokus auf „sanft und tief in den Bauch atmen“ (Daumen und Zeigefinger zusammen)
Ausatmen: Fokus auf „Kiefer locker lassen, immer weiter lösen“ (Daumen und Mittelfinger zusammen)

z.B.
Stärke
Zuversicht
Gelassenheit
Stolz
Freude



Abschaltritual: Dankbarkeitstagebuch



Buchtipp

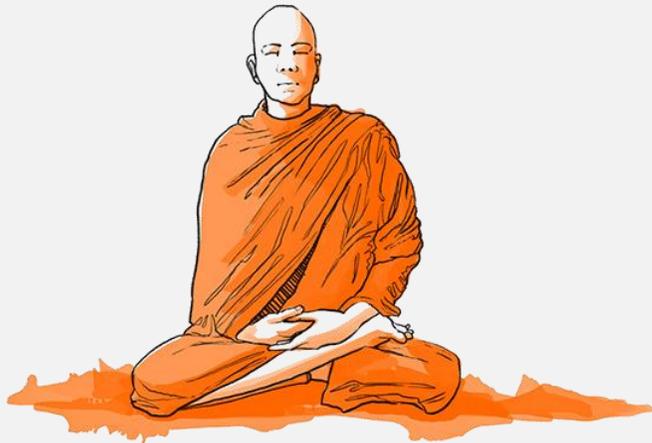
Prof. Bernhard Sieland

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		



Nicht die Glücklichen sind dankbar,

sondern

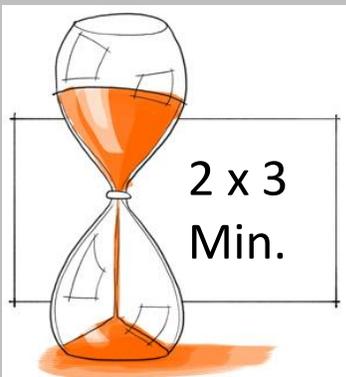
die Dankbaren sind glücklich.

Wofür dankbar sein?

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	



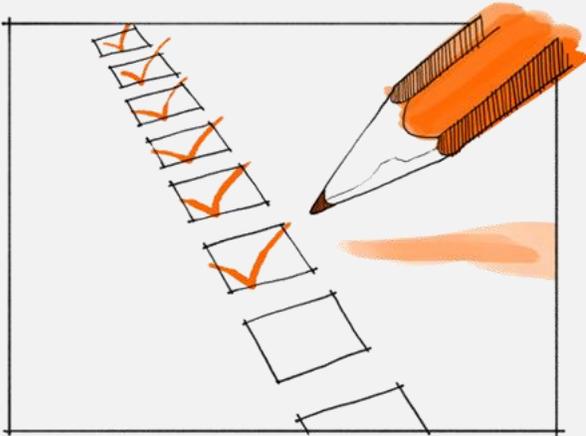
Wem könnten/ sollten Sie Ihre Dankbarkeit kundtun?

Begleitheft
Seite 10 Nr. 2 oder 3



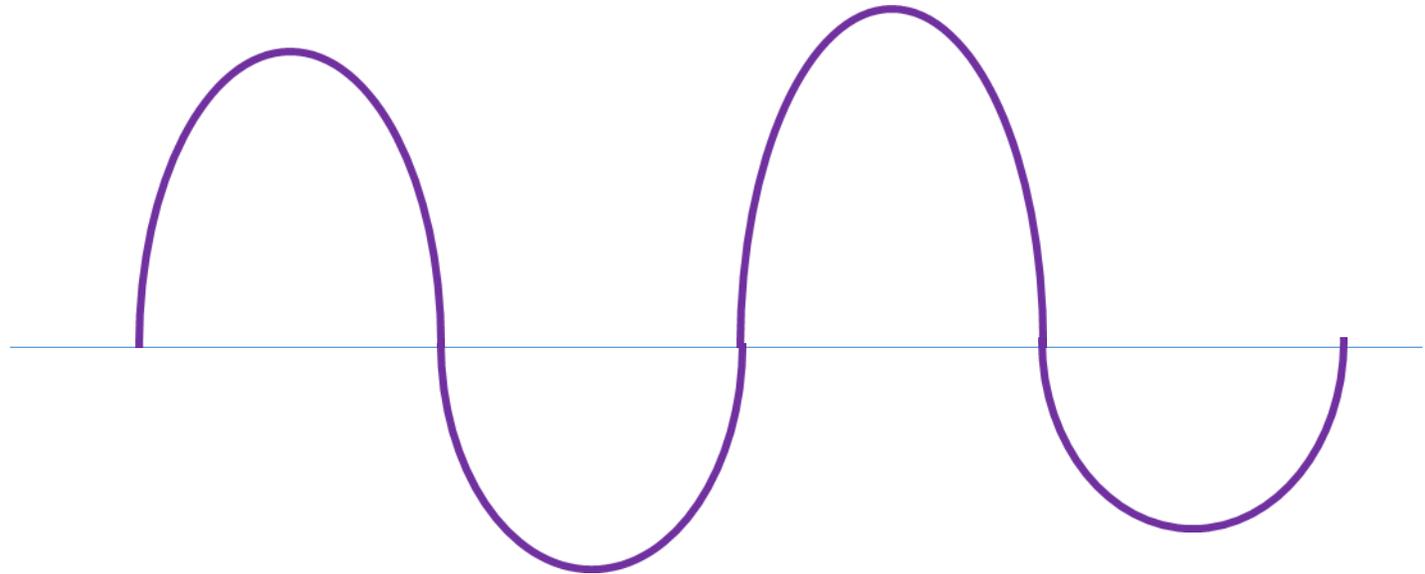
- Dankbarkeitstagebuch ausprobieren?
 - Dankesbriefe schreiben?
 - Welche (weiteren) Impulse zum Thema Dankbarkeit nehmen Sie mit?
- Kerngedanken notieren!



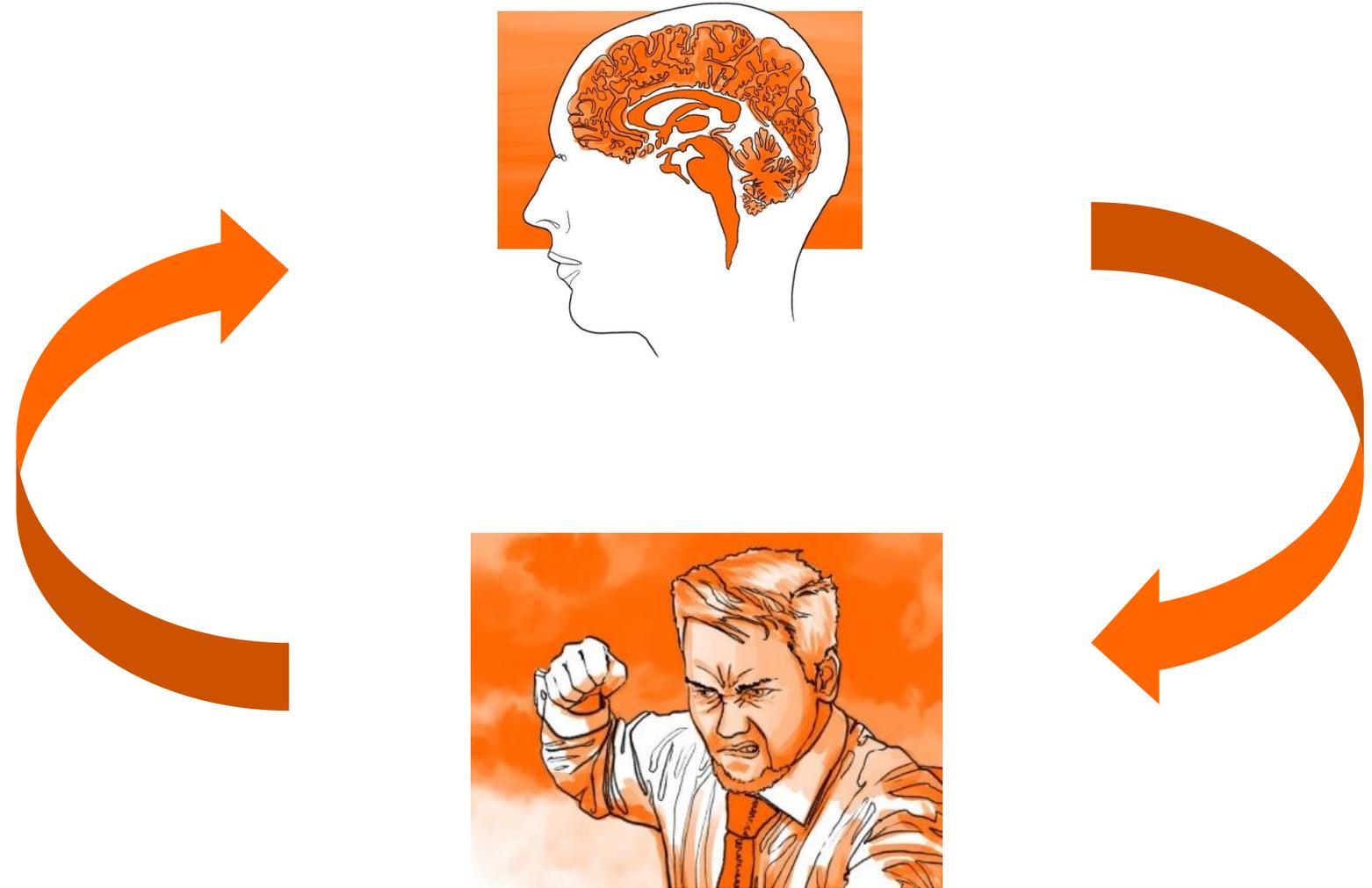


- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Warnsignale und Gesundheitsziel
- Generierung angenehmer Emotionen
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Verhaltensänderung im Alltag

Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Warum wirkt Atem- und Muskelentspannung?



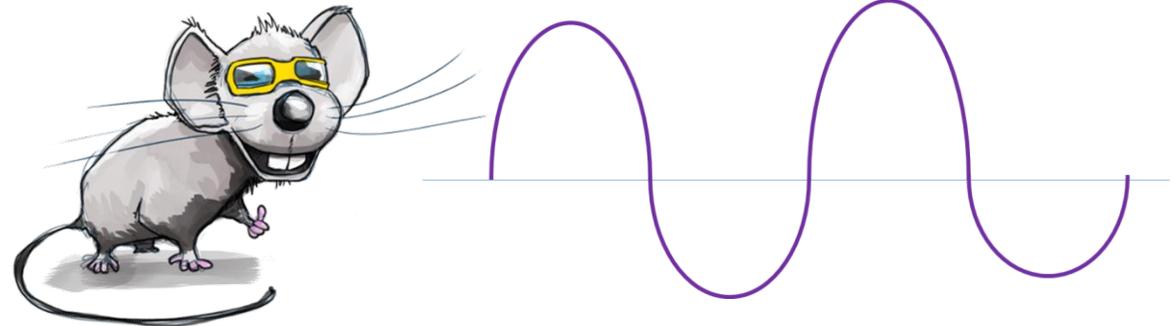
Entspannung & Achtsamkeit trainieren



Was trainieren wir
eigentlich?



- Synapsen-Verbindungen zum willentlichen Lockerlassen der Muskeln
- Sensibilität zur Wahrnehmung von Anspannung



PME Mini-Trainingsimpulse in den Alltag integrieren

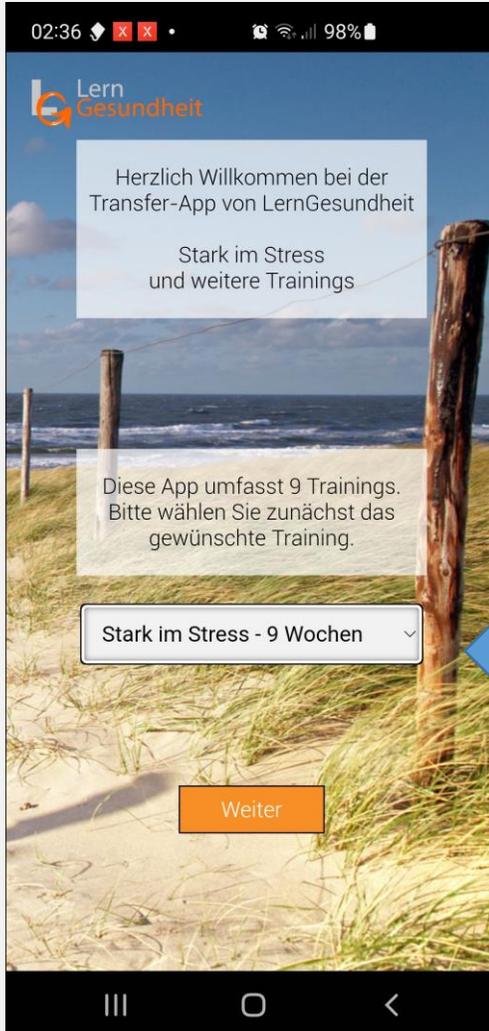
- Blitzentspannung
- PME einzelner Muskelpartien



Wie kann das gelingen?



