

## Stark im Stress - Gesunder Umgang mit Stress Ressourcen stärken



**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)



- Fortbildungen zur Lehrergesundheit → Mehr Wohlbefinden in Schule



**Dr. Torsten Tarnowski**

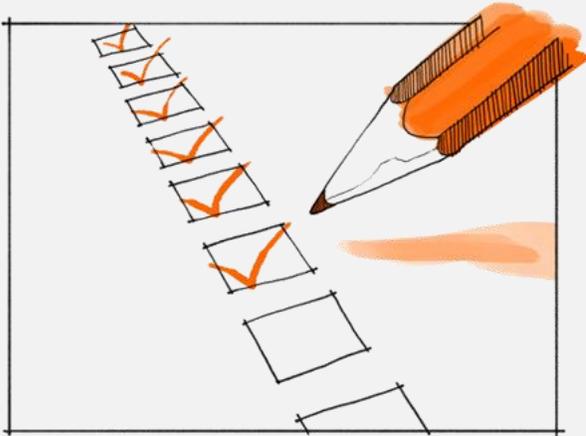


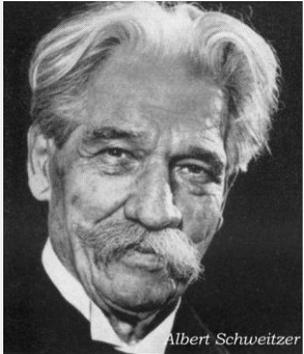
[www.lehrergesundheit-fortbildungen.de](http://www.lehrergesundheit-fortbildungen.de)

- 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.“



## Gliederung

- 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



Was treibt euch her?

Was muss passieren, damit ihr hier zufrieden raus geht?



Stress als Kraft/  
Energie

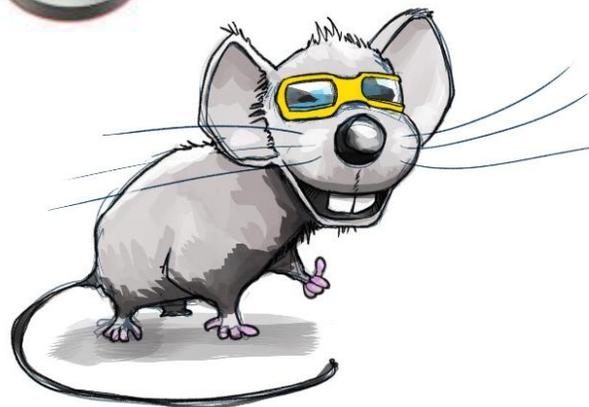
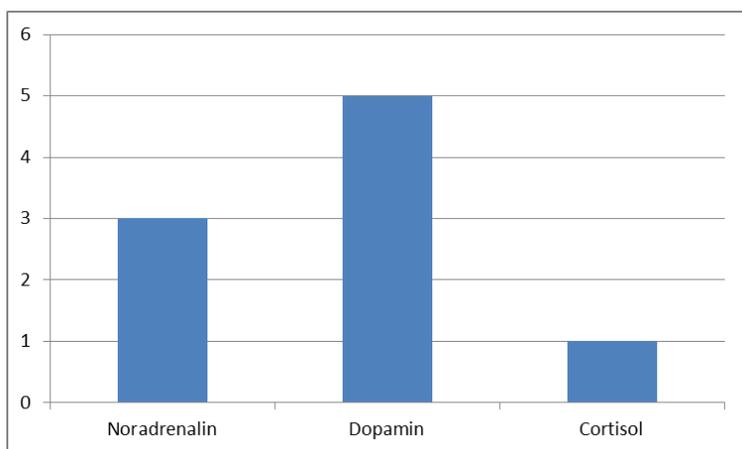
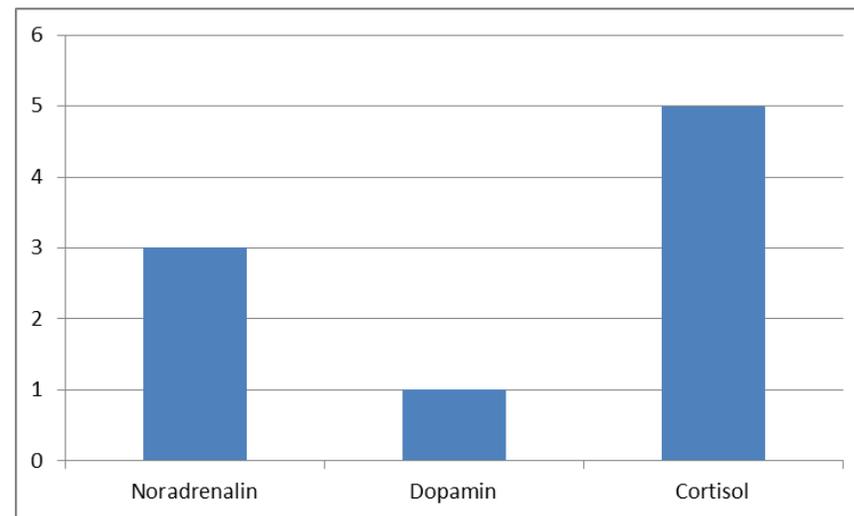
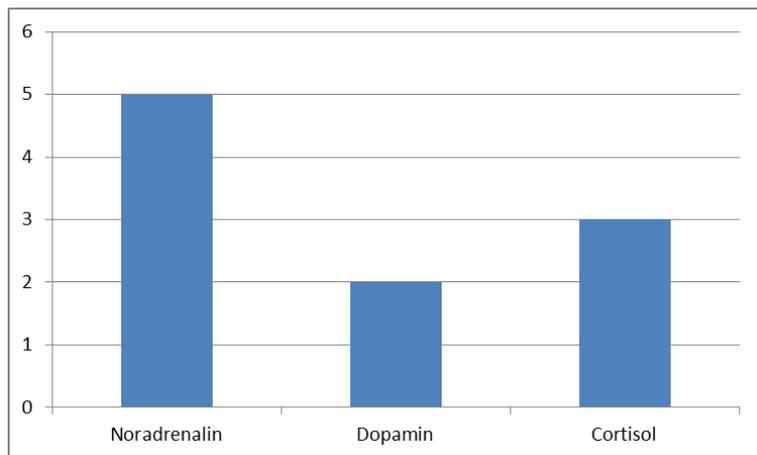
Kraft und Energie um  
Ziele zu erreichen und Gefahren zu  
entkommen.





Warum oder wann macht Stress uns eigentlich krank?

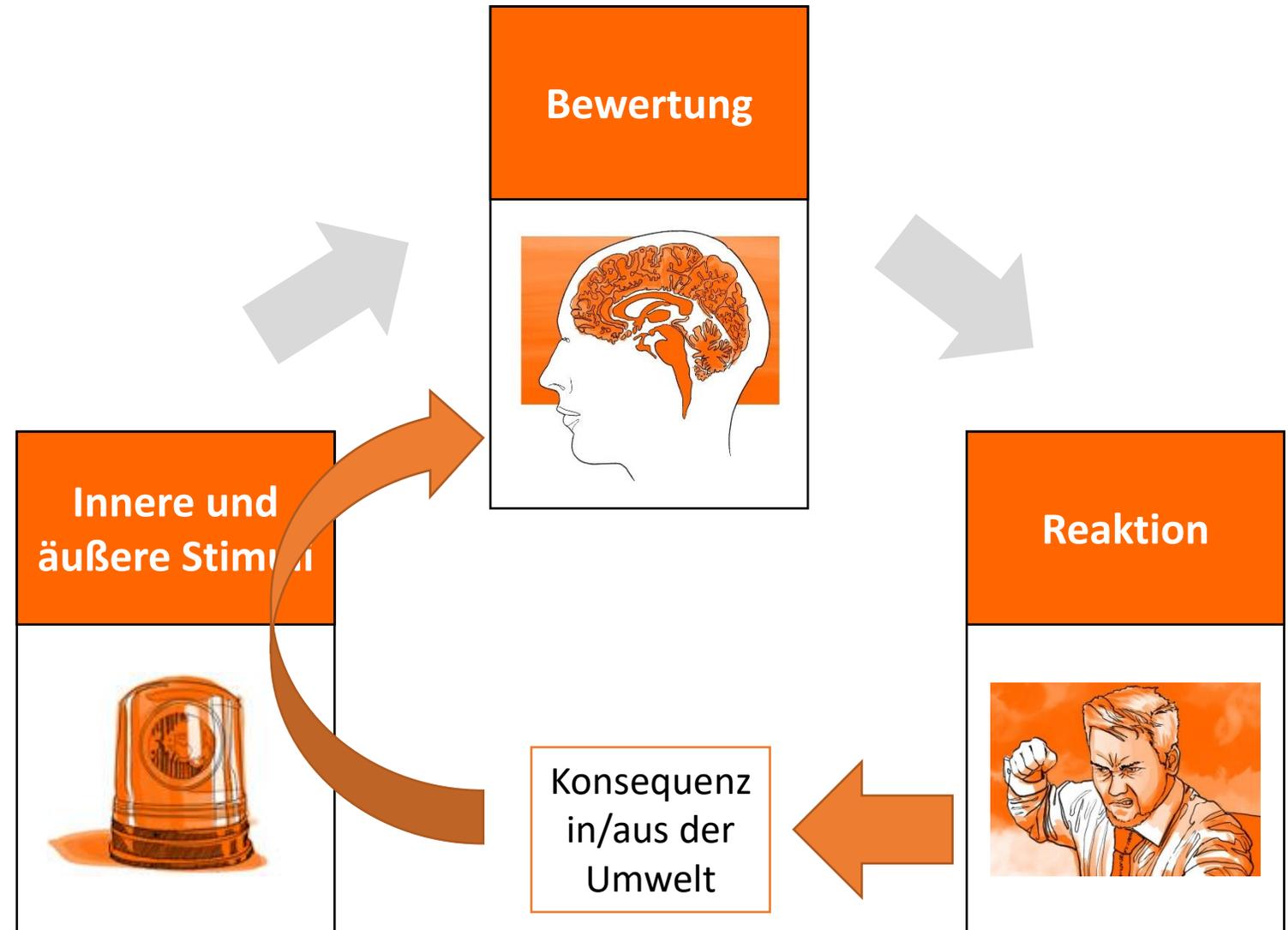
# Was wir von Mäusen lernen können



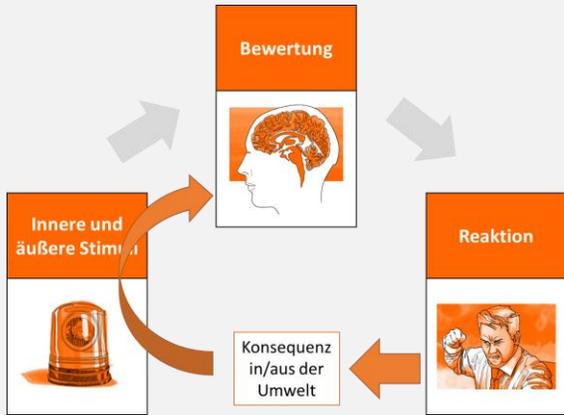
Mögl. Bewertungen -

Sind die Reize

- Bedrohlich für mich?
- Bedrohlich für meine Ziele, meine Bedürfnisse?
- Wie kann ich meine Bedürfnisse schützen?
- Oder befriedigen?



# Ein paar gelernte Verhaltens- und Erlebensmuster:



Sei immer perfekt!



Beeil dich immer!



Sei immer stark!



Mach es immer allein recht!



Streng dich immer an!