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

AKE – Atem-Kiefer-Entspannung



Einatmen: Fokus auf „sanft und tief in den Bauch atmen“ (Daumen und Zeigefinger zusammen)
Ausatmen: Fokus auf „Kiefer locker lassen, immer weiter lösen“ (Daumen und Mittelfinger zusammen)

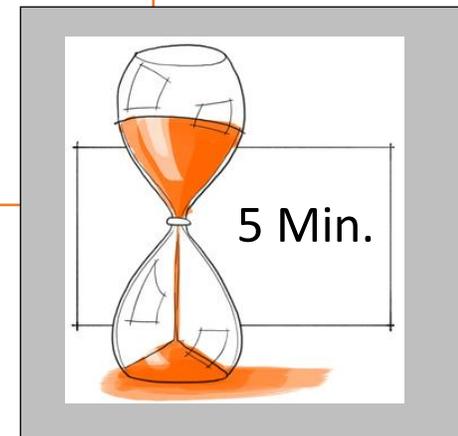


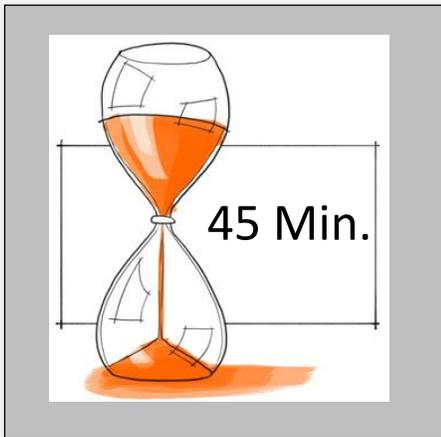
**Begleitheft
Seite 10 Nr. 2 oder 3**

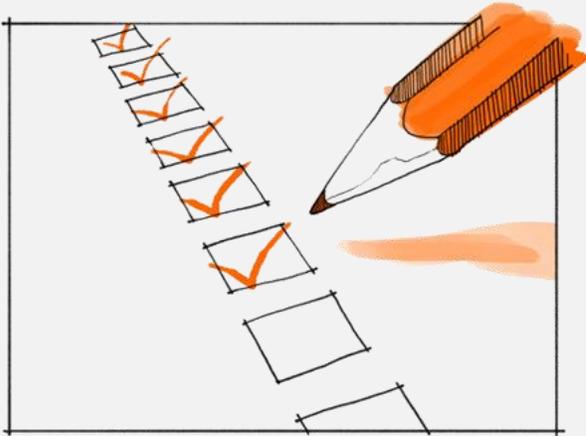
Oder besser
direkt in den **Kalender**
als wöchentlicher
Wiederholungstermin



- Wann werden Sie die Atem- und Muskelentspannung trainieren (2-3x pro Woche)?
- An welchen Tagen?
- Zu welcher Uhrzeit?
- Wo genau machen Sie das?
- Wollen Sie die Mini-Atem-Kiefer-Entspannung regelmäßig machen?
- Wie erinnern Sie sich daran?





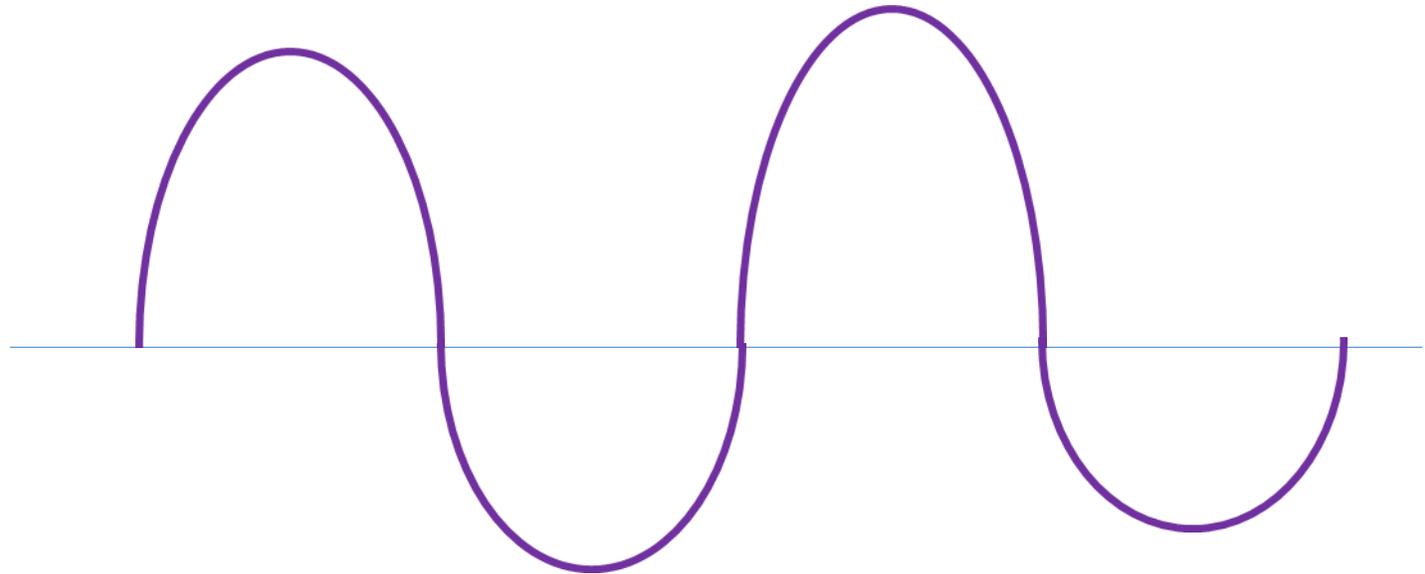


- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Warnsignale und Gesundheitsziel
- Generierung angenehmer Emotionen
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Verhaltensänderung im Alltag

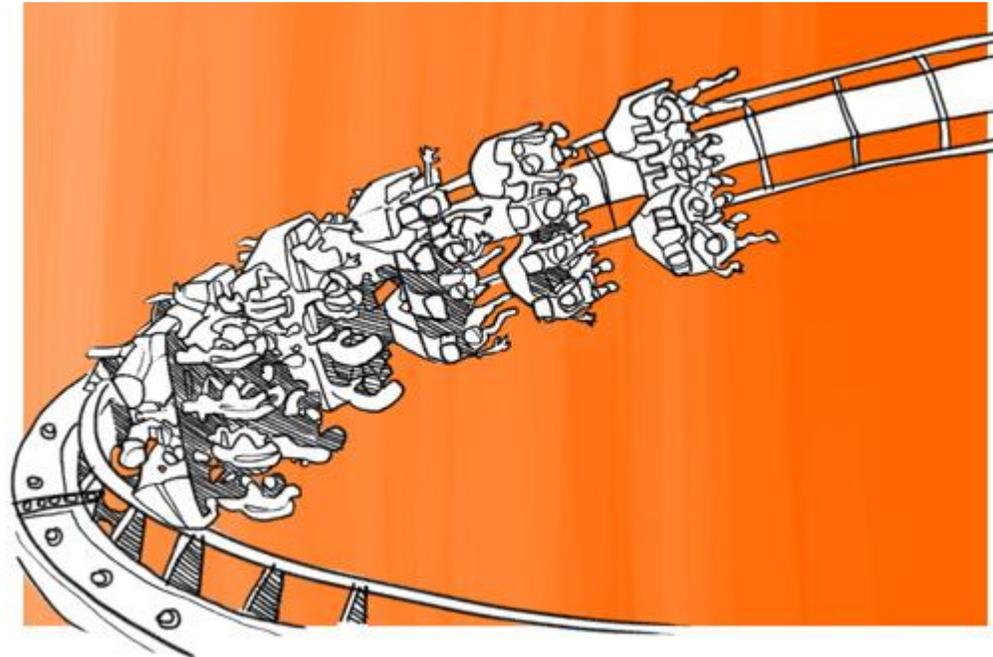
2 Personen - gegenüber hinstellen



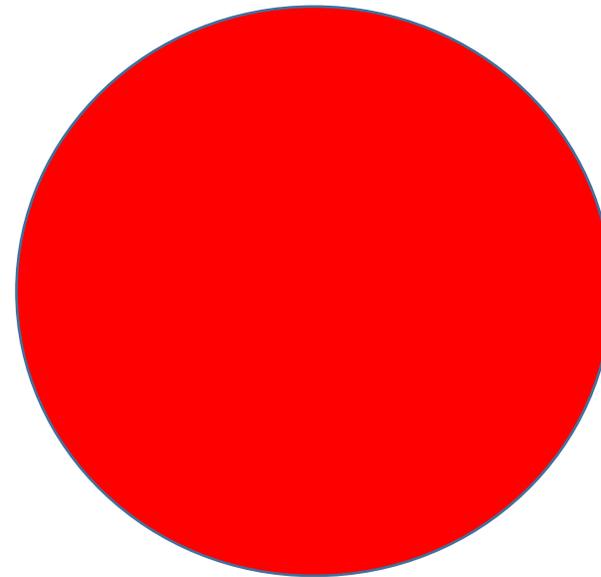
Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



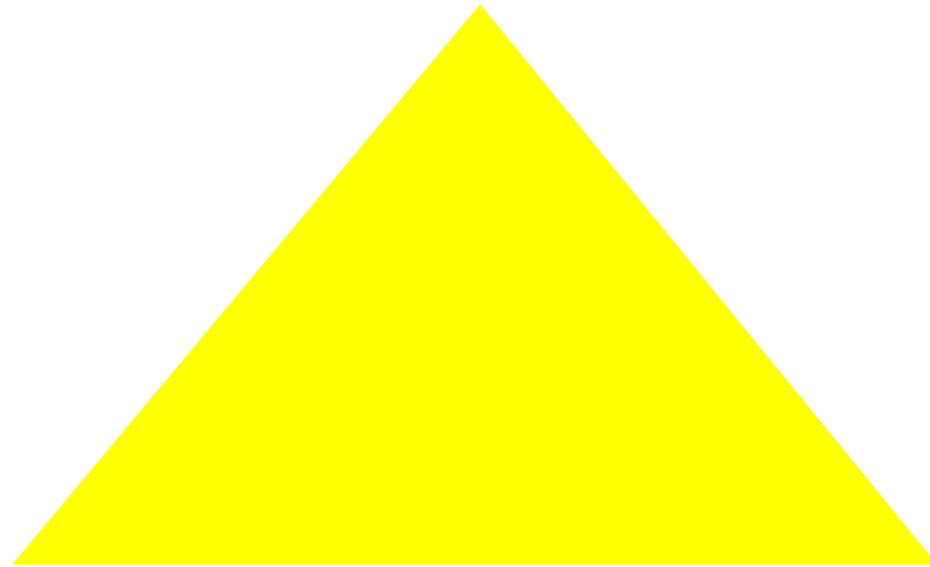
Ein kleines Experiment





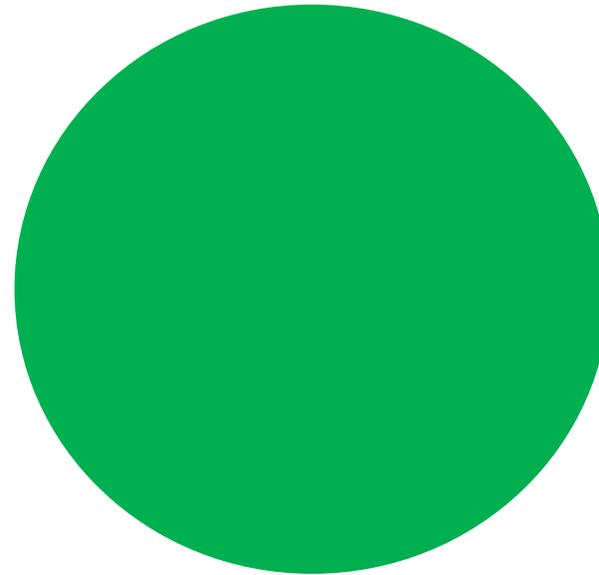




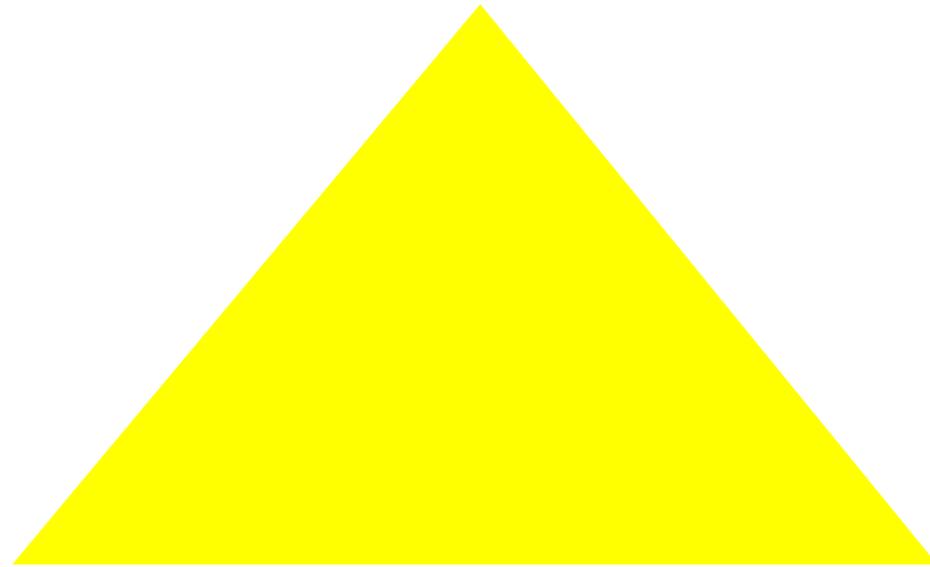


Rot

Grün



Blau



Rot

Gelb

Grün

Grün

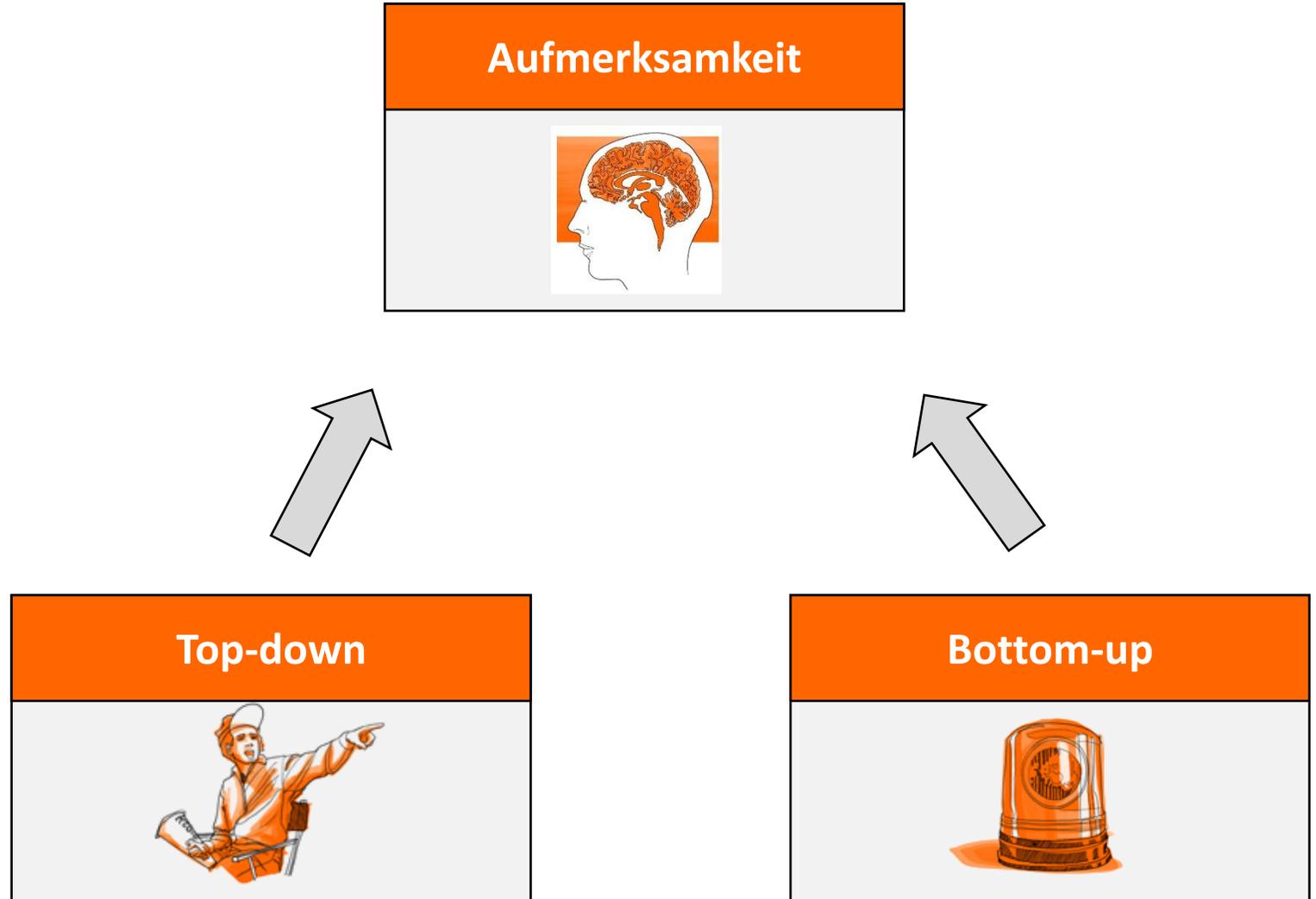
Huhn



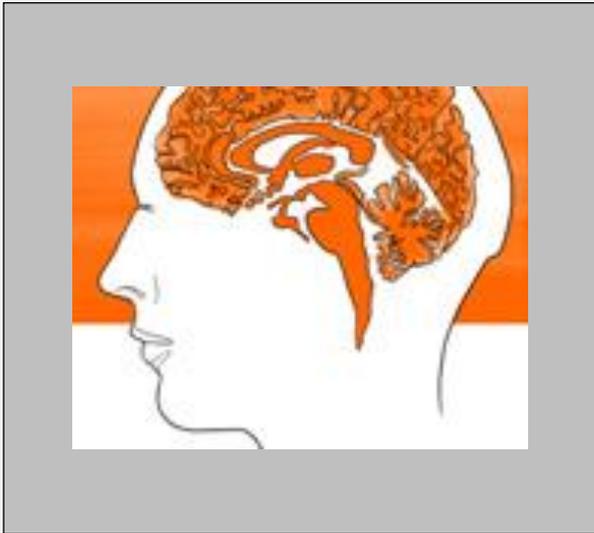
Rot

Rot

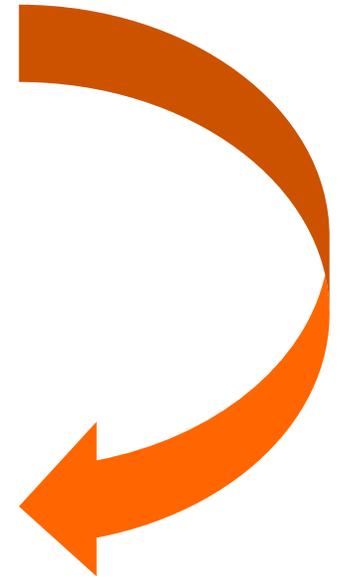
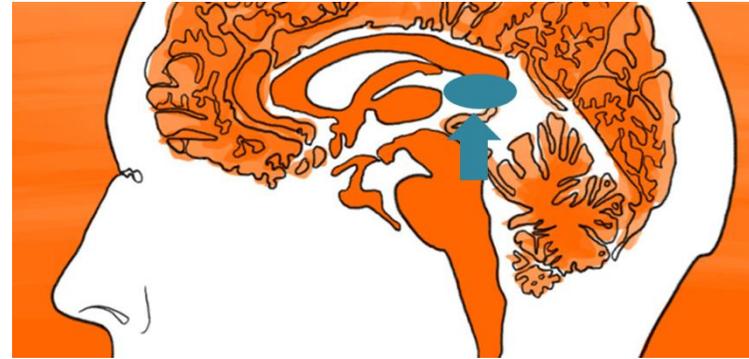
Zwei Modi der Aufmerksamkeits- steuerung



Achtsamkeit – Aufmerksamkeit lenken



Warum wirkt Achtsamkeit?



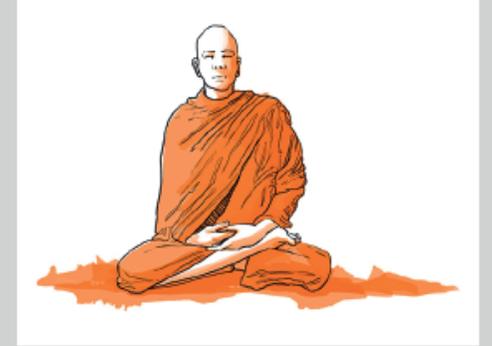
Bewertung



Die Geschichte vom Zenmeister

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.
„Herr“, fragten sie, „was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein?
Wir wären auch gerne so glücklich wie du.“

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich.
Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich, und
wenn ich esse, dann esse ich.“

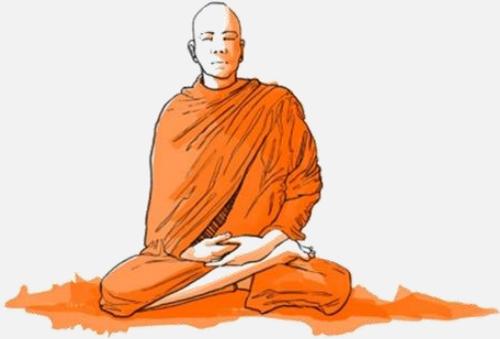


Die Suchenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“

Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich, und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht, und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So sind eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein, und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

Achtsamkeit zur Stärkung der Selbststeuerung



Achtsamkeit ist das bewusste, absichtliche Lenken der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, mit einer Haltung von Offenheit, Akzeptanz und ohne zu urteilen.

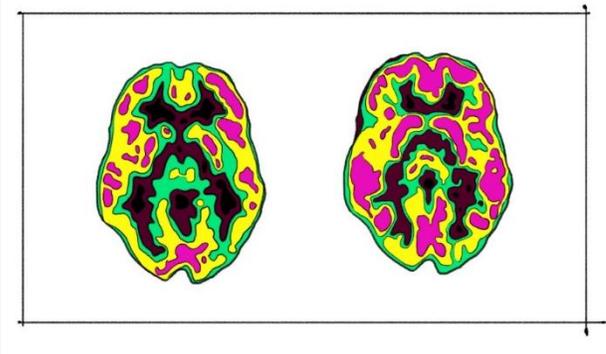
Achtsam im gegenwärtigen Moment bedeutet, gegenüber allem in diesem Moment erlebten

- **Sinneswahrnehmungen,**
- **Gedanken**
- **Gefühle (Emotionen)**

sich neugierig und mit einer urteilsfreien Haltung zu öffnen.



Wussten Sie, dass Menschen, die regelmäßig Achtsamkeitsübungen praktizieren...



... sich im Stress gelassener fühlen?

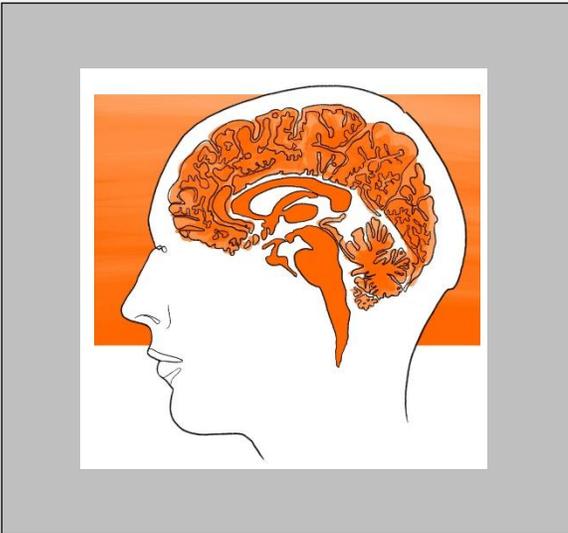
... eine akzeptierende Haltung gegenüber Dingen haben, die nicht veränderbar sind und ihnen klarer ist, was ihnen wirklich wichtig ist?

... ein feineres Gespür für die eigene Befindlichkeit und die anderer Menschen haben?

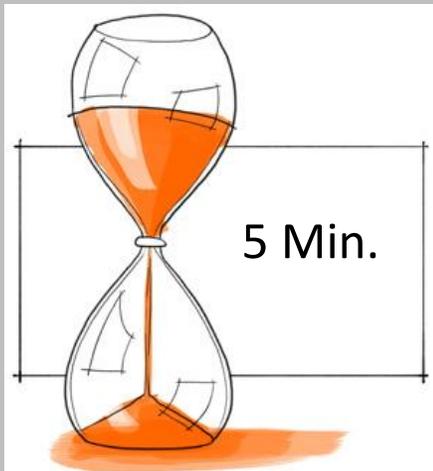
... ihre Gedanken und Gefühle besser im Griff haben?

... weniger im „Autopilot-Modus“ unterwegs sind?