**Unsere Einstellungen und**

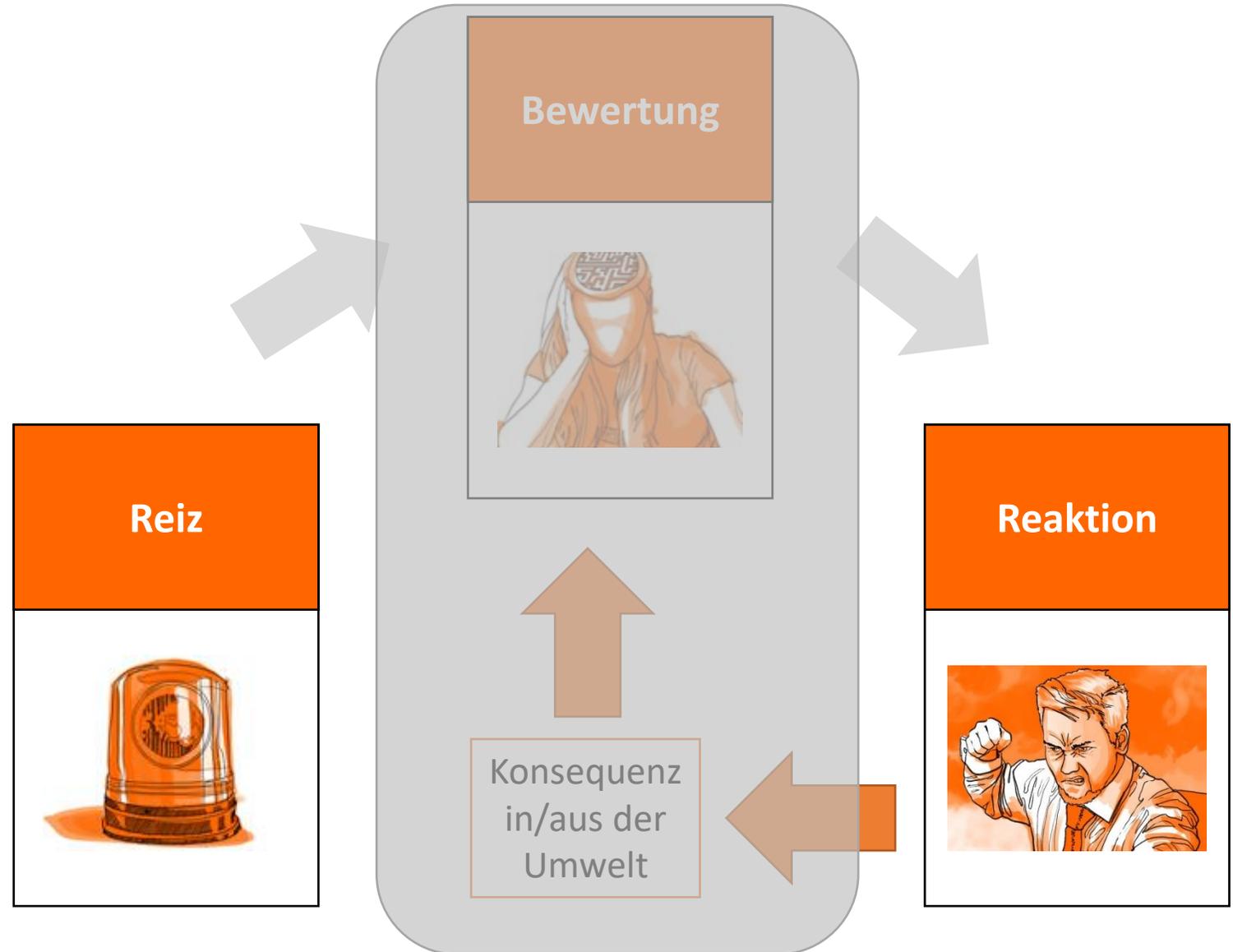
**Bewertungen sind uns**

**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?**

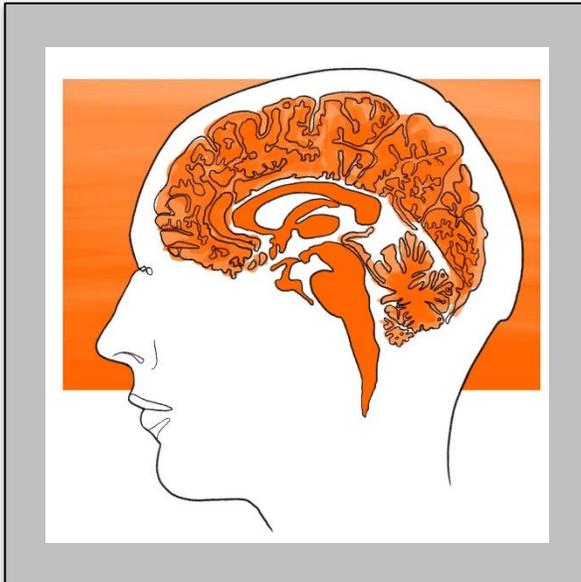
50 bis 100 Bit/sec.



50 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)

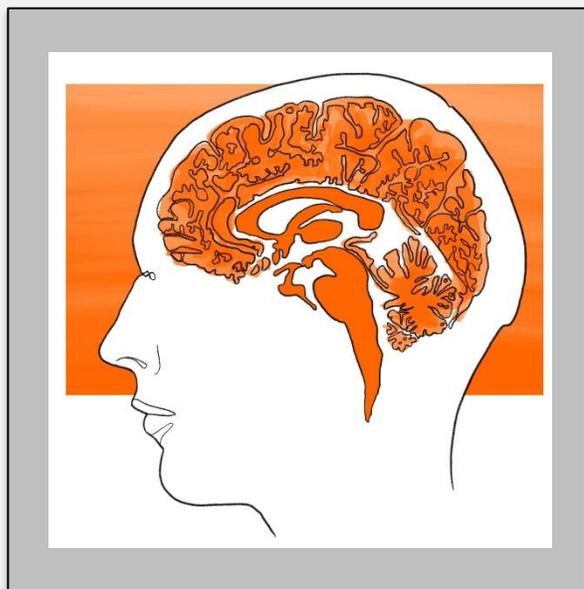
Hemmung der Verdauungstätigkeit

Verminderte Durchblutung der Genitalien,  
Libidohemmung

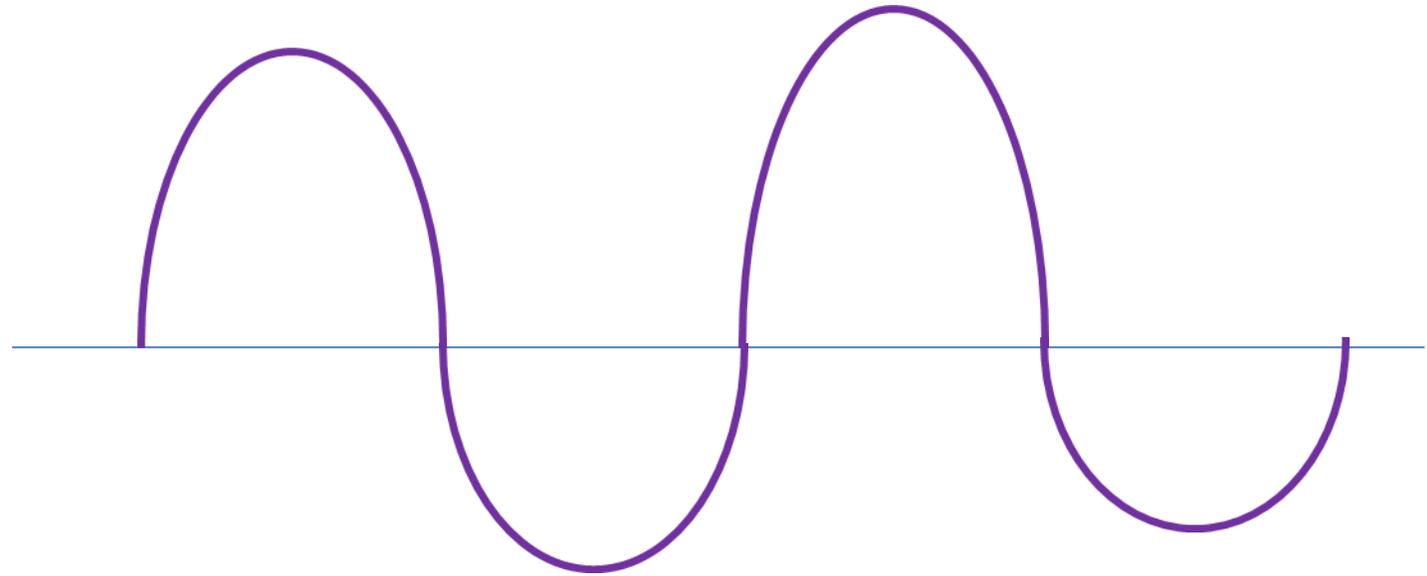
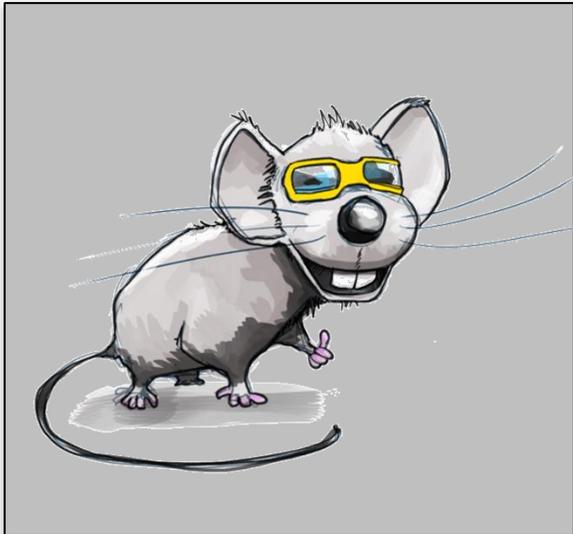
Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes

Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

**Vorbereitung: Kampf, Flucht oder Erstarren**



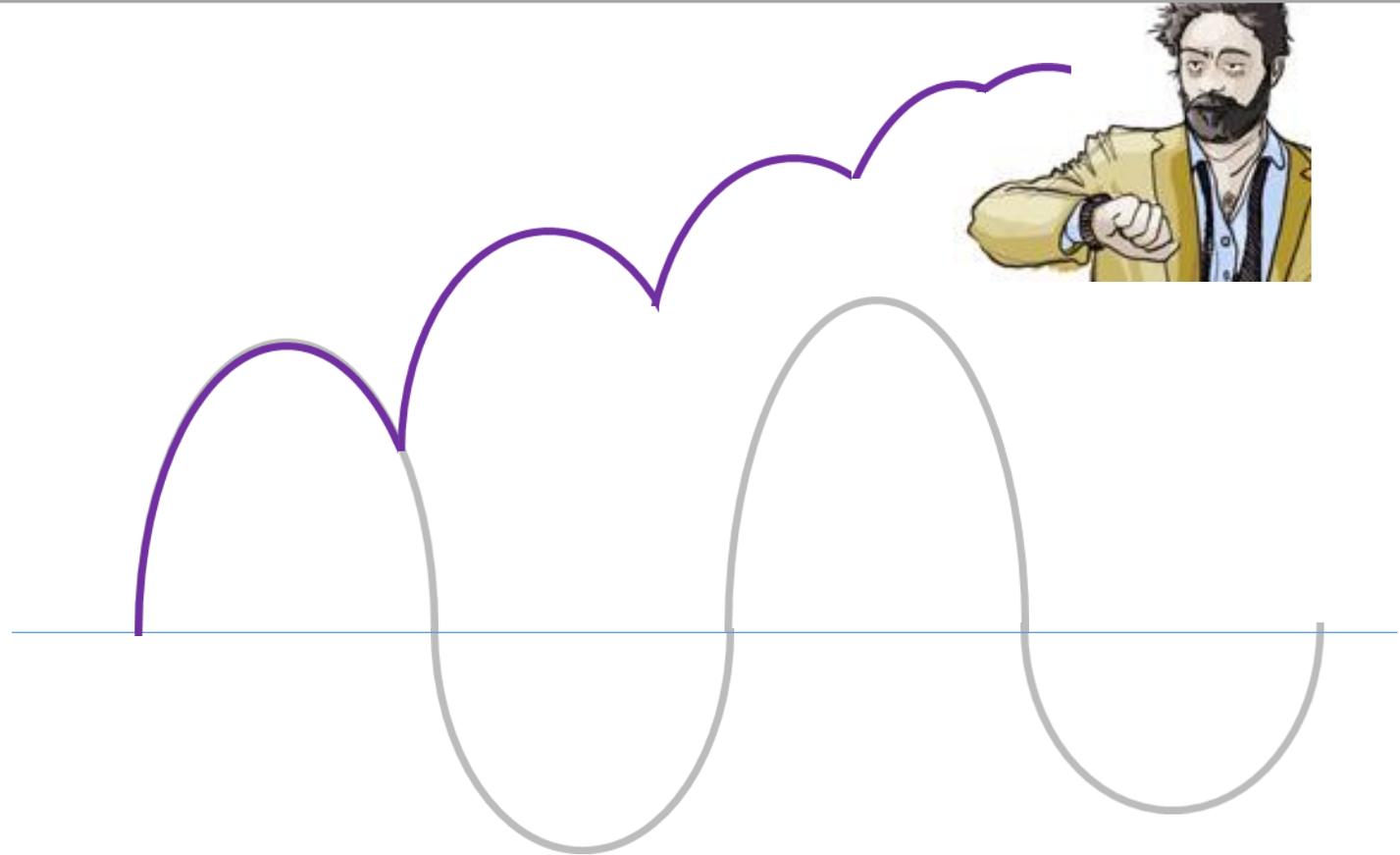
## Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



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

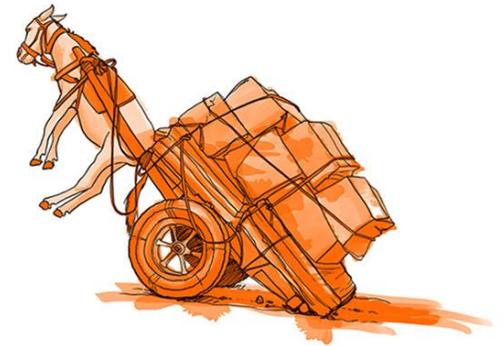
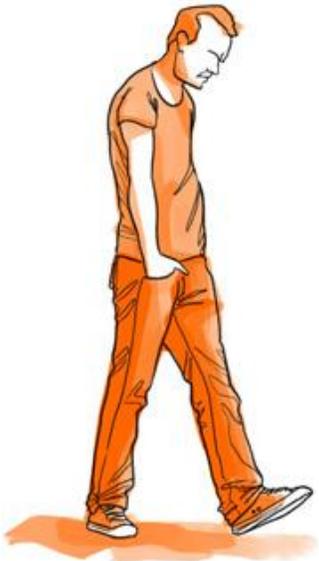


Regenerationskompetenz



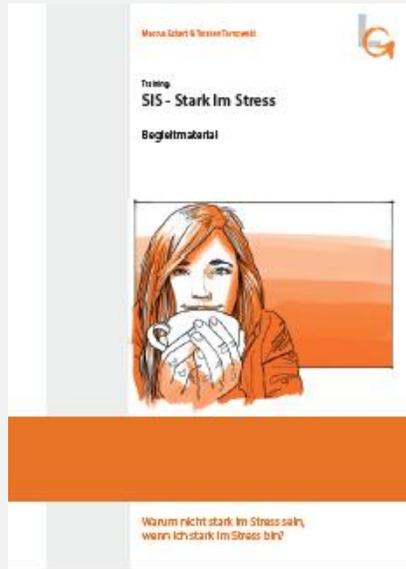
Stresslevel





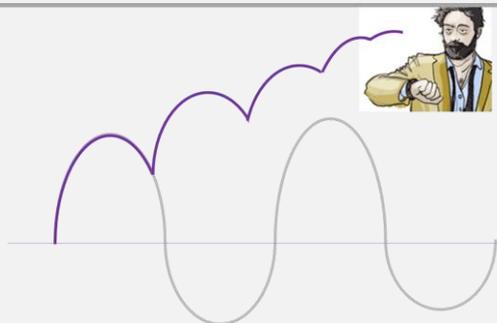
**Emotionen und Energiehaushalt bestimmen Ihre Interaktionsqualität**