... den Augenblick mehr genießen können?



Achtsames Gehen



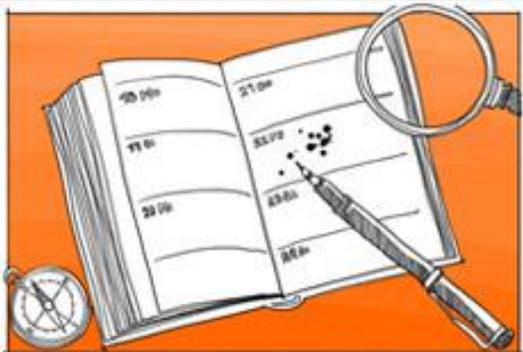
Mit seinen Gedanken/ dem Bewusstsein im Hier & Jetzt sein.
NICHT in der Vergangenheit und NICHT in der Zukunft und NICHT
an anderen Orten oder Themen.

Trainingsmöglichkeiten für Achtsamkeit finden



**Begleitheft
Seite 10 Nr. 2 oder 3**

Oder besser
direkt in den **Kalender**
als wöchentlicher
Wiederholungstermin

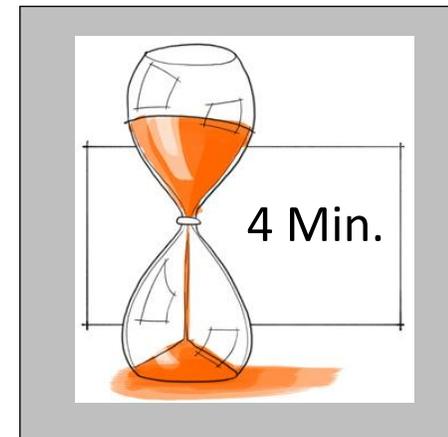
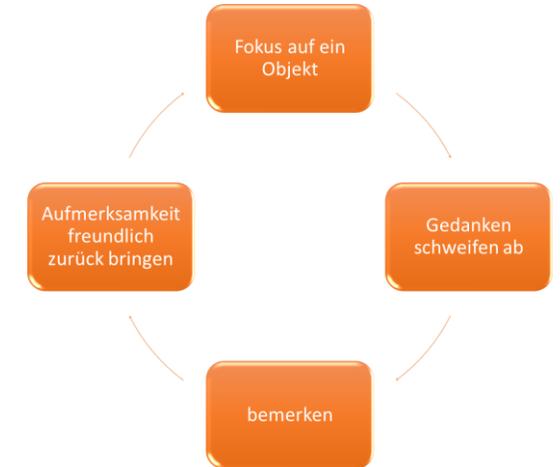


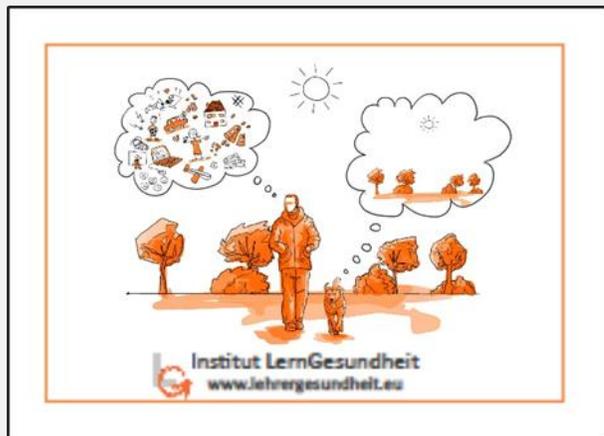
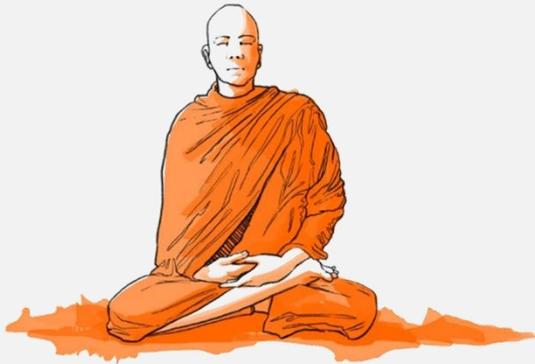
- Atemübung
- Gedanken beobachten
- Achtsames Gehen
- sehen /wahrnehmen ohne zu bewerten
- Geräusche erhören

Achtsamkeit im Alltag bei Alltagstätigkeiten

- Zähneputzen
- Duschen
- Autofahren
- Gemüse schneiden
- Essen

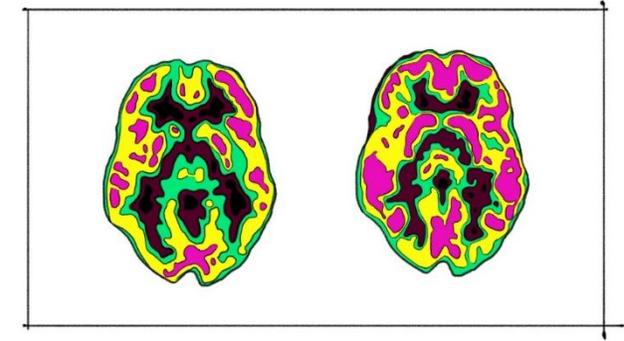
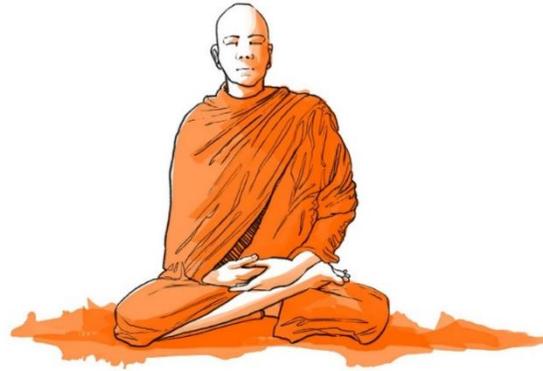
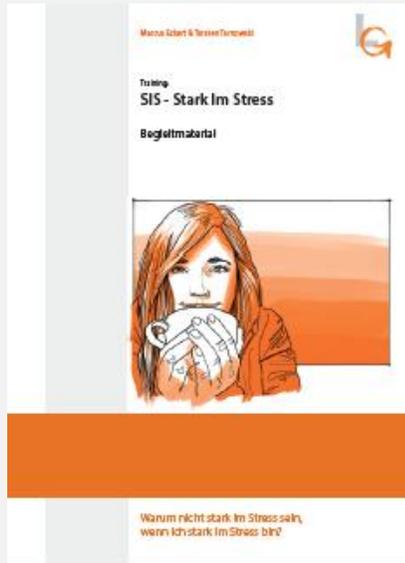
→ immer mal wieder 5 Minuten im Hier und Jetzt sein





- Von 47 in Gedanken rückwärts zählen (oder Anzahl der Atemzüge)
- 2-3 Minuten achtsames Atmen (z.B. möglichst langsam atmen)
- 2-3 Minuten nur Hören oder Sehen
- Körper wahrnehmen / Body Scan (Fühlen)
- Als Gruppe zählen
- Kastanie wiederfinden
- Magischer Stein (aus dem Spiel Magic Mind)

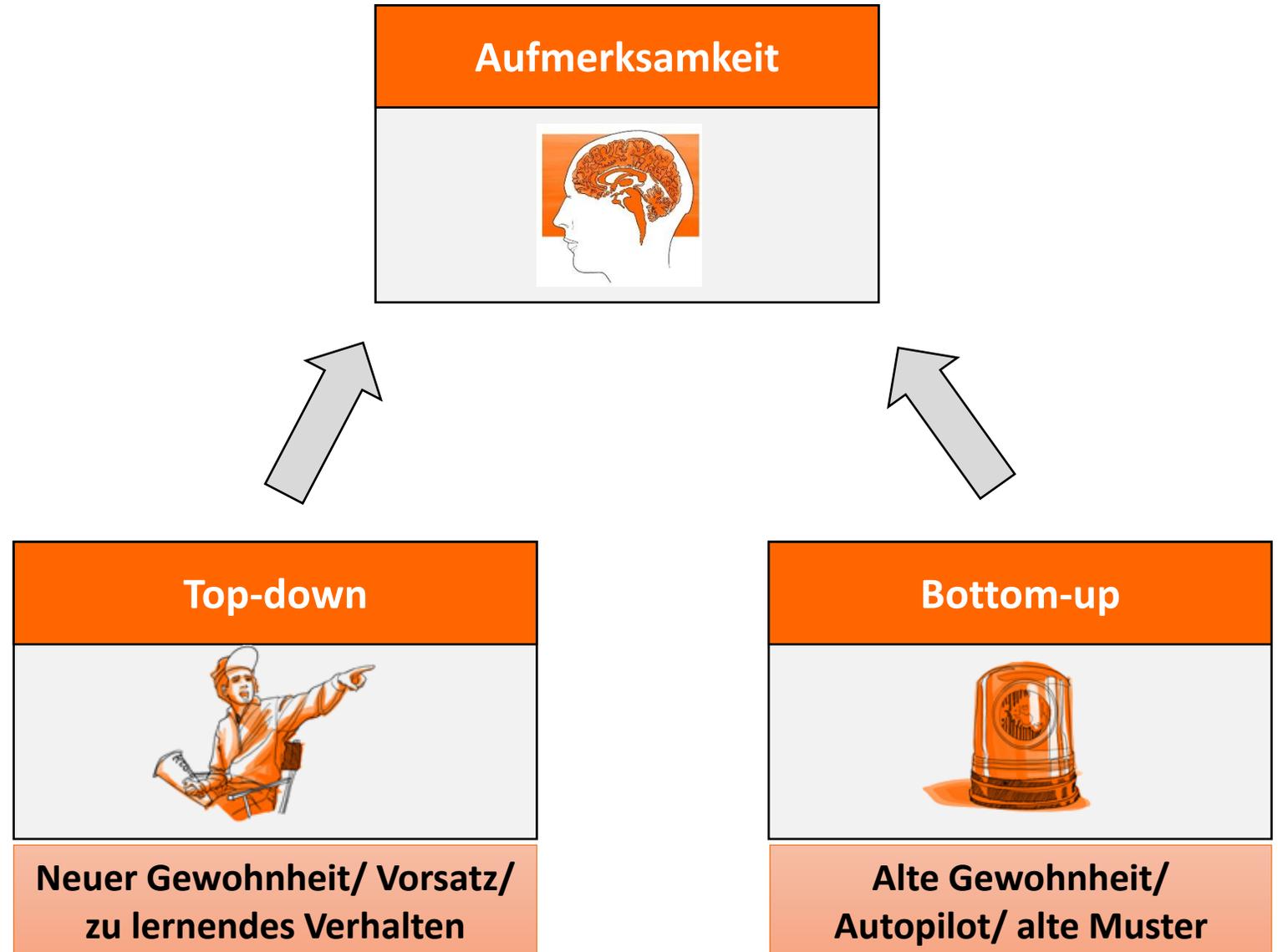
Begleitheft
Seite 10 Nr. 2 oder 3

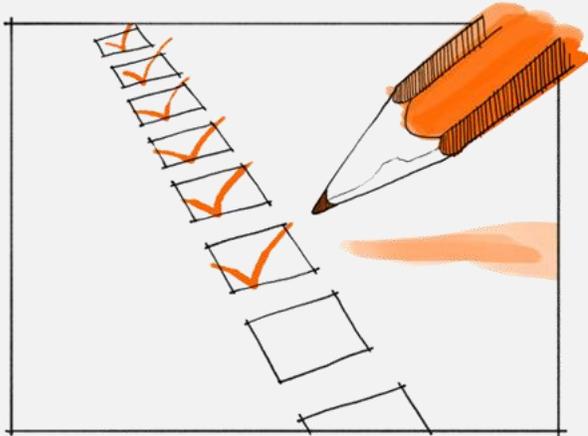


Experiment:
Welche Achtsamkeitsübung(en) wollen Sie in welcher Ihrer Lerngruppen probeweise praktizieren?
Wann genau machen Sie das, wie werden Sie sich daran erinnern?

Tipp: 12 Wochen sind ein guter Trainingszeitraum

Zwei Modi der Aufmerksamkeits- steuerung





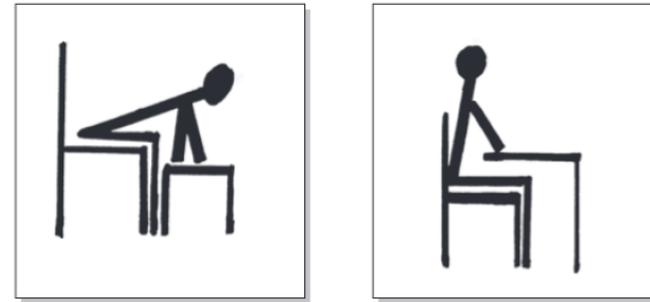
- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Warnsignale und Gesundheitsziel
- Generierung angenehmer Emotionen
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Verhaltensänderung im Alltag

**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.**







Stepper, 1992

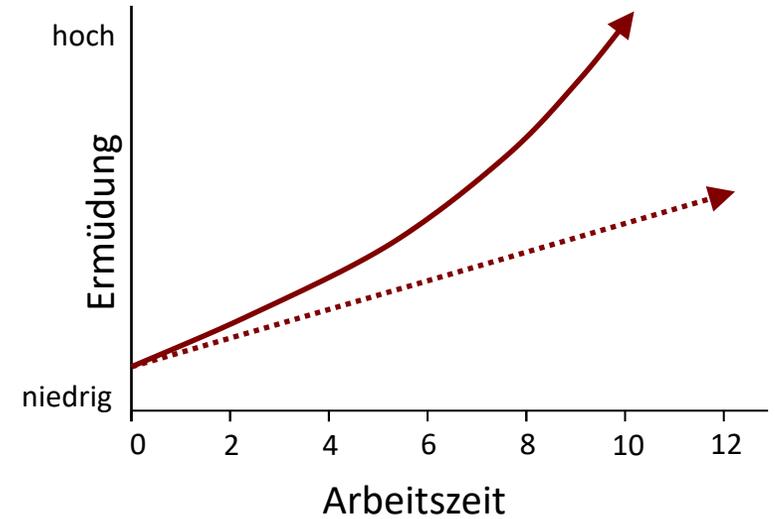
Einfluss der Körperhaltung auf Empfinden der Emotion Stolz



**Pausen
während der Arbeit**

Grundsatz 1

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



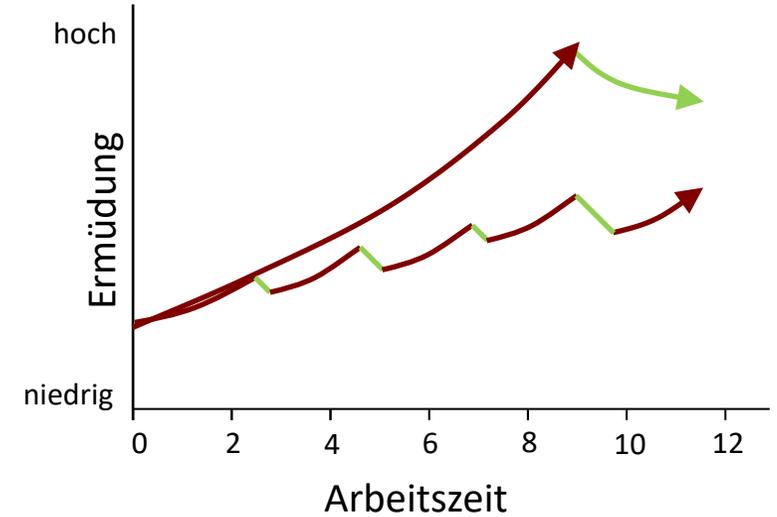


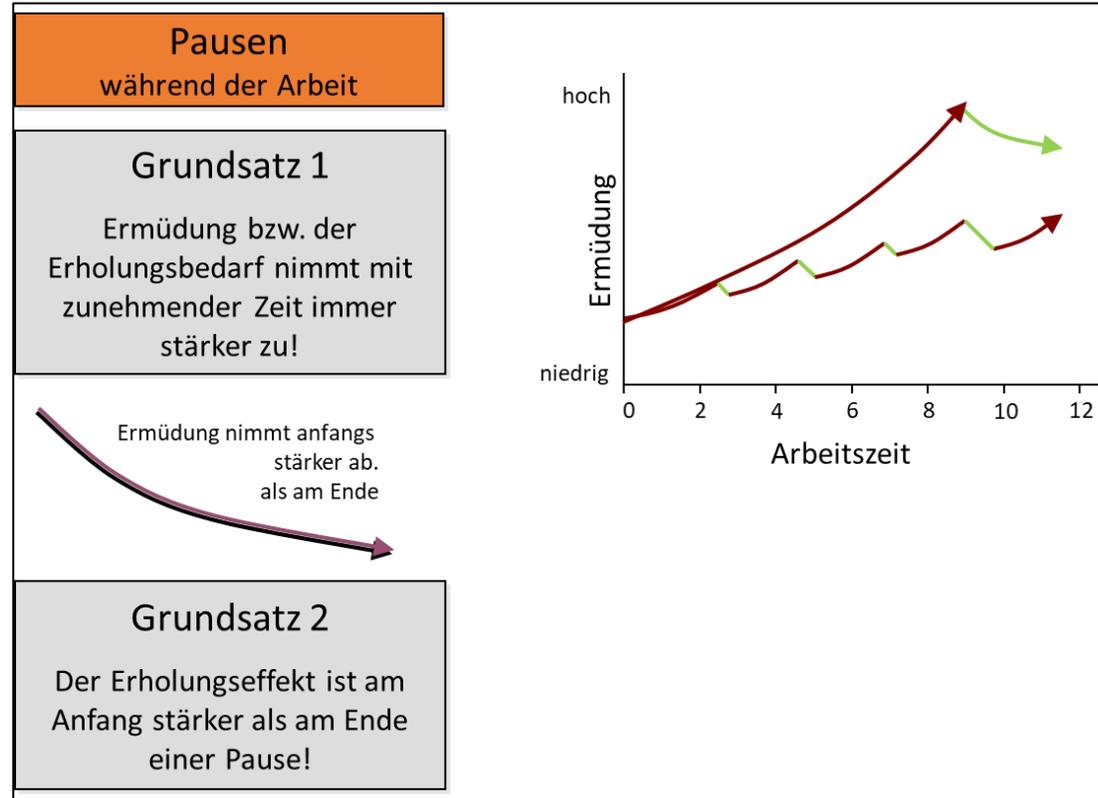
Pausen während der Arbeit

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

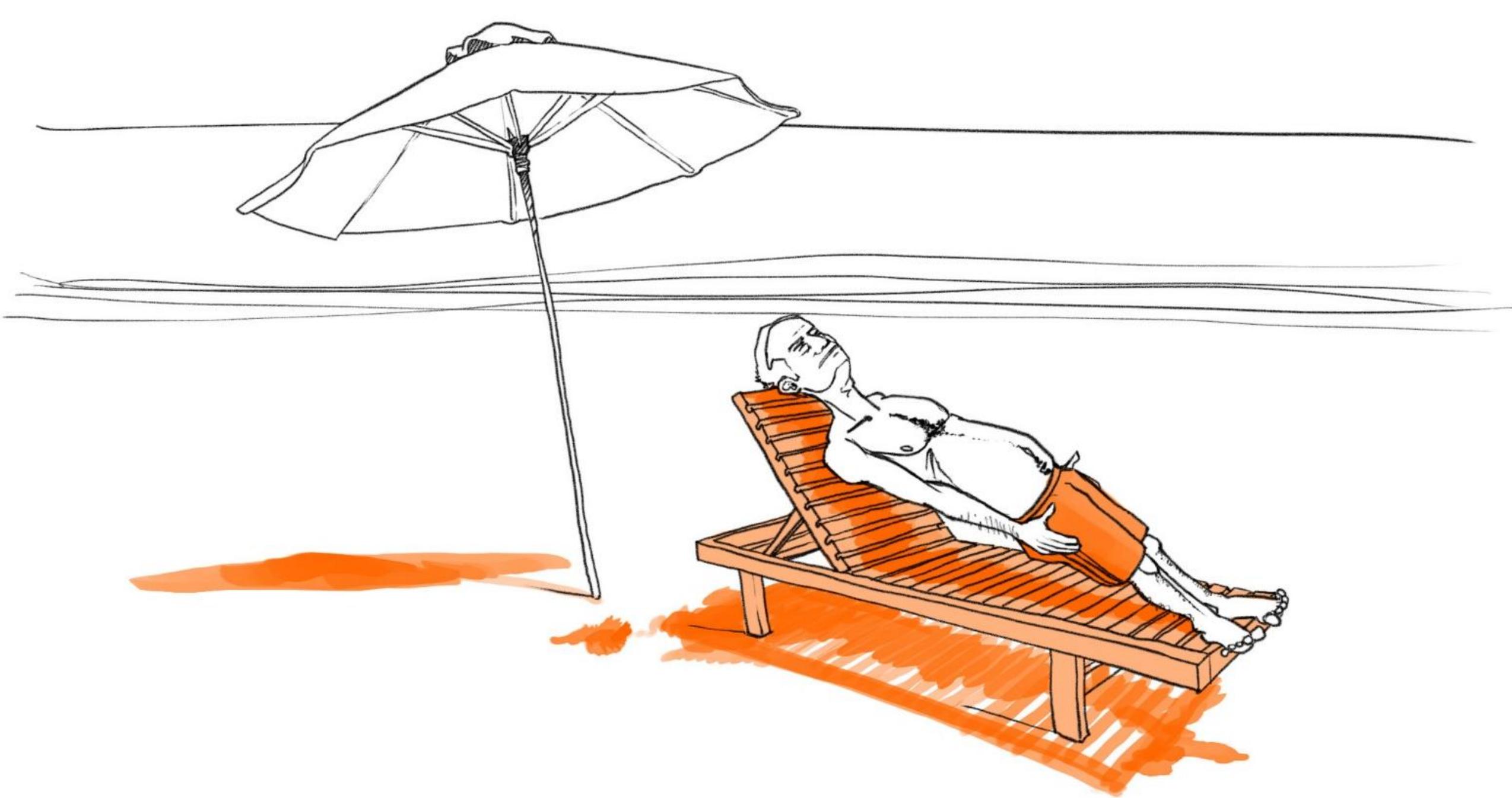
Ermüdung nimmt anfangs stärker ab. als am Ende

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

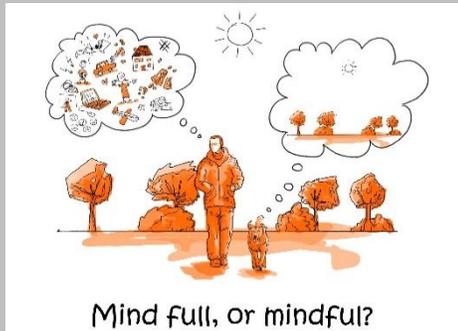




→ Zwischendurch immer wieder kurze Pausen von 3 – 10 Minuten



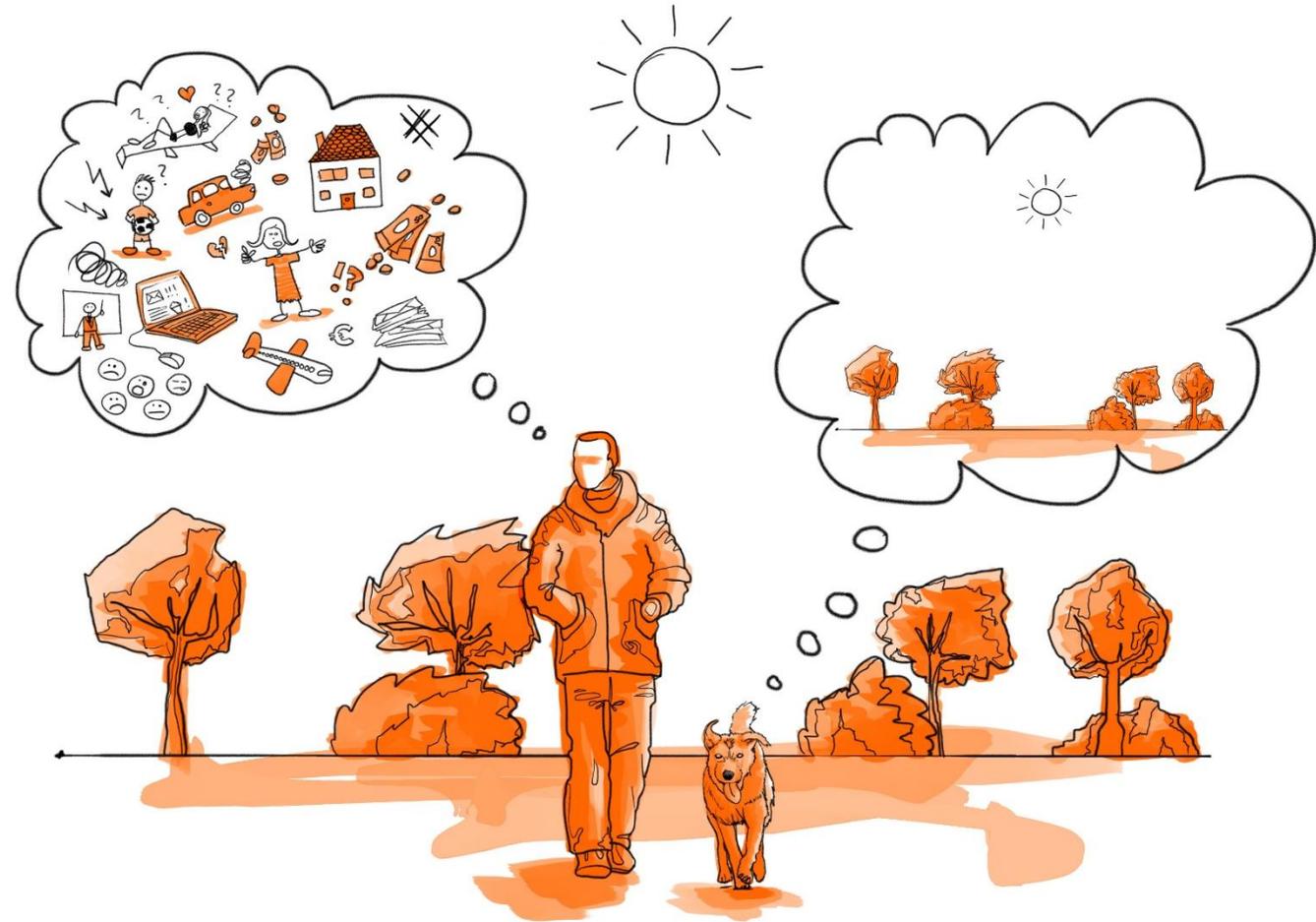
Erholungsverhalten = Erholungserleben?