Begleitheft  
Seite 2 + 3

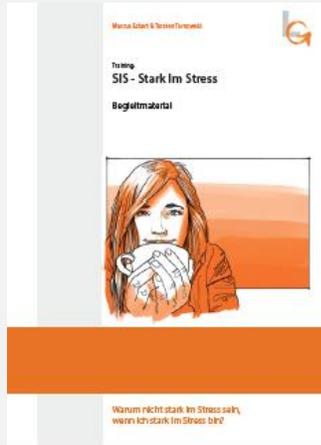


## Warnsignale

Die folgenden Anzeichen kann ich bei mir als Warnsignale für zu viel Stress wahrnehmen!	auf keinen Fall	eher ja	ganz deutlich
<b>Körperliche Warnsignale</b>			
Muskelverspannungen			
Kopfschmerzen			
Appetitlosigkeit			
Atembeschwerden			
Rückenschmerzen			
Magenschmerzen			



Begleitheft  
Seite 3



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

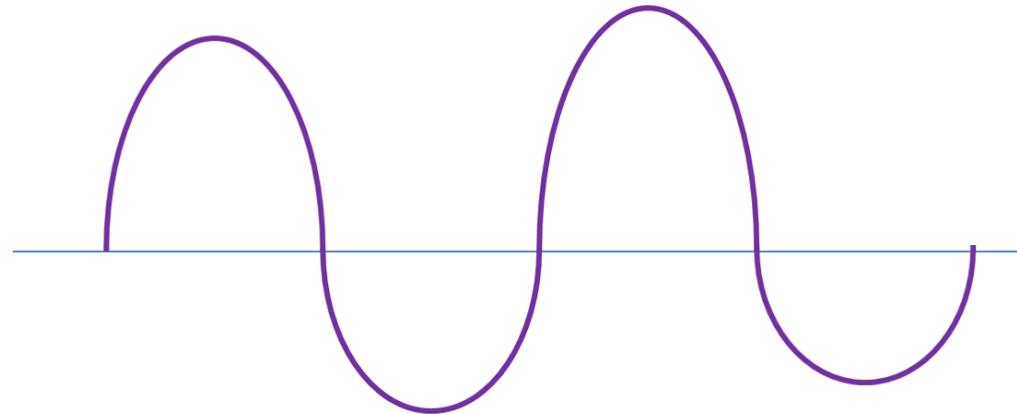
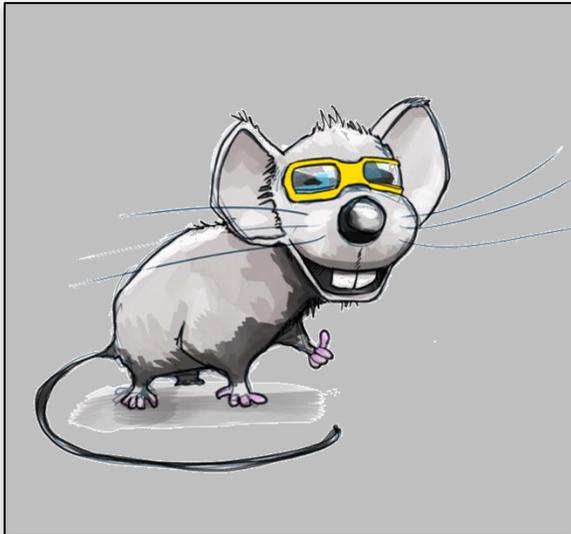
Suchen Sie sich 2 Warnsignale aus, auf die Sie in den nächsten 4 Wochen mal ein wenig mehr achten.

## Meine ersten Frühwarnsignale

Was sind meine wirklich ersten Anzeichen für zu viel Stress, die ich bei mir wahrnehmen kann und die mir zeigen, dass ich jetzt etwas für meine gesundheitliche Stabilität tun sollte.



## Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



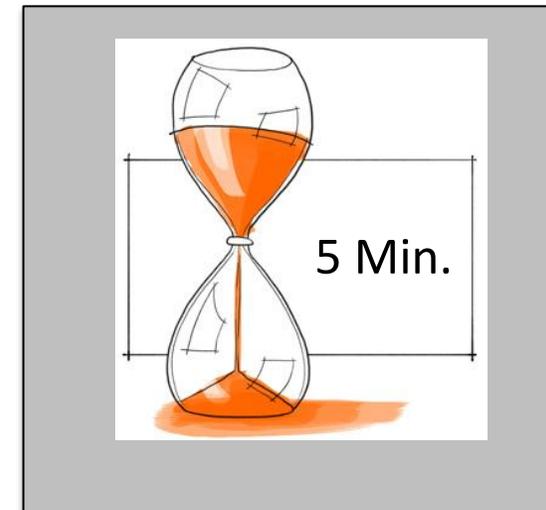
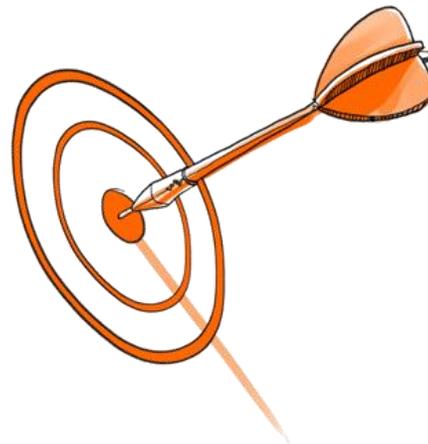
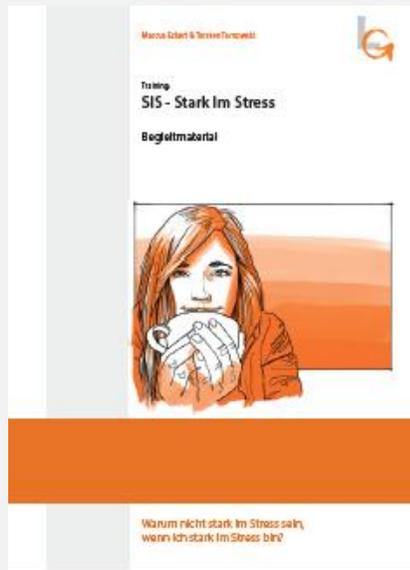
**Kein Leben ohne Stress!**

# Murmelpause: Mein Gesundheits-Ziel

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

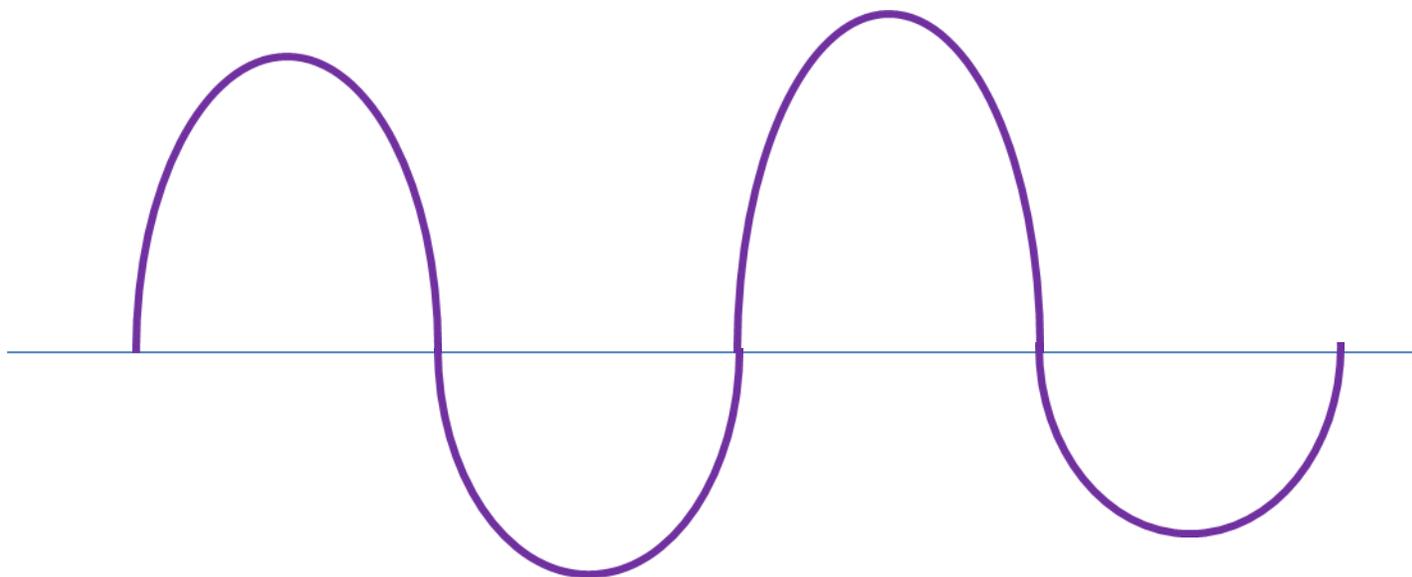
→ *Kurz notieren, dann darüber austauschen (oder umgekehrt)*

**Begleitheft  
Seite 10 Nr.1**

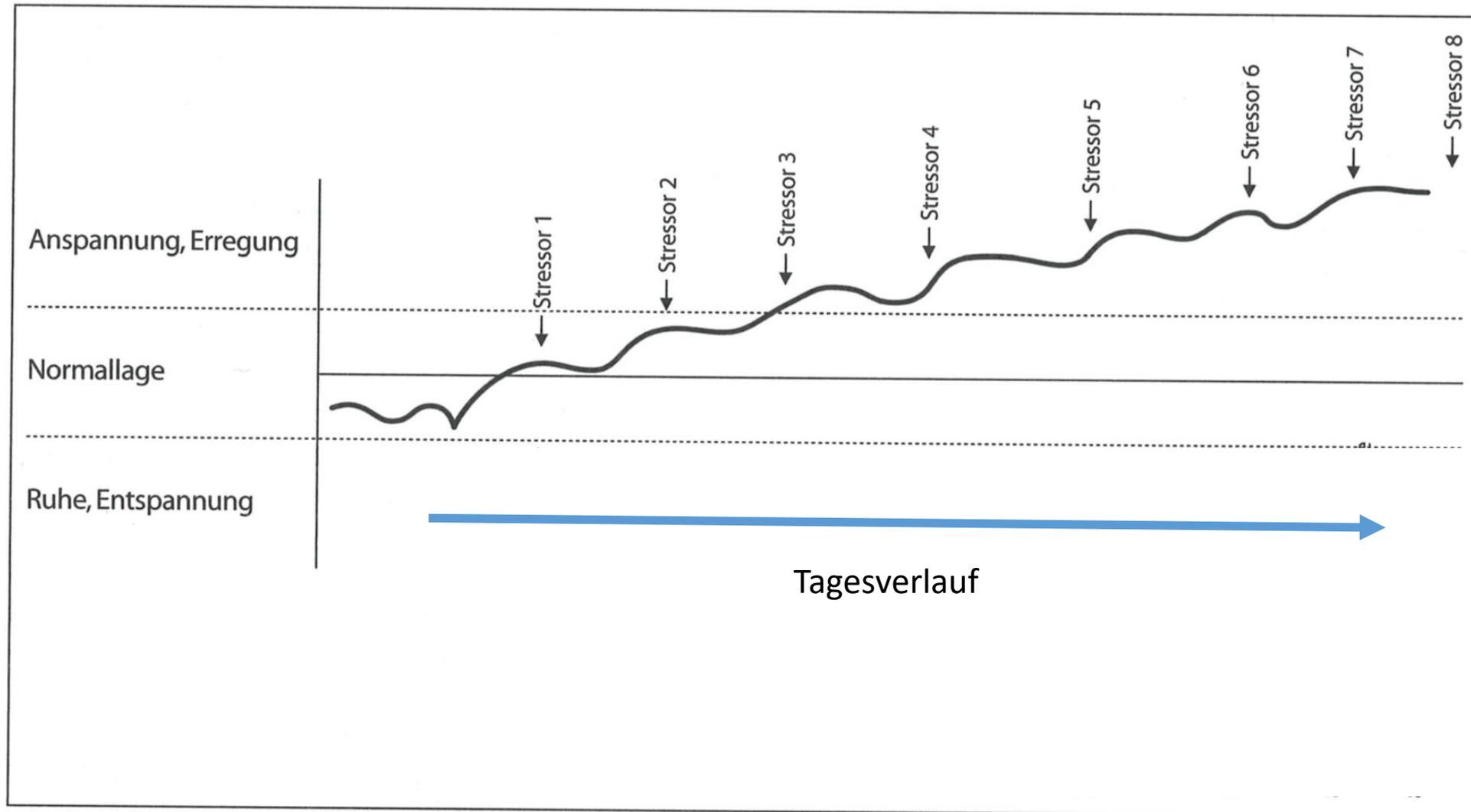




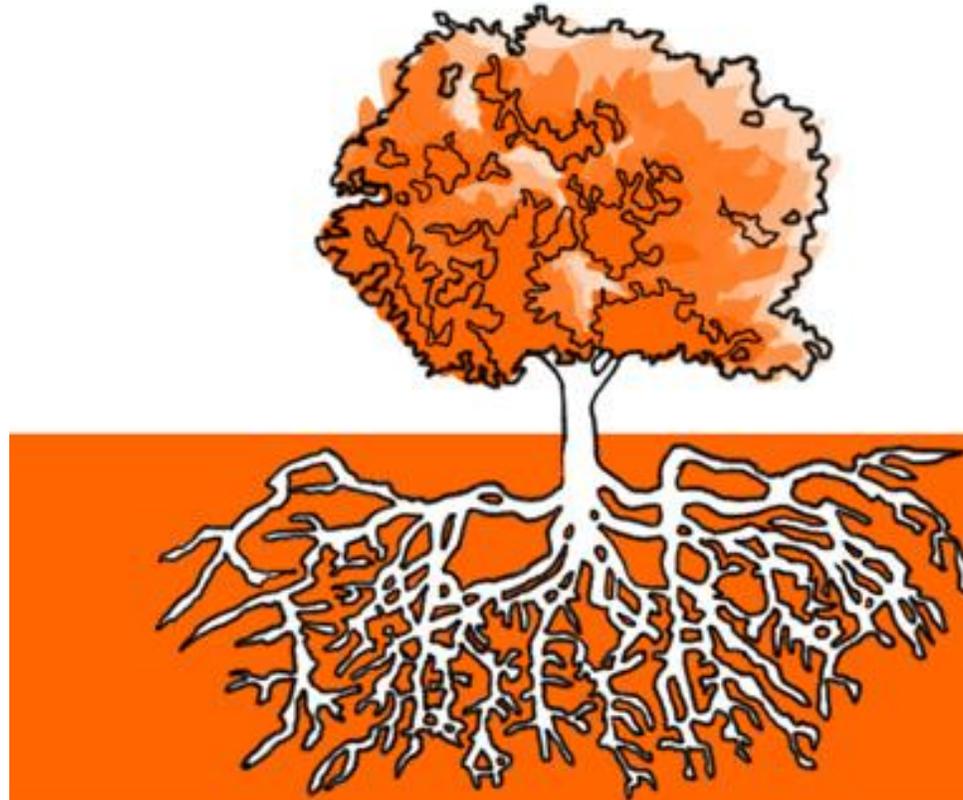
## Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