Achtsamkeit - Stockübung



Den Sorgen weniger Raum lassen



Mind full, or mindful?



Achtsamkeitsübungen	Sticken / Stricken etc.
Fotos auf Handy anschauen	Youtube videos
Musik hören / evtl. auch kurz tanzen	Online-Shopping
Sudoku, Puzzle, Rätsel	Mit Freunden telefonieren
Jojo / Jonglieren	Dankbarkeitsübung
Lesen	Witze lesen und erzählen
Musik machen/ Singen	Liegestütze/ Kniebeugen/ Sit-Ups
...	...

“... 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

Natur nutzen



- In der Natur sein kann den Cortisolspiegel senken und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Eine Studie des „Center for Environment and Health“ an der Universität Glasgow zeigte beispielsweise, dass **Menschen, die in der Nähe von Grünflächen leben oder regelmäßig in die Natur gehen, seltener an psychischen Erkrankungen leiden.**
- Eine Studie der Stanford University von 2015 zeigte, dass ein **90-minütiger Spaziergang in der Natur das Grübeln** (eine Art des negativen Nachdenkens, das mit Depressionen verbunden ist) **signifikant reduziert**. Die Gehirnschans der Teilnehmer deuteten darauf hin, dass die Aktivität in Bereichen des Gehirns, die mit Grübeln verbunden sind, nach der Zeit in der Natur gesunken war.
- Eine britische Studie von 2019 fand heraus, dass Menschen, die **mindestens zwei Stunden pro Woche in der Natur verbringen, ein deutlich höheres Maß an Wohlbefinden und geringere psychische Belastungen berichteten**. Interessanterweise war es dabei unerheblich, ob diese zwei Stunden auf einmal oder über mehrere Tage verteilt verbracht wurden.



Studie von **Qing Li**

Versuchspersonen wurden in einem Hotelzimmer über mehrere Tage Phytonziden (also ätherische Öle von Bäumen) über die Klimaanlage zugeführt. Ziel dieser Studie war es, die Effekte von Baum-Phytonziden auf das **Immunsystem** und die **seelische Gesundheit** zu untersuchen.

Hauptergebnisse der Studie:

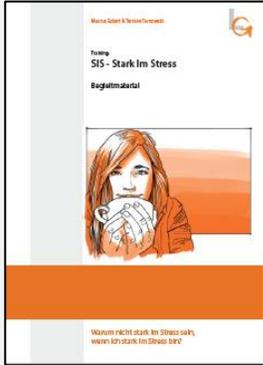
- 1. Erhöhung der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen):** Die Versuchspersonen zeigten eine signifikante Steigerung der Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), die eine wichtige Rolle im Immunsystem spielen. Diese Zellen sind dafür bekannt, Krebszellen und virale Infektionen zu bekämpfen.
- 2. Reduktion von Stresshormonen:** In der Studie wurde auch ein Rückgang des Cortisolspiegels festgestellt, was auf eine stressreduzierende Wirkung der ätherischen Öle hindeutet. Die Probanden berichteten außerdem von einem verbesserten emotionalen Wohlbefinden.
- 3. Verbesserung des Schlafs und der Stimmung:** Neben den physischen Vorteilen gaben die Teilnehmer an, dass sie besser schliefen und sich insgesamt ruhiger und ausgeglichener fühlten.

AKE – Atem-Kiefer-Entspannung



Einatmen: Fokus auf „sanft und tief in den Bauch atmen“ (Daumen und Zeigefinger zusammen)
Ausatmen: Fokus auf „Kiefer locker lassen, immer weiter lösen“ (Daumen und Mittelfinger zusammen)

**Notizen - Begleitheft
Seite 3**



- Mehr Musik hören
 - Body-Feedback nutzen
 - Positive Denkweise: Keine Angst vor Stress
 - Mehr Natur
 - Wie im Berufsalltag verankern?
- Kerngedanken/ Trainingsideen notieren!

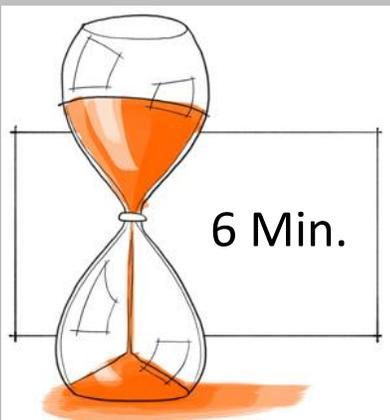
Planung meiner Erholungspausen/Erholungsaktivitäten

Tragen Sie in die Tabelle die Uhrzeiten ein, zu denen Sie Erholungspausen durchführen möchten.



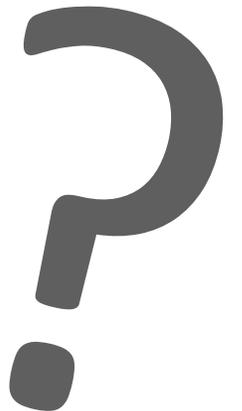
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

2. Pausenplanung:
Wann könntest du mal regelmäßig eine kleine Pause gebrauchen? Was kannst du in diesen 3-10 Minuten machen, um möglichst viel Erholungserleben zu verspüren?



Wer wird Schlafionär

oder - warum man keine Million braucht, um besser schlafen zu können.



Angenommen Sie haben 20 Kollegen. Wie viele
leiden (im Durchschnitt) an Schlafproblemen?

A: 1

B: 2

C: 4

D: 10

Angenommen Sie haben 20 Kollegen. Wie viele leiden (im Durchschnitt) an Schlafproblemen?

A:

1

B:

2

2 weisen Schlafbeschwerden auf, die einer „Insomnie“ entsprechen

C:

4

D:

10

fast 10 berichten von häufigen oder gelegentlichen Schlafproblemen

Heiße Milch vorm Schlafengehen ...

A: wirkt nur bei Kindern

B: wirkt zusammen mit Honig

C: muss eine bestimmte Temperatur haben

D: wirkt nur bei Erwachsenen

Heiße Milch vorm Schlafengehen ...

A: wirkt nur bei Kindern

B: wirkt zusammen mit Honig

C: muss eine bestimmte Temperatur haben

D: wirkt nur bei Erwachsenen

Technische Geräte, wie Handys, PC, Fernseher,...

A: Beeinflussen unseren Schlaf nicht

B: Strahlen aufweckendes Licht aus

C: Sind nur für Kinder schlecht vor dem Schlafen

D: Sind nur für Erwachsene schlecht vor dem Schlafen

Technische Geräte, wie Handys, PC, Fernseher,...

A: Beeinflussen unseren Schlaf nicht

B: Strahlen aufweckendes Licht aus

C: Sind nur für Kinder schlecht vor dem Schlafen

D: Sind nur für Erwachsene schlecht vor dem Schlafen

Sie haben diese Nacht schlecht geschlafen und sind müde. Was sollten Sie dann tun?

A: Länger im Bett bleiben und den verlorenen Schlaf nachholen

B: Am Abend früher ins Bett gehen und den verlorenen Schlaf nachholen

C: Ein längeren Mittagsschlaf machen und den verlorenen Schlaf nachholen

D: Trotz Müdigkeit bis zur gewohnten Zeit wachbleiben und dann schlafen gehen

Sie haben diese Nacht schlecht geschlafen und sind müde. Was sollten Sie dann tun?

A: Länger im Bett bleiben und den verlorenen Schlaf nachholen

B: Am Abend früher ins Bett gehen und den verlorenen Schlaf nachholen

C: Ein längeren Mittagsschlaf machen und den verlorenen Schlaf nachholen

D: Trotz Müdigkeit bis zur gewohnten Zeit wachbleiben und dann schlafen gehen

Der Wecker. Wenn man nachts nicht schlafen kann, sollte man

...

A: Prüfen, wie lange man schon geschlafen hat

B: Prüfen, wie lange man noch schlafen kann

C: Gar nicht auf die Uhr sehen

D: Prüfen, wie lange man schon wach liegt

Der Wecker. Wenn man nachts nicht schlafen kann, sollte man

...

A: Prüfen, wie lange man schon geschlafen hat

B: Prüfen, wie lange man noch schlafen kann

C: Gar nicht auf die Uhr sehen

D: Prüfen, wie lange man schon wach liegt

Wenn man nachts länger als 15-20 Minuten wachliegt, dann sollte man ...

A: Liegen bleiben und mit geschlossenen Augen abwarten

B: Im Bett etwas machen, wobei man wieder müde wird

C: Aufstehen, das Bett verlassen und erst wieder ins Bett gehen, wenn man müde ist

D: Schafe zählen

Wenn man nachts länger als 15-20 Minuten wachliegt, dann sollte man ...

A: Liegen bleiben und mit geschlossenen Augen abwarten

B: Im Bett etwas machen, wobei man wieder müde wird

C: Aufstehen, das Bett verlassen und erst wieder ins Bett gehen, wenn man müde ist

D: Schafe zählen

Was bewährt sich bei Kindern, damit diese gut in den Schlaf kommen?

A: Spannende und aufregende Geschichten kurz vor dem Hinlegen

B: Kurz vor dem Hinlegen schon mal vorwarnen, dass man morgen ein ernstes Wort reden wird

C: Noch mal richtig toben und auspowern vor dem Hinlegen

D: Eine immer gleiche Abfolge von Dingen vom Abendessen bis Gute-Nacht-Geschichte

Was bewährt sich bei Kindern, damit diese gut in den Schlaf kommen?

A: Spannende und aufregende Geschichten kurz vor dem Hinlegen

B: Kurz vor dem Hinlegen schon mal vorwarnen, dass man morgen ein ernstes Wort reden wird

C: Noch mal richtig toben und auspowern vor dem Hinlegen

D: Eine immer gleiche Abfolge von Dingen vom Abendessen bis Gute-Nacht-Geschichte

Ein Mittagsschlaf in Ehren ...

A: ... kann niemand verwehren

B: immer dann, wenn die Nacht schlecht war

C: nie länger als 15-20 Minuten

D: immer dann, wenn der Tag anstrengend war

Ein Mittagsschlaf in Ehren ...

A: ... kann niemand verwehren

B: immer dann, wenn die Nacht schlecht war

C: nie länger als 15-20 Minuten

D: immer dann, wenn der Tag anstrengend war

Alkohol ...

A:

Verringert die Erholbarkeit
des Schlafes

B:

Verbessert den Schlaf

C:

Führt zu schnellerem Einschlafen

D:

Führt zu tieferem Schlaf

Alkohol ...

A:

Verringert die Erholbarkeit
des Schlafes

B:

Verbessert den Schlaf

C:

Führt zu schnellerem Einschlafen

D:

Führt zu tieferem Schlaf

Zigaretten ...

A: Haben keine Auswirkungen auf den Schlaf

B: Beruhigen vor dem Einschlafen

C: Können auch wach machen

D: Nikotin führt zu tieferem Schlaf

Zigaretten ...

A: Haben keine Auswirkungen auf den Schlaf

B: Beruhigen vor dem Einschlafen

C: Können auch wach machen

D: Nikotin führt zu tieferem Schlaf

Wenn Sie nachts aufwachen, dann ...

A: ... ist das ein Zeichen von schlechtem Schlaf

B: ... erinnern Sie sich morgens
meist gar nicht mehr daran

C: ... geben Sie sich Mühe wieder
einzuschlafen!

D: ... ist das normal, besonders in der zweiten
Nachthälfte

Wenn Sie nachts aufwachen, dann ...