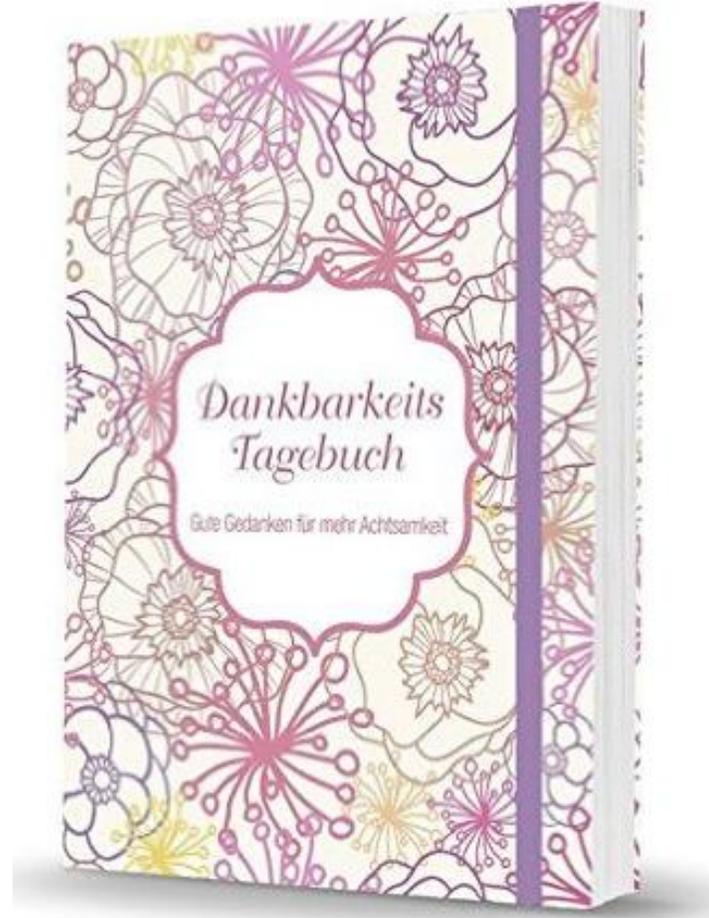
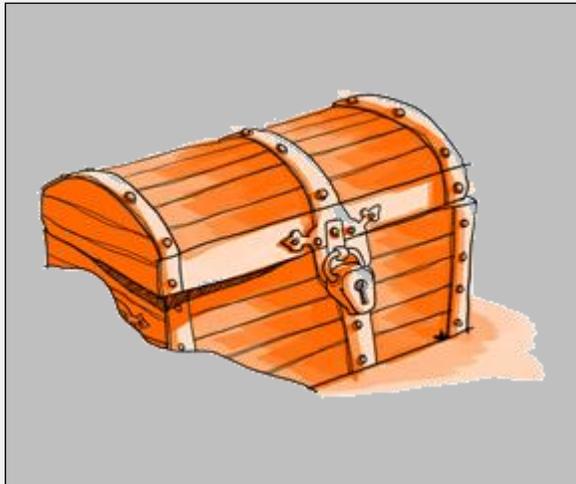
# Unser Erregungsniveau – unsere Grundstimmung



z.B.  
Stärke  
Zuversicht  
Gelassenheit  
Stolz  
Freude



# Abschaltritual: Dankbarkeitstagebuch



## Buchtipp

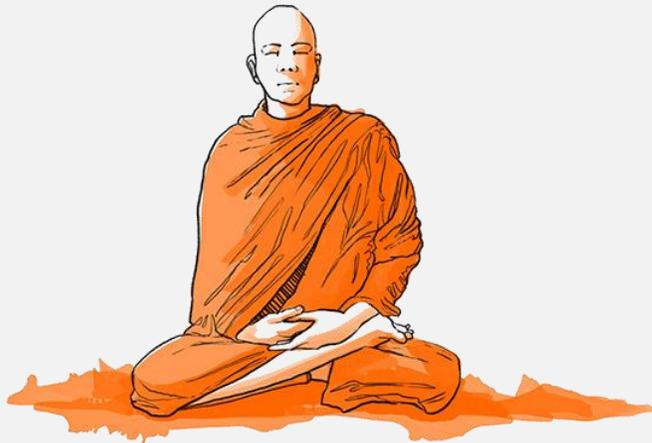
Prof. Bernhard Sieland

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



[www.sieland.eu](http://www.sieland.eu)

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



*Nicht die Glücklichen sind dankbar,*

*sondern*

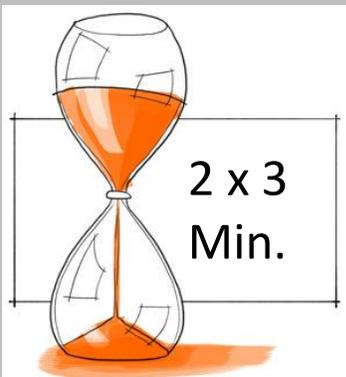
*die Dankbaren sind glücklich.*

## Wofür dankbar sein?

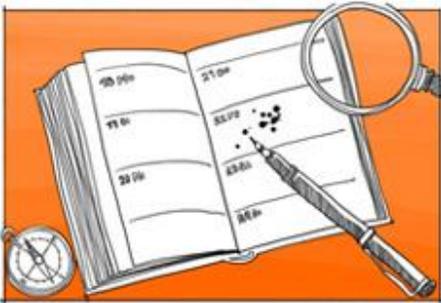
Für was in Ihrem Leben sind Sie dankbar?

Und wem gegenüber verspüren Sie Dankbarkeit?

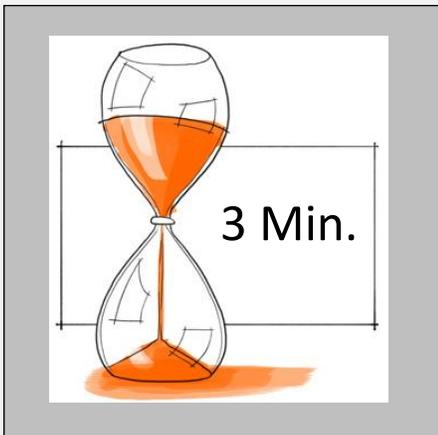
Wofür dankbar sein? Anlässe für Dankbarkeit	Wem dankbar sein? Personen
In der Familie	
Im Beruf	
In der Freizeit	



Wem könnten/ sollten Sie Ihre Dankbarkeit kundtun?

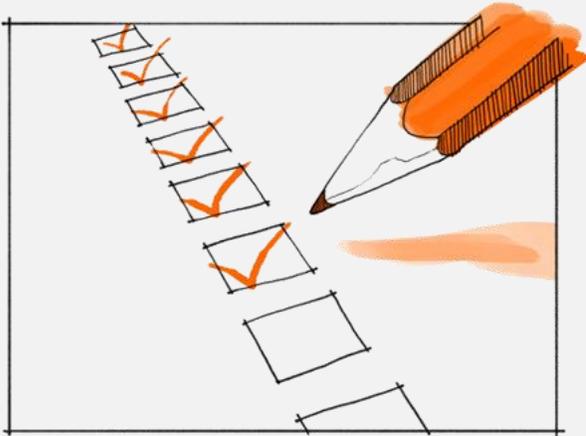


- Dankbarkeitstagebuch ausprobieren?
  - Dankesbriefe schreiben?
  - Welche (weiteren) Impulse zum Thema Dankbarkeit nehmen Sie mit?
- Kerngedanken notieren!



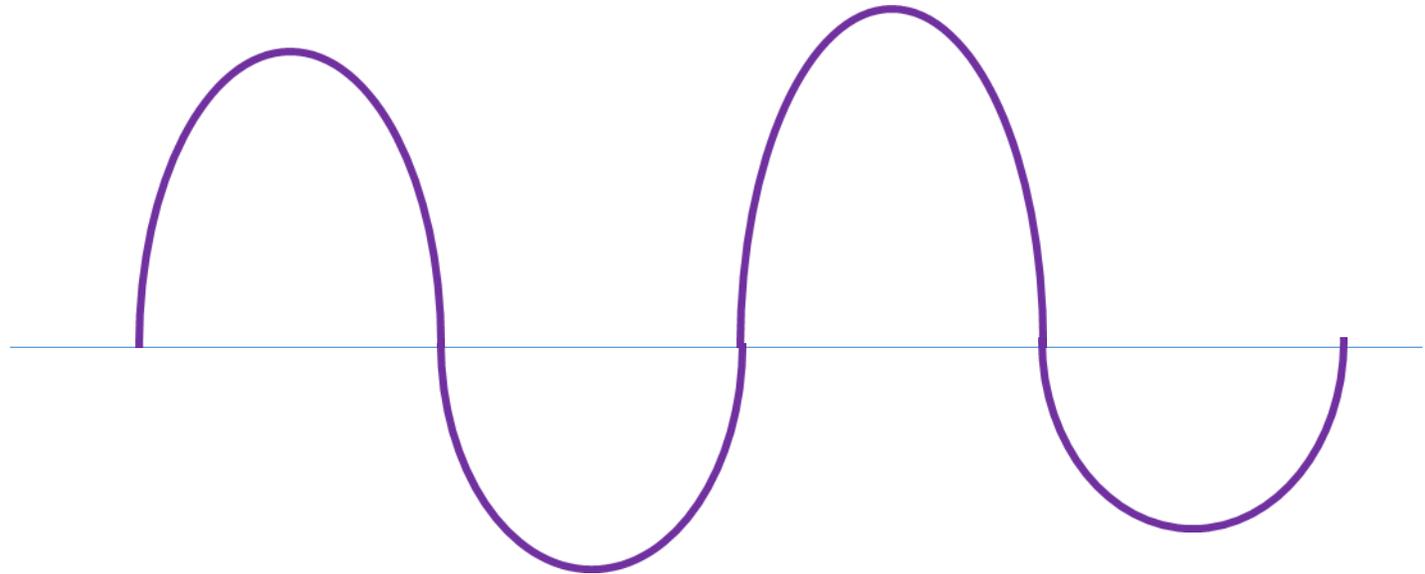
**Begleitheft  
Seite 10 Nr. 2 oder 3**



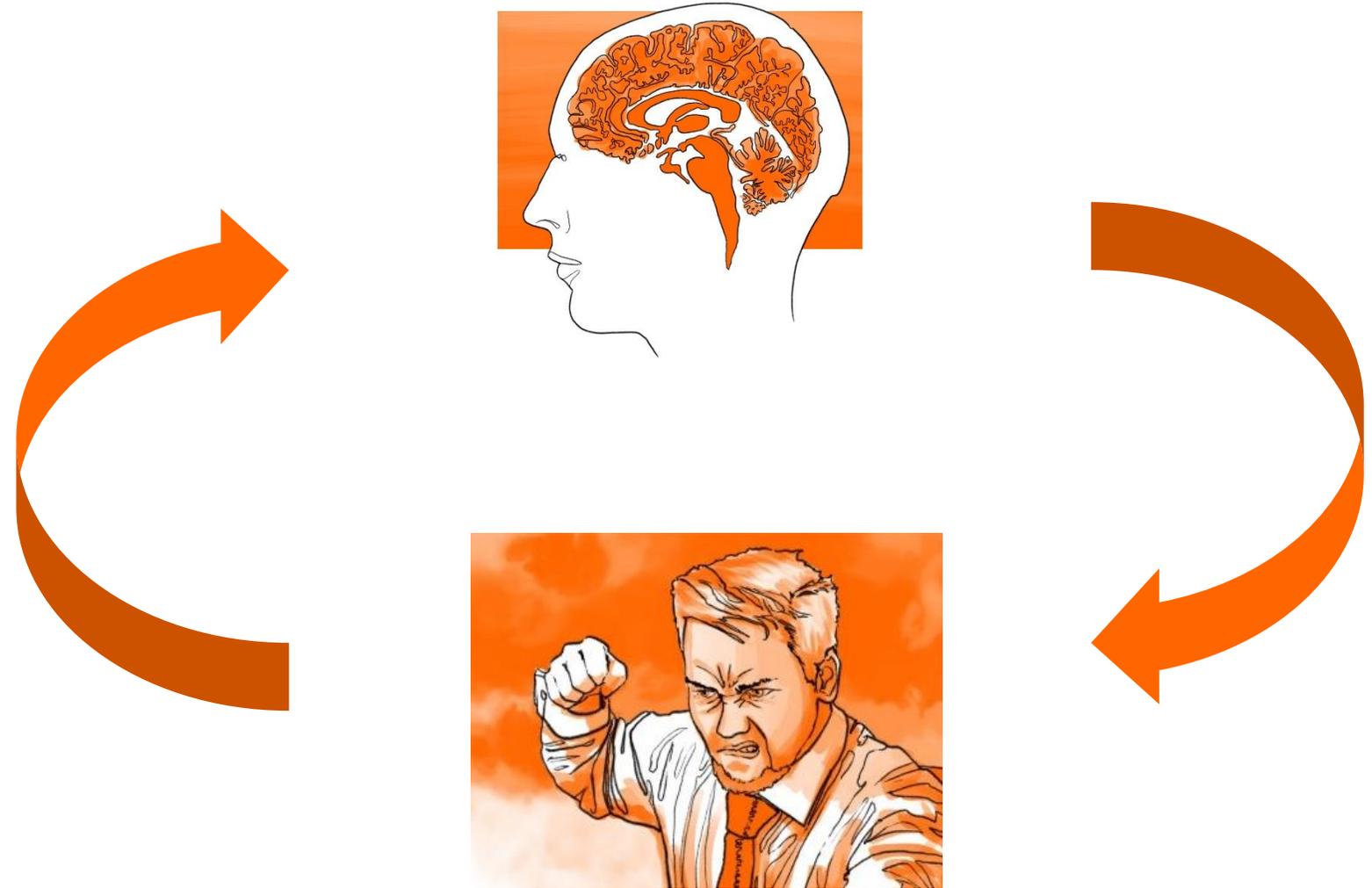


- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Warnsignale und Gesundheitsziel
- Generierung angenehmer Emotionen
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Verhaltensänderung im Alltag

## Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



# Warum wirkt Atem- und Muskelentspannung?



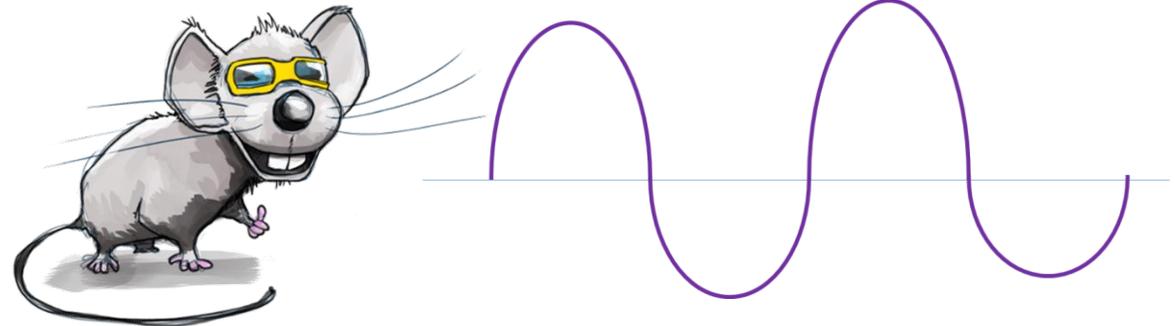
# Entspannung & Achtsamkeit trainieren



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



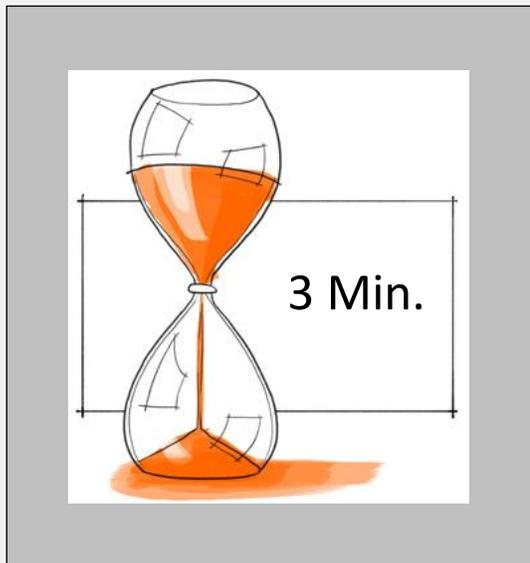
Suchwort: Stark im Stress



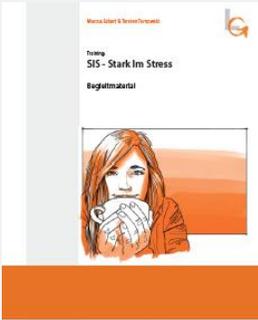
App in der App  
auswählen:  
**Stark im Stress -  
9 Wochen**

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)**

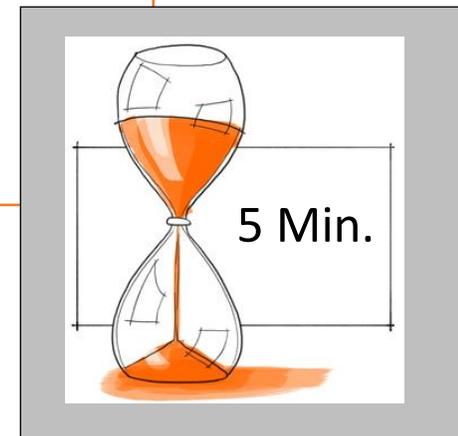


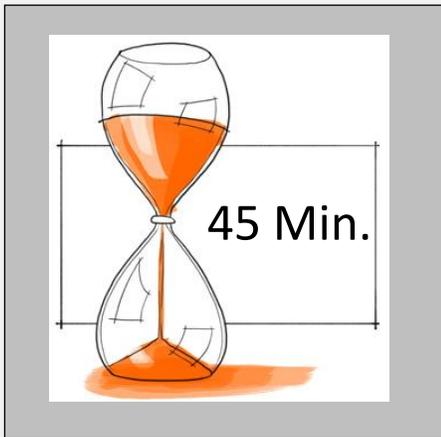
**Begleitheft  
Seite 10 Nr. 2 oder 3**

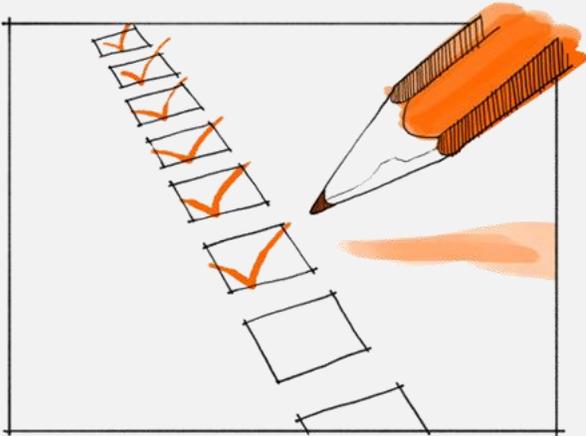
Oder besser  
direkt in den **Kalender**  
**als wöchentlicher**  
**Wiederholungstermin**



- 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?

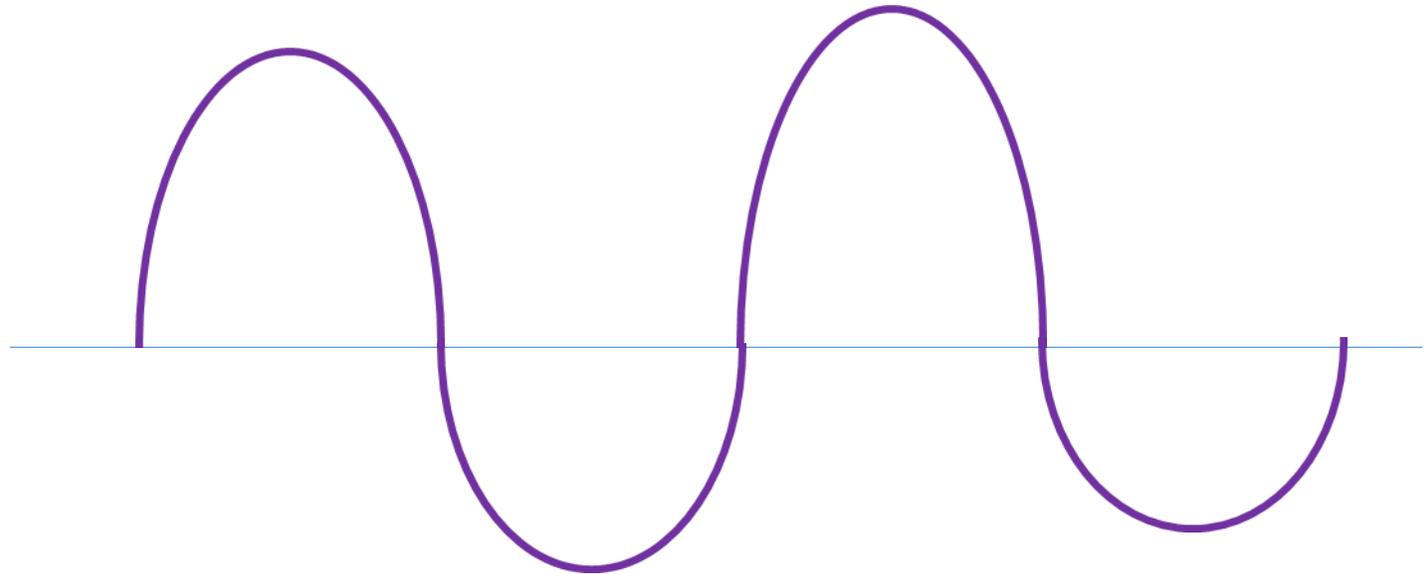




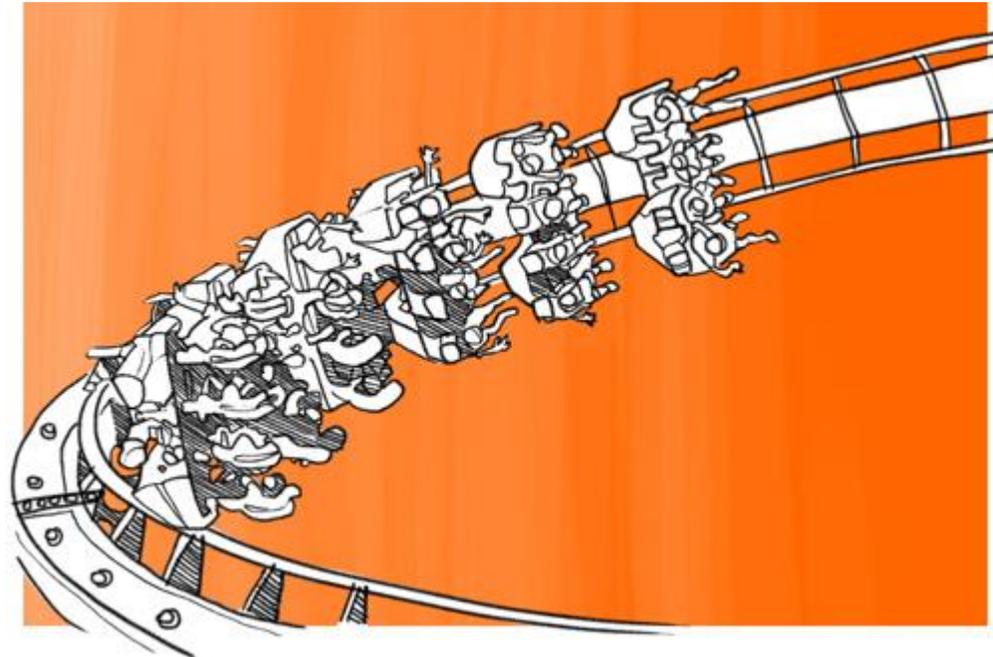


- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Warnsignale und Gesundheitsziel
- Generierung angenehmer Emotionen
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Verhaltensänderung im Alltag

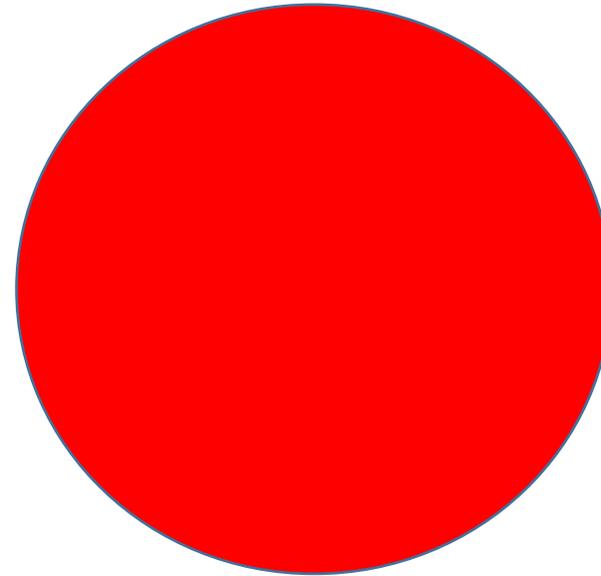
## Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