A: ... ist das ein Zeichen von schlechtem Schlaf

B: ... erinnern Sie sich morgens
meist gar nicht mehr daran

C: ... geben Sie sich Mühe wieder
einzuschlafen!

D: ... ist das normal, besonders in der zweiten
Nachthälfte

Je mehr man sich anstrengt, um in den Schlaf zu kommen, desto ...

A: ... besser kommt man in den Schlaf

B: ... mehr gewinnt der Schlaf den Charakter eines Willensakts

C: ... schneller verlernt man, dass der Schlaf von alleine kommt

D: ... mehr (bewusste) Aufmerksamkeit zieht das Thema Schlaf auf sich

Je mehr man sich anstrengt, um in den Schlaf zu kommen, desto ...

A: ... besser kommt man in den Schlaf

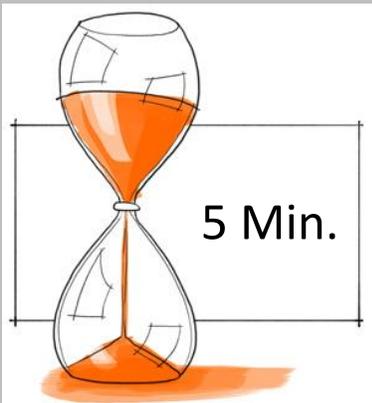
B: ... mehr gewinnt der Schlaf den Charakter eines Willensakts

C: ... schneller verlernt man, dass der Schlaf von alleine kommt

D: ... mehr (bewusste) Aufmerksamkeit zieht das Thema Schlaf auf sich

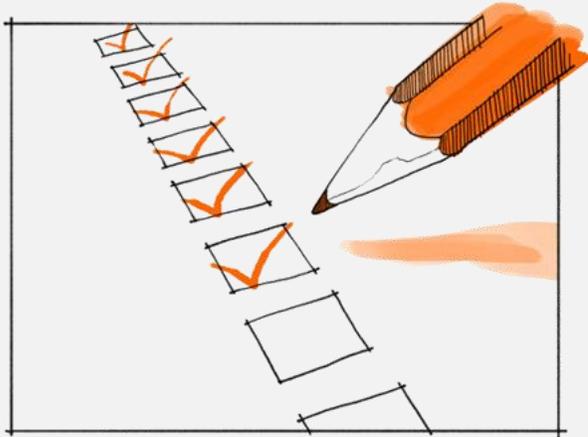
Mein Zu-Bett-Geh-Ritual

Skizzieren Sie sich
ein
„Zu-Bett-Geh-Ritual“
Probe für 2 Wochen



- Warmen Kräuter-Tee trinken
- An die frische Luft gehen
- Entspannte Musik hören
- Etwas leichtes kurzweiliges Lesen
- Badewanne/ Sauna
- Entspannungsübung
- Im Bett Dankbarkeitstagebuch führen
- An Erfolge und schöne Erlebnisse denken
- Achtsam atmen
- Bodyscann zur Entspannung
- ...

- Letzte Mails checken
- Noch Küche aufräumen
- Noch auf die schnelle ein Glas Wein und eine Zigarette
- Gehetzt ins Bett gehen
- Dort noch Insta und tik tok
- Beim Einschlafen an alle anstrengenden Dinge denken.



- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Warnsignale und Gesundheitsziel
- Generierung angenehmer Emotionen
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Verhaltensänderung im Alltag

Efford-Reward-Imbalance-Model



Anforderungen



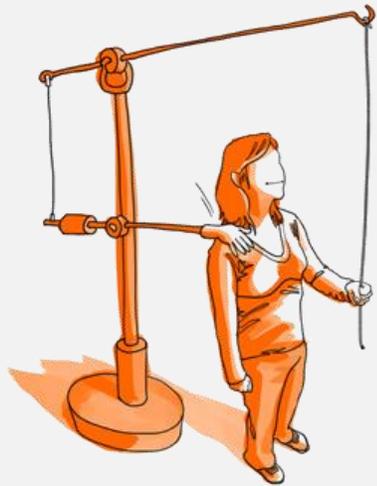
Gewinn



Begleitheft
Seite 4



Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

A collection of seven rectangular boxes for writing answers. The top row has two boxes. The middle row has three boxes, with the central one being blue. The bottom row has two boxes.

Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

A collection of empty rectangular boxes for writing answers. The top row contains two boxes: a large one on the left and a smaller one on the right. The middle row contains three boxes: a large one on the left, a medium blue one in the center, and a large one on the right. The bottom row contains two large boxes: one on the left and one on the right.

Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Was mögen andere an mir?

Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Was mögen andere an mir?

Was mag ich noch an mir?



Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?

Woher hatte ich die Kraft dafür?

Was mögen andere an mir?

Was mag ich noch an mir?





Warum es gut ist, dass es mich gibt!





Warum es gut ist, dass es mich gibt!





Wertschätzung: Warme Dusche

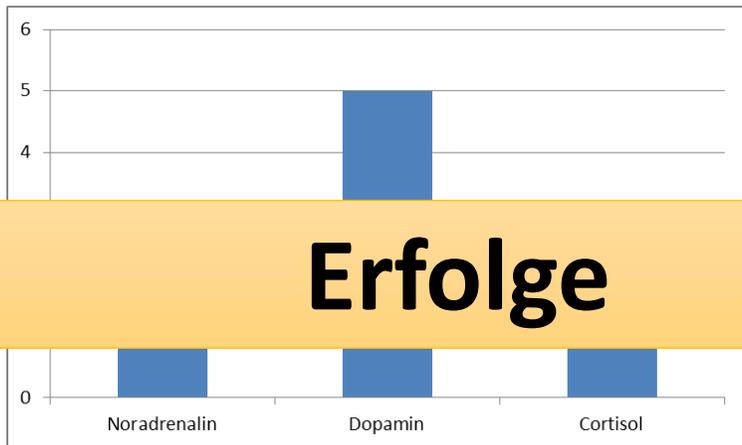
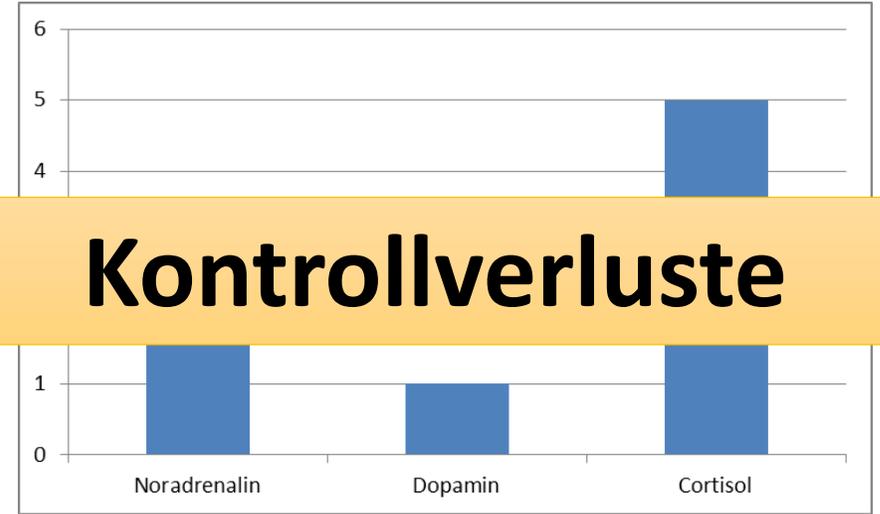
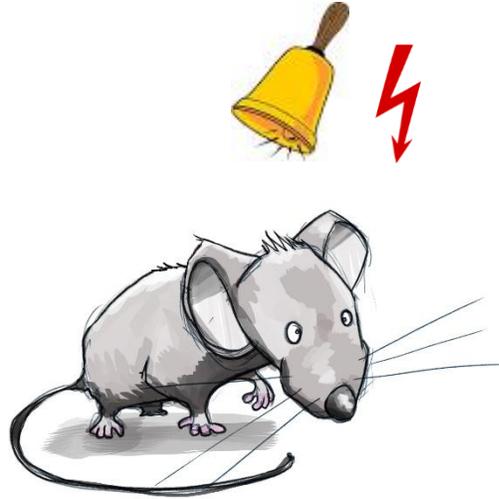
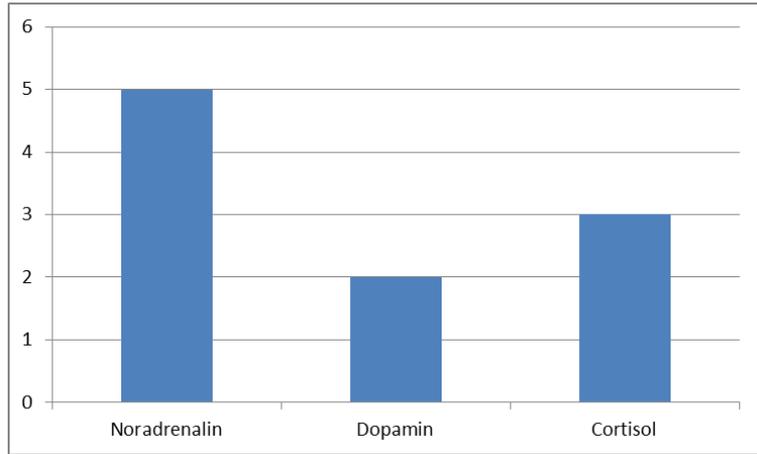
Dem anderen erzählen, was er sich noch auf den Zettel schreiben kann



Selbstwertschätzung

Selbstwertschätzung

Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?	Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?
Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?	Woher hatte ich die Kraft dafür?
Was mögen andere an mir?	Was mag ich noch an mir?



Täglich 3 Dinge



Meine „Gut gemacht!“ – Liste

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

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

Wöchentliche Selbstwertschätzung für SuS

Wöchentlich oder Fokus-
Monate:

1 Monat lang wöchentlich
Erfolge & Fähigkeiten

1 Monat lang wöchentlich
positive Rückmeldungen
anderer

1 Monat lang wöchentlich
positive wertbezogenes
Handeln



Meine Erfolge:

Was ist dir in der letzten Woche alles gut gelungen?

Ideenkiste: sportliche Erfolge, etwas erreichen, was du vorher noch nicht konntest, in der Schule häufiger gemeldet, musikalische Erfolge, dich getraut, etwas oder andere anzusprechen, ...

Meine genutzten Fähigkeiten:

Um diese Erfolge zu erreichen, musstest du Fähigkeiten nutzen. Schreibe hier alle auf, die du hast.

Ideenkiste: gutes Augenmaß, Ausdauer, schnelle Auffassungsgabe, Geduld, geschickt, gutes Gehör, musikalisch, schaffe es, den inneren Schweinehund zu überwinden, ...

Positive Rückmeldung anderer:

Welche positiven Rückmeldungen hast du von anderen in der letzten Woche bekommen? Das können Worte, Gesten oder anerkennende Blicke gewesen sein.

Ideenkiste: nette Worte, Lob, Lächeln, anerkennende Blicke, Schulterklopfen, aufmunterndes Nicken, Zuhören, etwas anvertrauen, deinen Rat suchen, ...

Wertbezogenes Handeln:

Wenn du so handelst, dass du es absolut richtig findest – egal, ob du damit Erfolg hast oder nicht – ist das wertbezogen. Nenne einige Beispiele aus der letzten Woche!

Ideenkiste: jemandem helfen, pünktlich sein, freundlich sein, jemanden loben, ehrlich sein, geduldig sein, aufmerksam sein, mutig sein, ...

Wöchentliche Selbstwertschätzung für SuS

Wöchentlich oder Fokus-
Monate:

1 Monat lang wöchentlich
Erfolge & Fähigkeiten

1 Monat lang wöchentlich
positive Rückmeldungen
anderer

1 Monat lang wöchentlich
positive wertbezogenes
Handeln



Meine Erfolge:

Was ist dir in der letzten Woche alles gut gelungen?

Ideenkiste: sportliche Erfolge, etwas erreichen, was du vorher noch nicht konntest, in der Schule häufiger gemeldet, musikalische Erfolge, dich getraut, etwas oder andere anzusprechen, ...

Meine genutzten Fähigkeiten:

Um diese Erfolge zu erreichen, musstest du Fähigkeiten nutzen. Schreibe hier alle auf, die du hast.

Ideenkiste: gutes Augenmaß, Ausdauer, schnelle Auffassungsgabe, Geduld, geschickt, gutes Gehör, musikalisch, schaffe es, den inneren Schweinehund zu überwinden, ...

Positive Rückmeldung anderer:

Welche positiven Rückmeldungen hast du von anderen in der letzten Woche bekommen? Das können Worte, Gesten oder anerkennende Blicke gewesen sein.

Ideenkiste: nette Worte, Lob, Lächeln, anerkennende Blicke, Schulterklopfen, aufmunterndes Nicken, Zuhören, etwas anvertrauen, deinen Rat suchen, ...

Wertbezogenes Handeln:

Welches sind mir wichtige Werte?

Nach welchem Wert will ich diese Woche einmal probieren mehr zu leben?

Wie ist mir das in der vergangenen Woche gelungen?

Psychologische Wirkungen

- stress- und angstlösend,
- bindungserzeugend,
- Wohlgefühl und innerliche Zufriedenheit vermittelnd

- Immer drei Schüler:innen
- Schüler:in A und Schüler:in B unterhalten sich über positive Eigenschaften und Stärken von Schüler:in C
- Schüler:in C hört nur zu
- Dauer: 2 Minuten (danach werden die Rollen getauscht)





Jede/r SuS zieht einen Zettel mit dem Namen einer/s Mitschülers/in.

Auf dem Zettel steht der Name und eine zu erfüllende Aufgabe.

Beispiel-Aufgaben:

- Überlege dir, wie du NAME eine Freude bereiten kannst.
- Wobei kannst du NAME diese Woche unterstützen/ deine Hilfe anbieten?
- Beobachte diese Woche ganz genau, was NAME gut macht (regelmäßig Notizen machen lassen und am Ende der Woche Brief schreiben lassen).

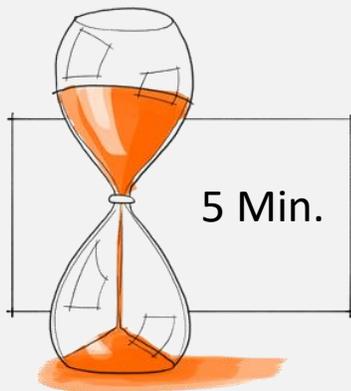


- Regelmäßiges Ritual
- Dankesbriefe an Mitschüler:innen schreiben
- Z.B. pro Woche 3 Dankes-Briefe schreiben
- SuS erhalten dafür pro Woche 3 Namen von Mitschüler:innen (nicht das jemand keinen Brief erhält)
- Wenn einem zum Dank nichts einfällt: Was ist das tollste das du über diesen:r Schüler:in schreiben kannst?

Planung: Regelmäßig Selbst- und Fremdwertschätzung Für sich alleine aber auch mit SuS

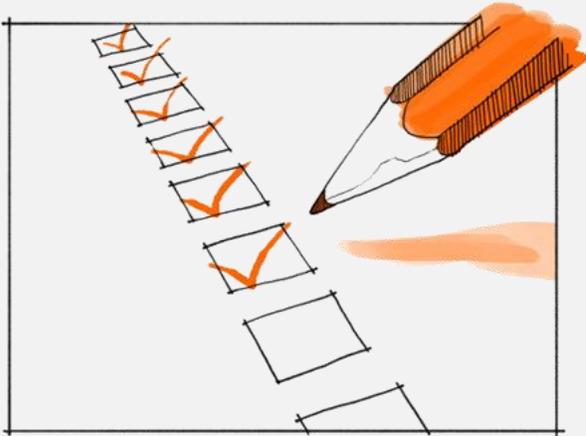


**Begleitheft
Seite 10 Nr. 2 oder 3**



Selbstwertschätzung	
Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?	Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?
Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?	Woher hatte ich die Kraft dafür?
Was mögen andere an mir?	Was mag ich noch an mir?

- Meine Gut-gemacht-Liste
- Wöchentliche Selbstwertschätzung (Erfolge & Kompetenzen, Wertbezogenes Handeln)
- Freunde fragen, was sie an mir mögen
- Beziehungsstärkung zu einzelnen SuS (insb. Zu den Problembären – Umgang mit Unsympathen)
- Positiv Lästern – Zuhör-Interviews
- Mein heimlicher Freund
- ...



- Einführung: Stress & Lehrgesundheit
- Warnsignale und Gesundheitsziel
- Generierung angenehmer Emotionen
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Verhaltensänderung im Alltag



Das Online-Training: Stark im Stress

www.stark-im-stress.de

Ermäßigungscode 0,00€:

LG-2015



Ressourcen stärken



Annehmen



Verändern



Einheit
1

Einheit
2

Einheit
3

Einheit
4

Einheit
5

Einheit
6

Einheit
7

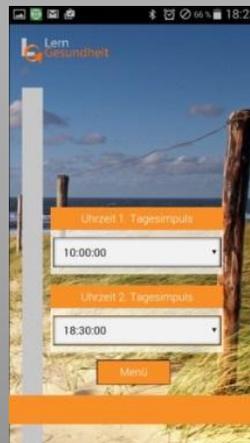
Einheit
8

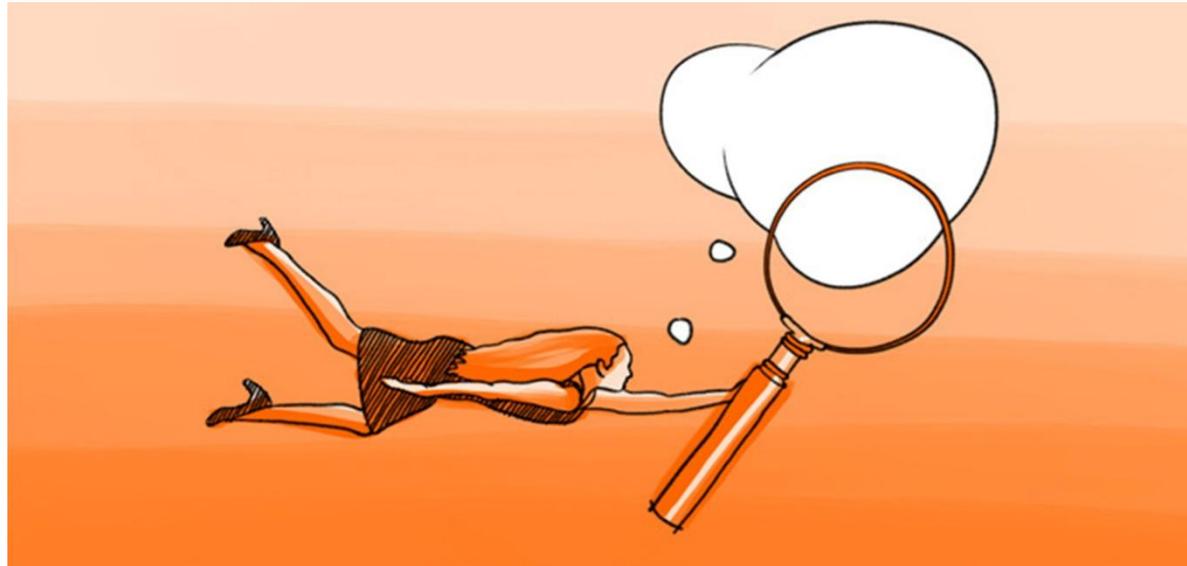
Einheit
9

Zur Unterstützung im Alltag

Täglich zwei Trainingsimpulse via APP
(Mini-Übungen)

Online-Training

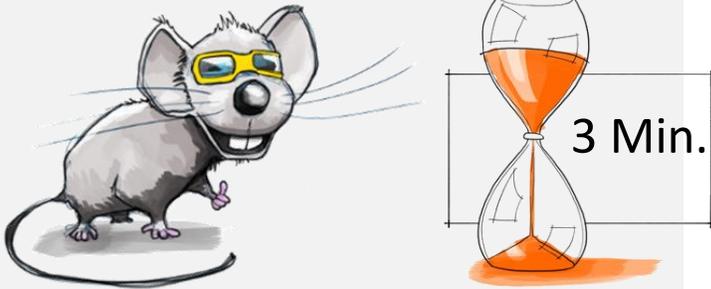




**Begleitheft
Seite 3**

Schön leserlich auf Moderationskarte aufschreiben und gut sichtbar aufstellen!

Begleitheft
Seite 10 Nr. 3

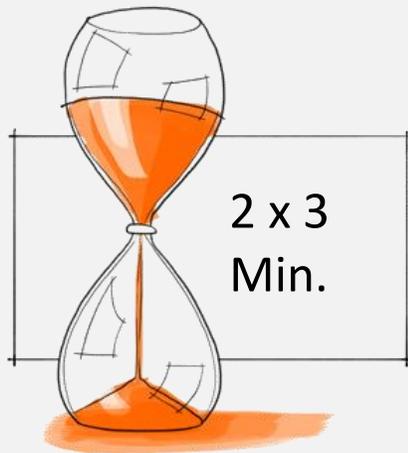


Kurz notieren: Was werde ich wann wo machen? Wie lange? Mit wem? Wie kann ich mich daran erinnern? Wie motiviere ich mich, wenn ich dann keine Lust habe (inneren Schweinehund überwinden)?

Finalisierung Trainingsplanung: Zeit für Gesundheit

- Selbstbeobachtung Warnsignale für Stress
- Ankerübung / Dankbarkeitstagebuch
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungspausen
- Selbstwertschätzung / Meine Gut-Gemacht-Liste
- ...

**Begleitheft
Seite 10 Nr. 4**



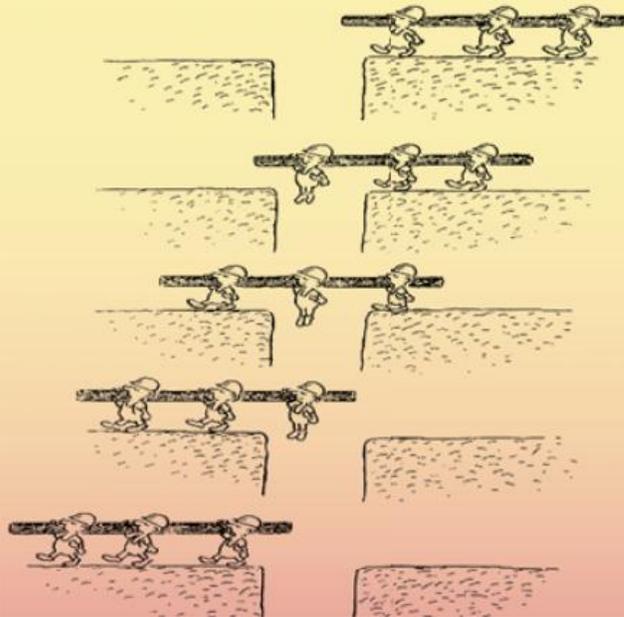
Stell dein Gesundheitsvorhaben deinem/r Peer-Coaching Partner:in vor.
Besprecht welche Schwierigkeiten auftreten können und wie damit
umgegangen wird.

4. Hindernisse & Bewältigungsstrategien: Was wird bei der Ausführung meiner Zielhandlungen schwierig (innerer Schweinehund, Anrufe, konkurrierende Ziele, soziales Umfeld etc.)? Wie werde ich dem begegnen? Was werde ich dann ganz konkret machen?

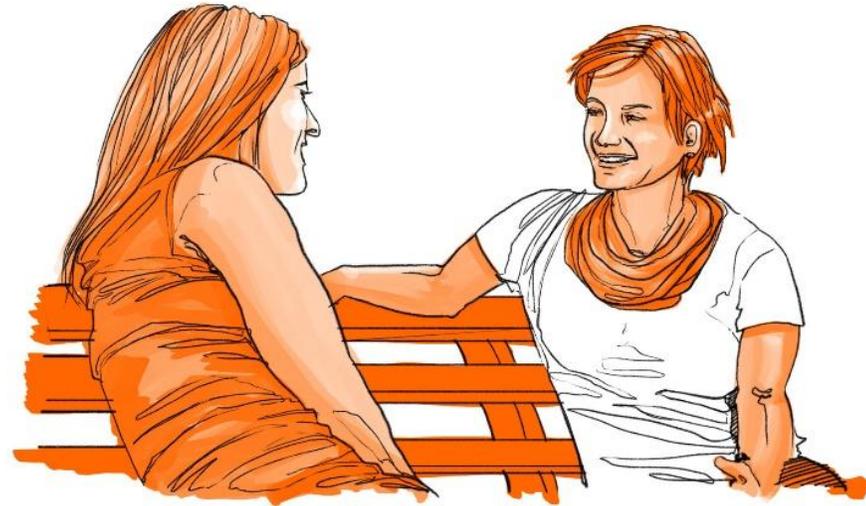
Hindernisse

Bewältigungsstrategien

Peer-Coaching vereinbaren



- Jetzt ersten Termin für in 1 – 2 Wochen vereinbaren
- Beim Treffen neuen Termin ausmachen
- Alle 1 – 2 Wochen mind. 6 Monate lang



**Du schaffst es nur
alleine!**

Aber:

**Nur alleine schaffst
Du es nicht!**

**10 – 15 Minuten Kurzaustausch
Erfolgswürdigung und Misserfolgsmanagement**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Der erste Schritt ist gemacht!

Folien & Materialien:

Passwort: ofz