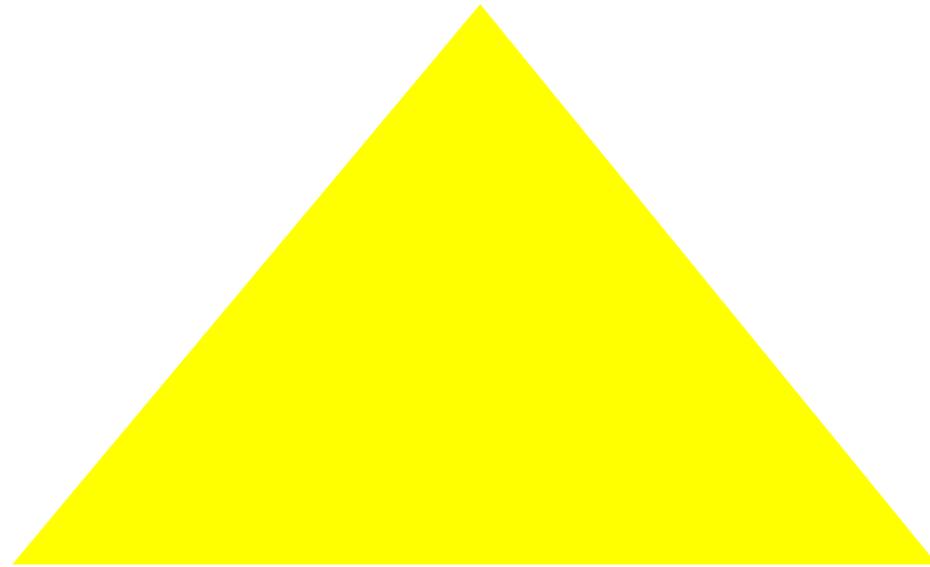
## Ein kleines Experiment





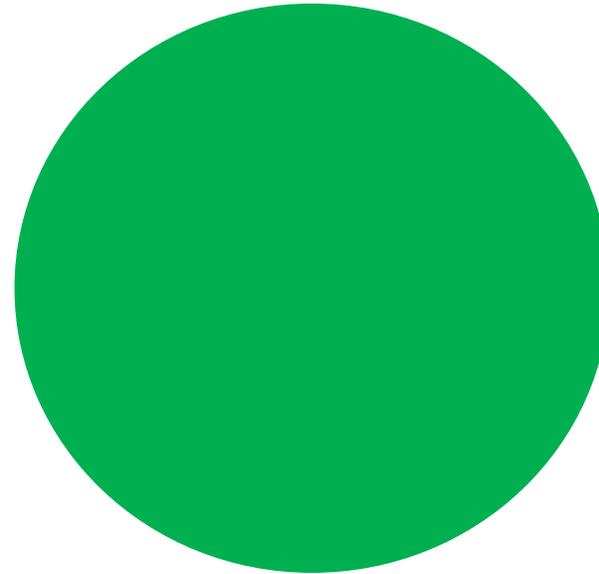




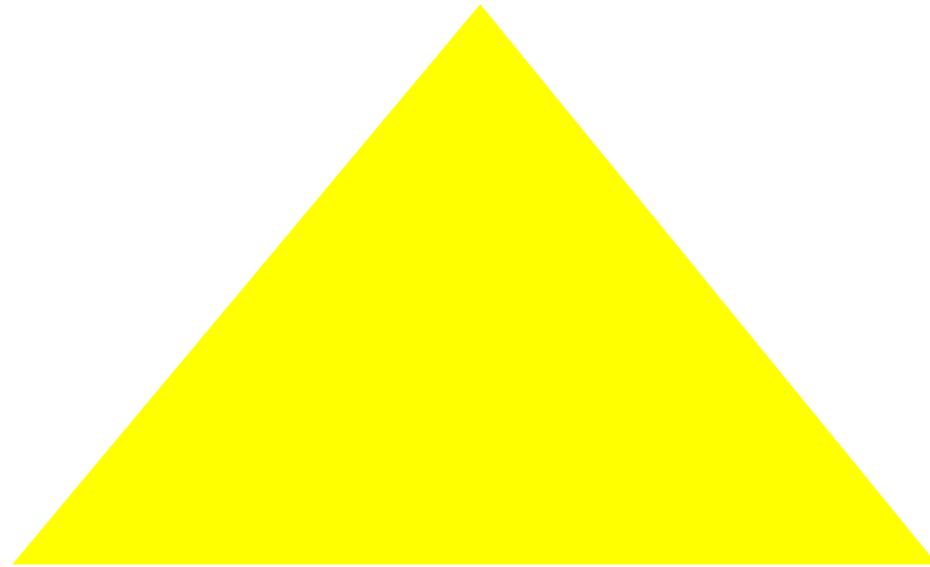


# Rot

Grün



**Blau**



# Rot

# Gelb

**Grün**

Grün

# Huhn

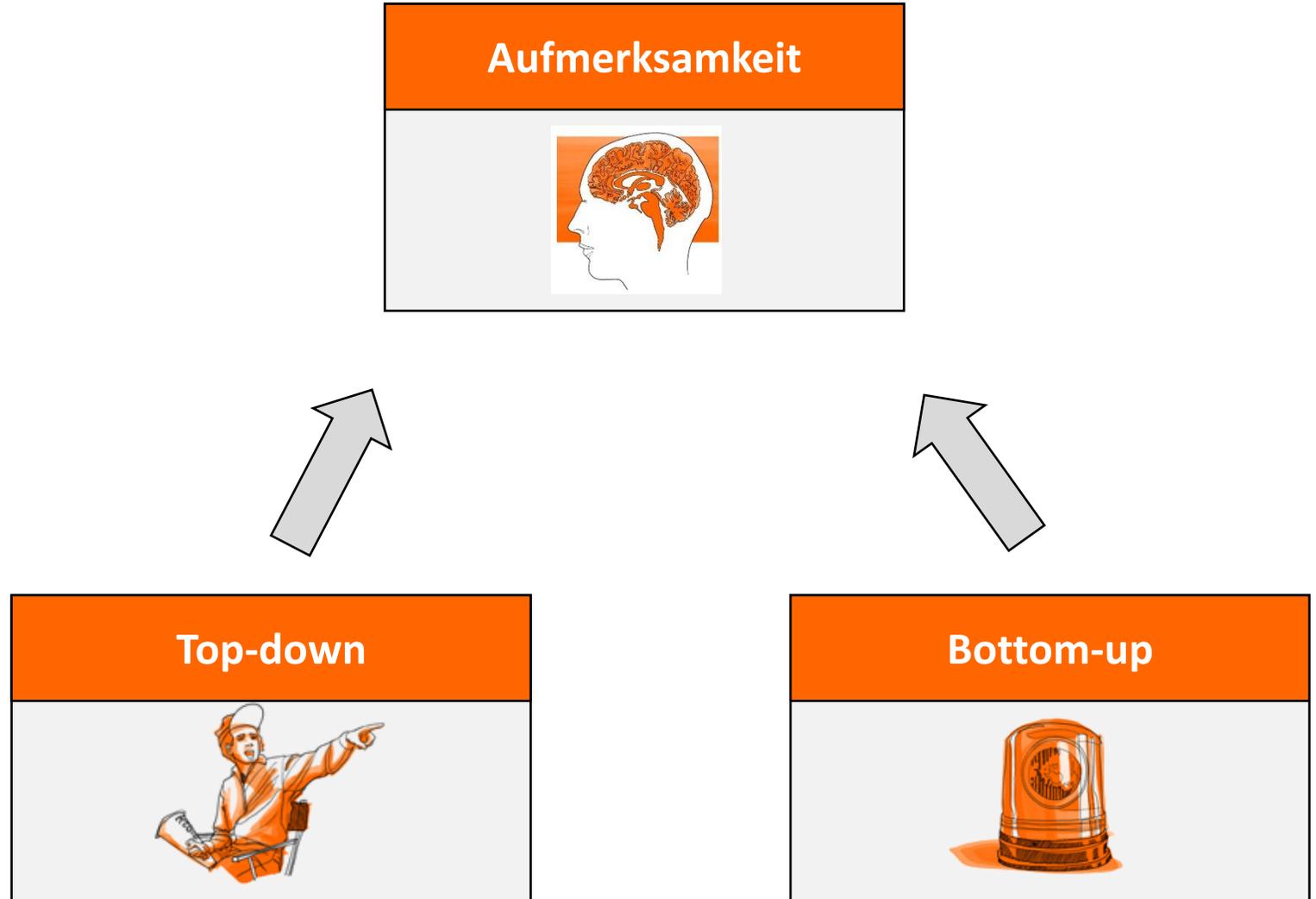


# Rot

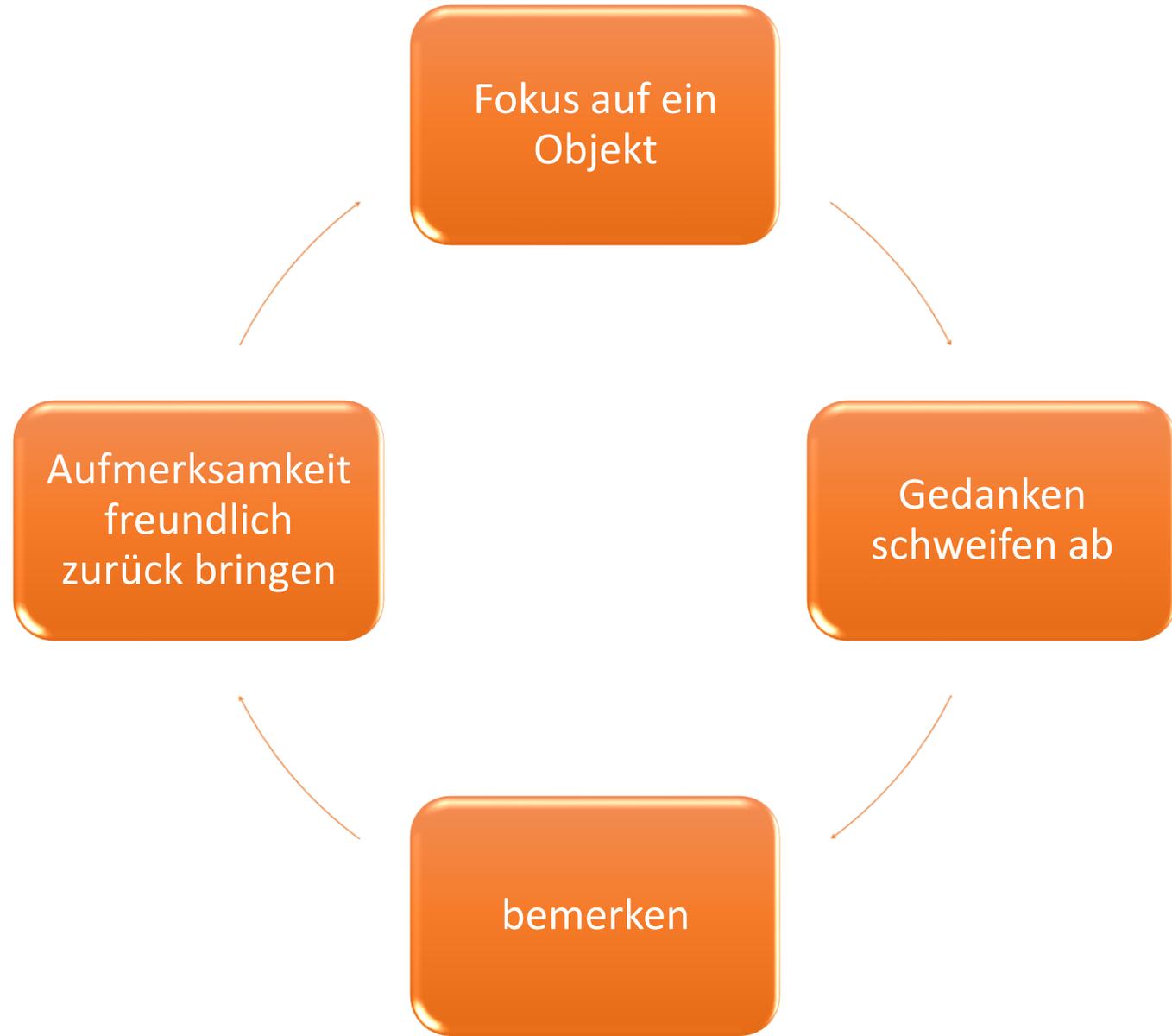
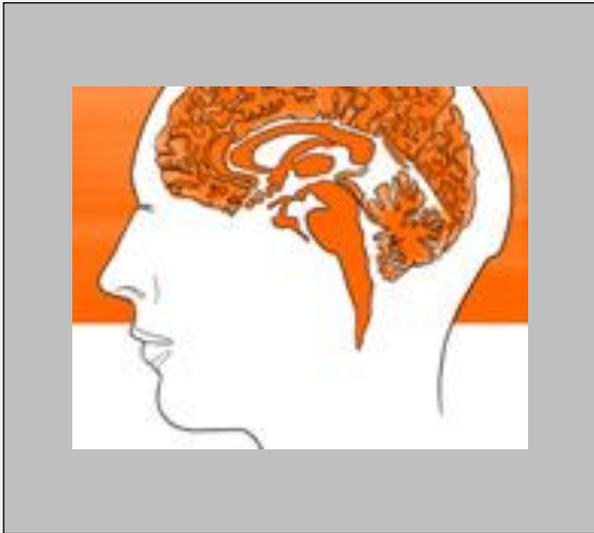
# Rot



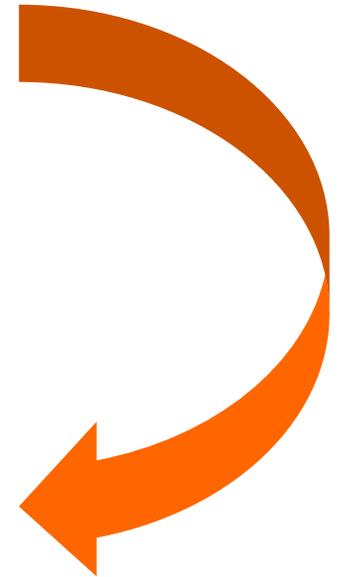
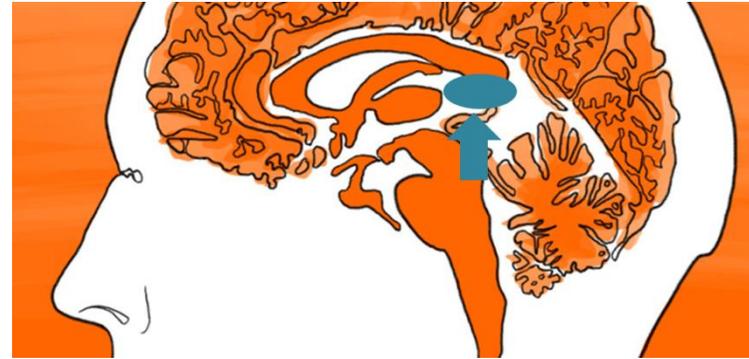
## Zwei Modi der Aufmerksamkeits- steuerung



# Achtsamkeit – Aufmerksamkeit lenken



# Warum wirkt Achtsamkeit?

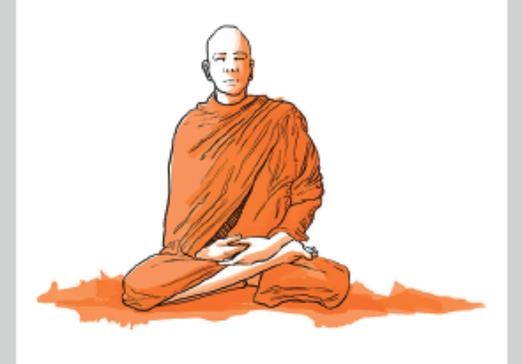


**Bewertung**



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.“

Eines Tages kam eine Lehrerin zu einer weisen Zen-Meisterin und sagte:

„Meisterin, mein Alltag ist voller Aufgaben. Ich unterrichte, bereite Material vor, korrigiere Arbeiten, kümmere mich um meine Schüler – und wenn ich nach Hause komme, warten meine Familie, der Haushalt, die Kinder, mein Partner. Ich renne von einer Aufgabe zur nächsten und fühle mich oft erschöpft. Wie schaffst du es, so ruhig und erfüllt zu sein?“

Die Meisterin lächelte und antwortete:

„Wenn ich unterrichte, dann unterrichte ich. Wenn ich korrigiere, dann korrigiere ich. Wenn ich koche, dann koche ich. Wenn ich mit meiner Familie spreche, dann bin ich ganz bei ihnen. Wenn ich mich ausruhe, dann ruhe ich mich aus.“

Die Lehrerin schüttelte den Kopf und seufzte:

„Aber genau das tue ich doch auch! Ich arbeite, ich koche, ich kümmere mich um meine Kinder – und trotzdem bin ich müde und unzufrieden. Was ist dein Geheimnis?“

Die Meisterin sah sie sanft an und sagte erneut:

„Wenn ich unterrichte, dann unterrichte ich. Wenn ich korrigiere, dann korrigiere ich. Wenn ich koche, dann koche ich. Wenn ich mit meiner Familie spreche, dann bin ich ganz bei ihnen. Wenn ich mich ausruhe, dann ruhe ich mich aus.“

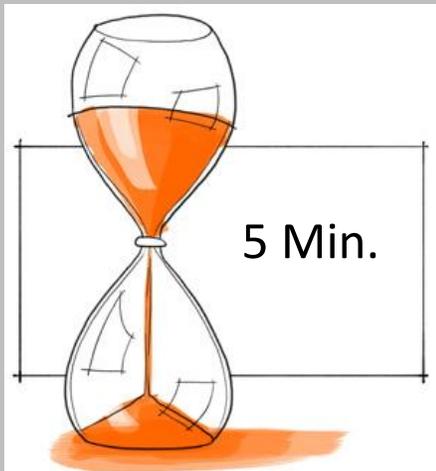
Nach einer Weile der Stille fügte sie hinzu:

„Der Unterschied ist: Während du unterrichtest, denkst du an die Korrekturen, die noch anstehen. Während du kochst, überlegst du, was du morgen für den Unterricht vorbereiten musst. Während du mit deinen Kindern spielst, bist du mit deinen Gedanken schon bei der Wäsche oder den E-Mails, die du noch beantworten willst. Und wenn du dich ausruhst, plagt dich das schlechte Gewissen, dass noch so viel zu tun ist.

Doch das Leben findet nicht in deinen Gedanken über Vergangenes oder Künftiges statt – es geschieht genau jetzt, in diesem Moment. Wenn du deine Aufmerksamkeit voll und ganz auf das richtest, was du gerade tust, wird selbst die einfachste Handlung zu einer Quelle der Ruhe. Dann wird Unterrichten zu einer Begegnung mit deinen Schülern. Korrigieren wird zu einem Moment der Wertschätzung für ihre Arbeit. Kochen wird zu einer liebevollen Geste für deine Familie. Und wenn du dich ausruhst, darfst du einfach nur ruhen, ohne an das Morgen zu denken.

Erlaubst du dir, im Augenblick zu sein, wirst du merken, dass in jeder Aufgabe, in jedem Gespräch, in jedem Atemzug Frieden und Erfüllung liegen.“

## 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.





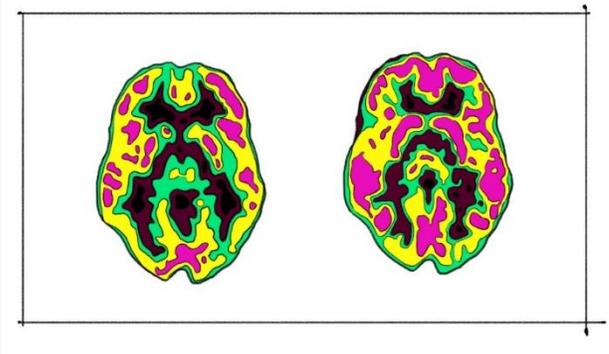
Achtsam im gegenwärtigen Moment bedeutet, gegenüber allem in diesem Moment erlebten

- **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?

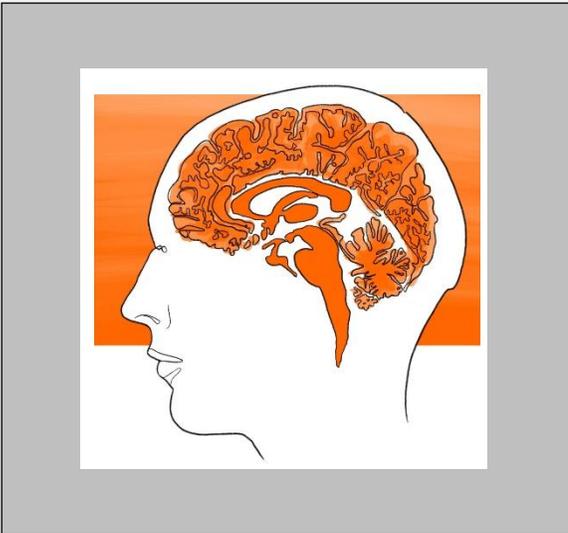
... eine akzeptierende Haltung gegenüber Dingen haben, die nicht veränderbar sind und ihnen klarer ist, was ihnen wirklich wichtig ist?

... 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?



# Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden

## 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.

**Was könnten Beobachtungen sein, die zu diesen Bewertungen geführt haben?**

# Trainingsmöglichkeiten für Achtsamkeit finden



**Begleitheft  
Seite 8 Nr. 2 oder 3**

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

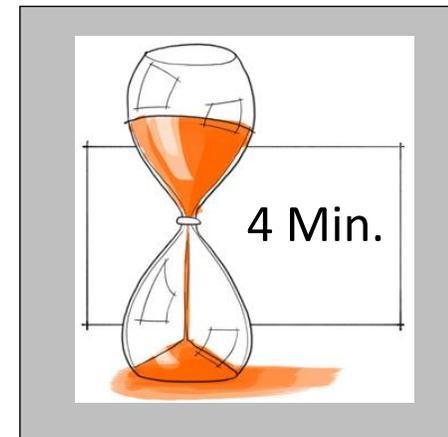
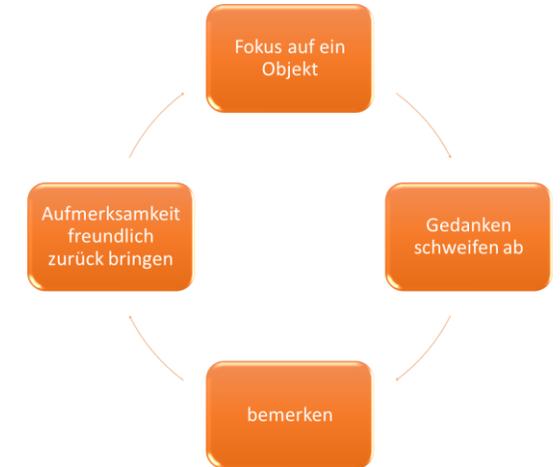


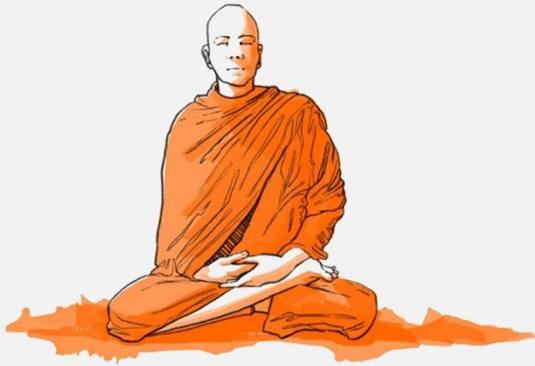
- Atemübung
- Gedanken beobachten
- Beobachtung <-> Bewertung
- Achtsames Gehen
- sehen /wahrnehmen ohne zu bewerten

## Achtsamkeit im Alltag bei Alltagstätigkeiten

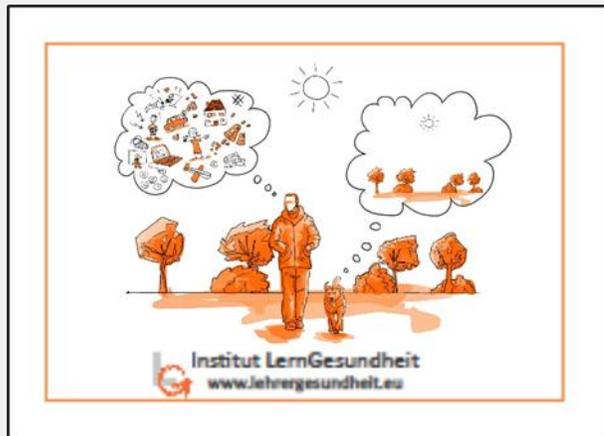
- Zähneputzen
- Duschen
- Autofahren
- Gemüse schneiden
- Essen

→ immer mal wieder 5 Minuten im Hier und Jetzt sein





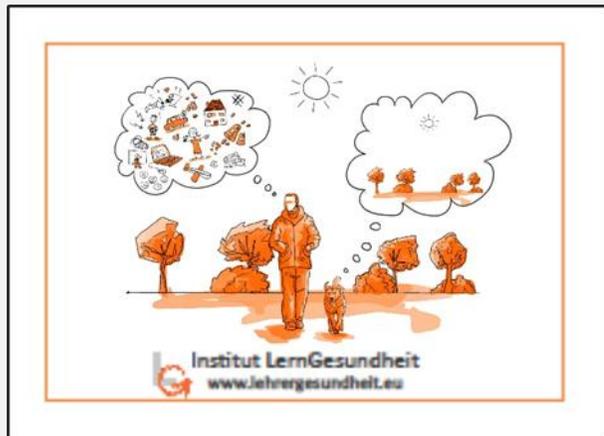
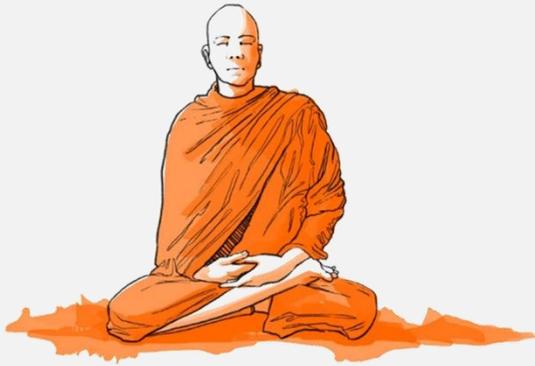
- Von 47 in Gedanken rückwärts zählen (oder Anzahl der Atemzüge)
- 2-3 Minuten achtsames Atmen (z.B. möglichst langsam atmen)



- Schüler:in atmet langsam und tief durch die Nase ein.
- Hält die Luft kurz und
- Beim Ausatmen hält sie die Lippen so, als hätte sie einen Strohhalm im Mund und atmet langsam OHNE Druck aus.
- Dauer: 5 – 10 Minuten

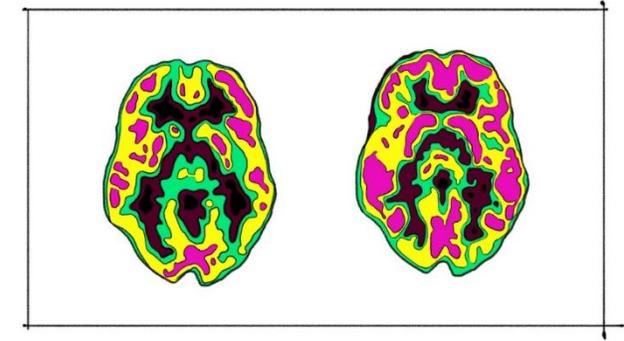
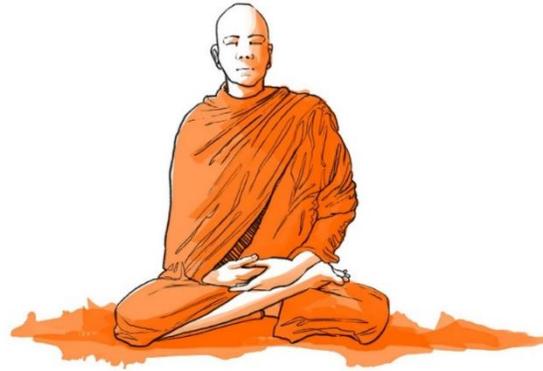
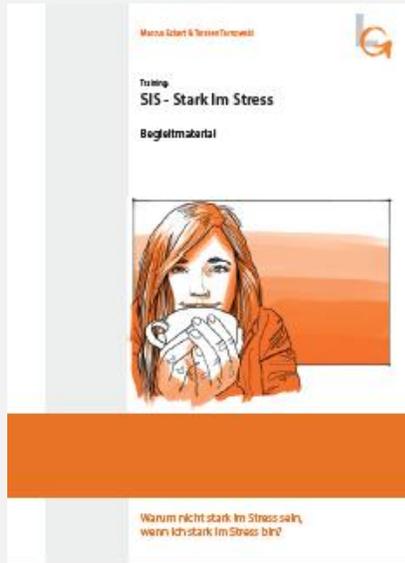
## 4 – 7 – 8 Atmung

- Tief in den Bauch Einatmen
  - in Gedanken bis 4 zählen
- Luft anhalten
  - in Gedanken von 1 bis 7 zählen
- Ausatmen
  - in Gedanken von 1 bis 8 zählen



- 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)

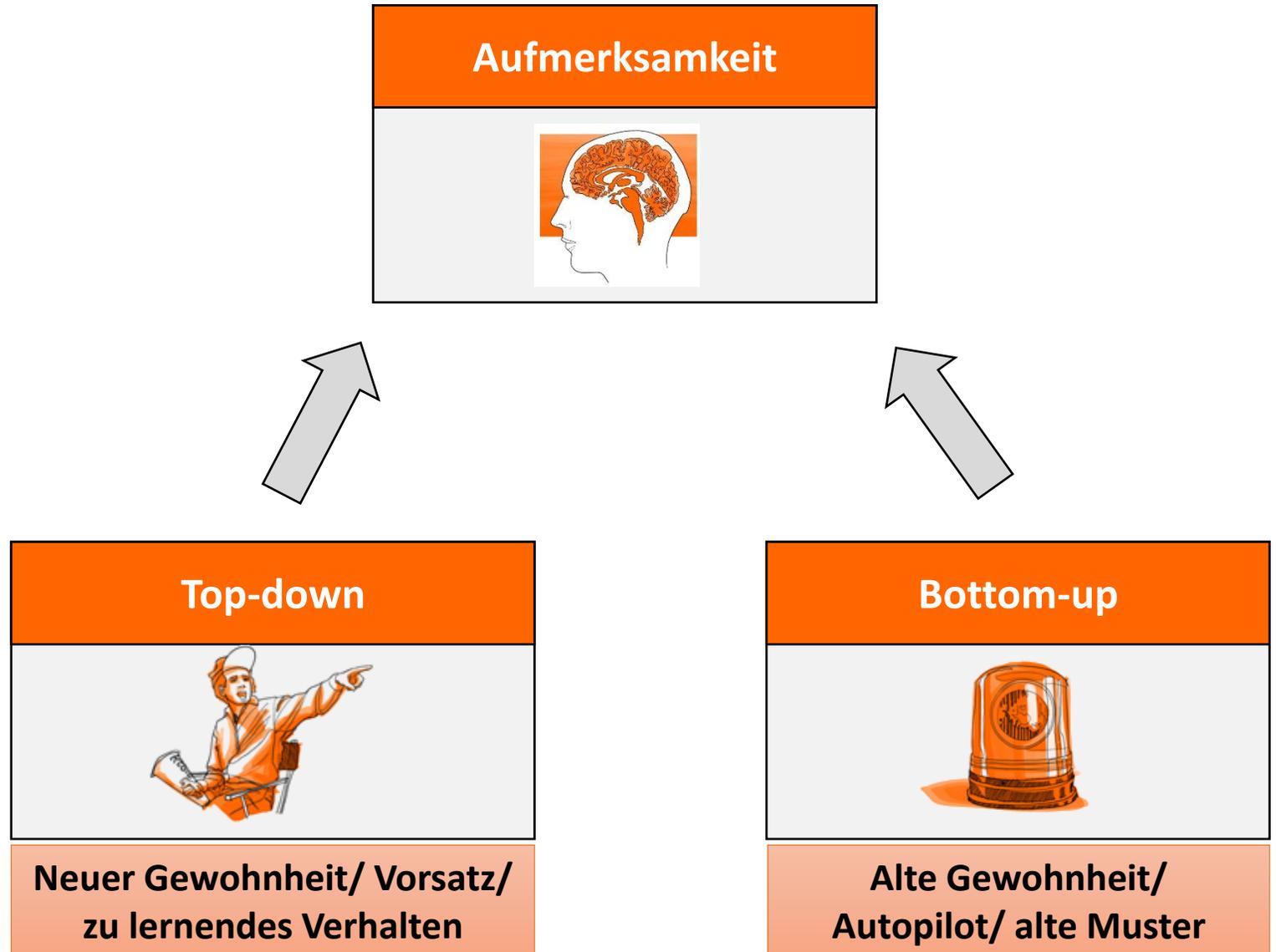
Begleitheft  
Seite 8 Nr. 2 oder 3

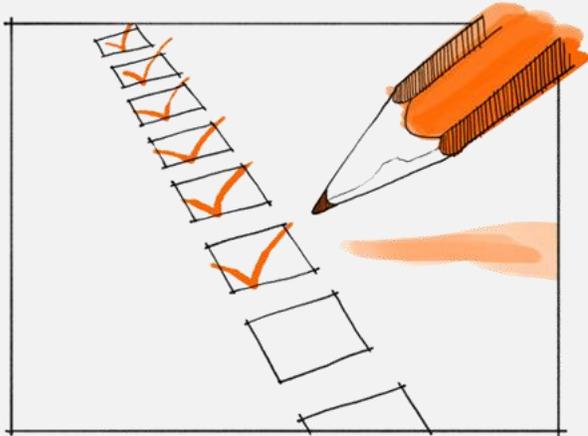


Experiment:  
Welche Achtsamkeitsübung(en) wollen Sie in welcher Ihrer Lerngruppen probeweise praktizieren?  
Wann genau machen Sie das, wie werden Sie sich daran erinnern?

Tipp: 12 Wochen sind ein guter Trainingszeitraum

## Zwei Modi der Aufmerksamkeits- steuerung





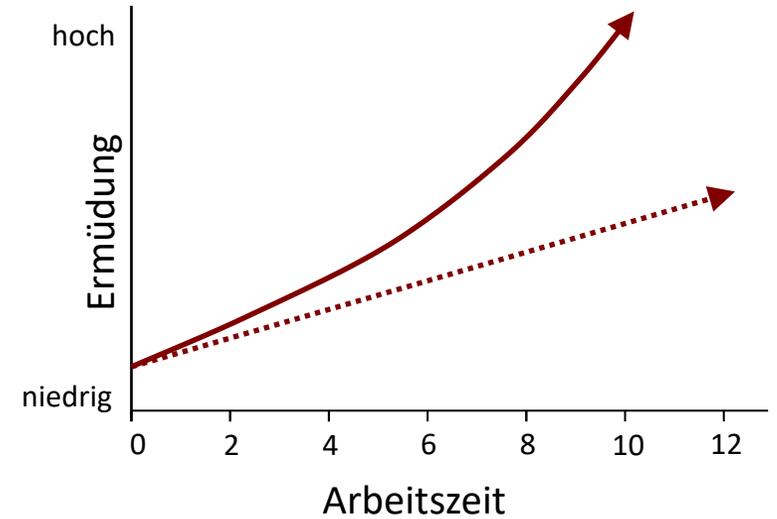
- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Warnsignale und Gesundheitsziel
- Generierung angenehmer Emotionen
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern
- Transferplanung: Verhaltensänderung im Alltag



**Pausen  
während der Arbeit**

## Grundsatz 1

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



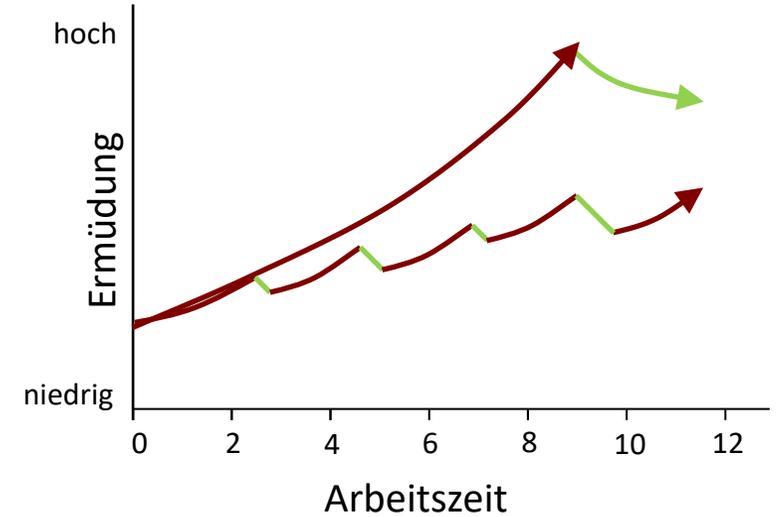


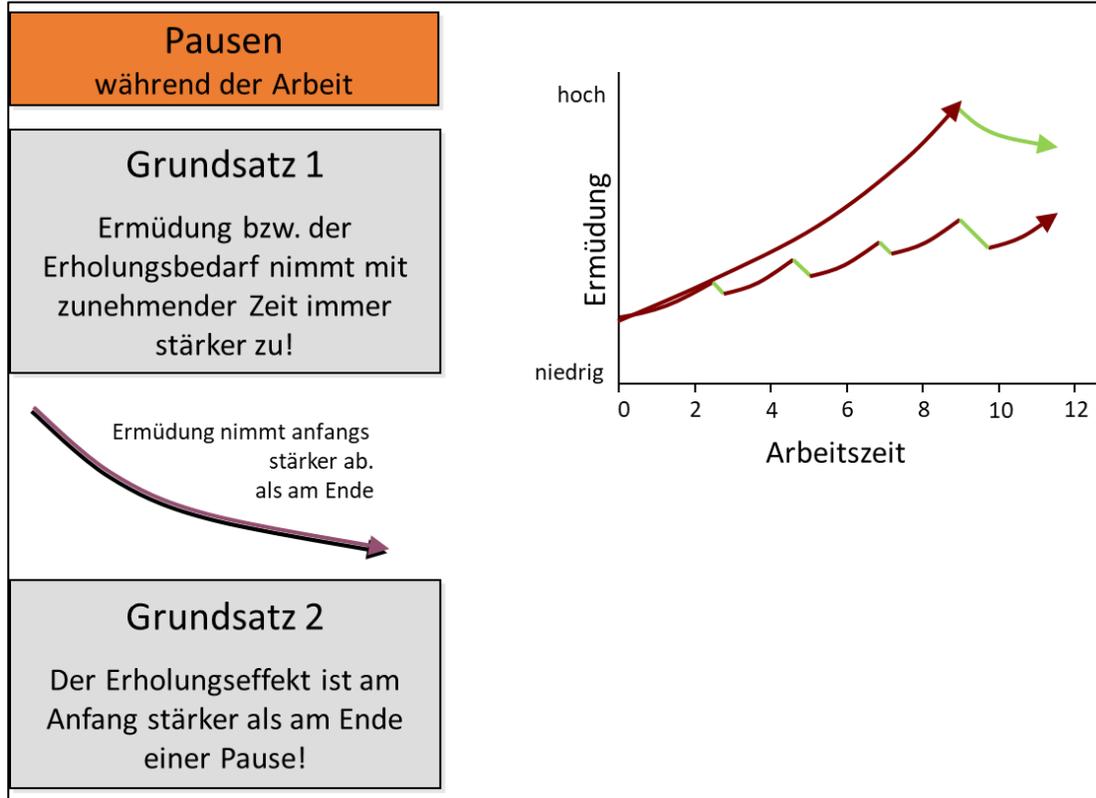
## Pausen während der Arbeit

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

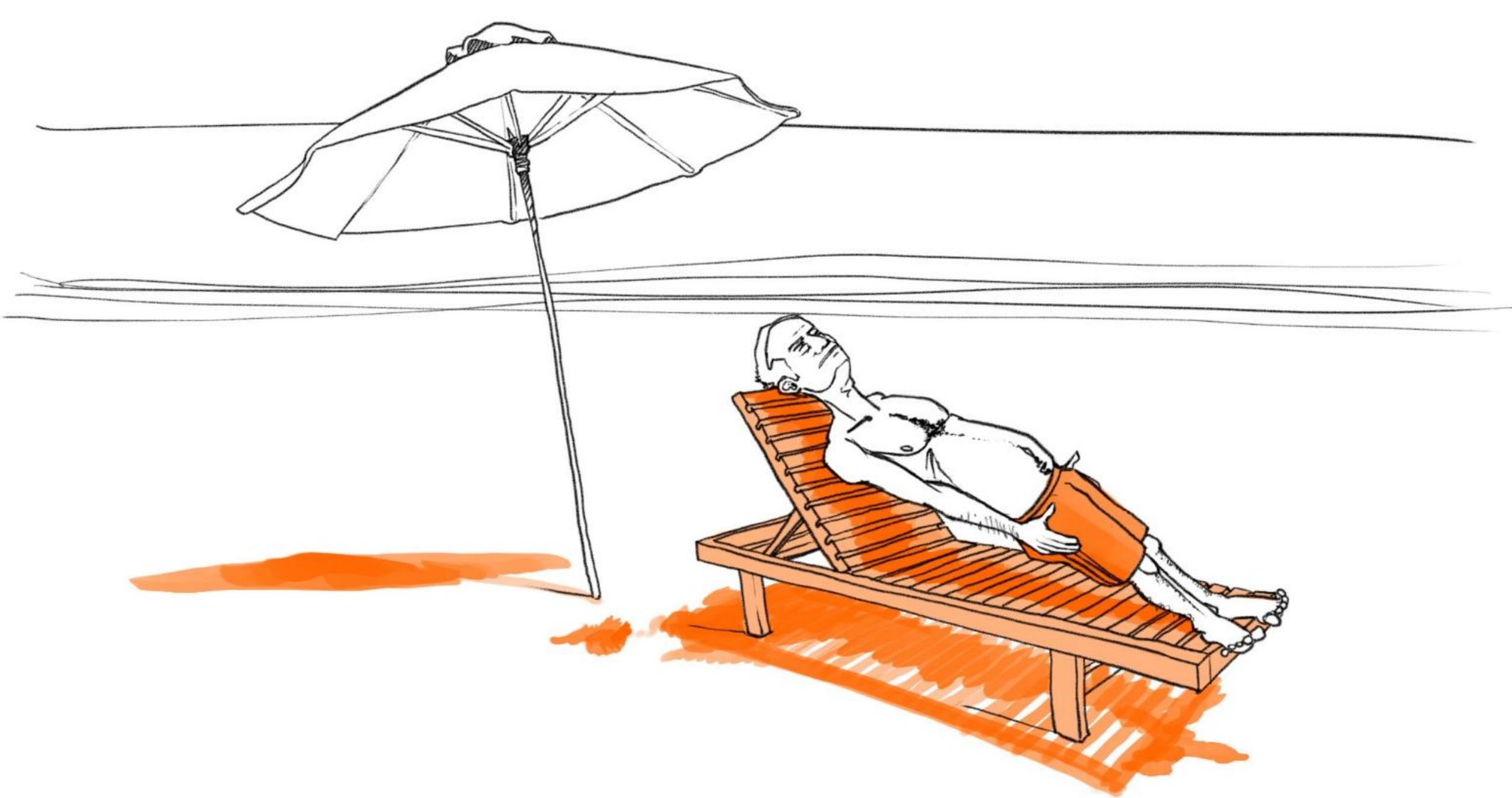
Ermüdung nimmt anfangs stärker ab. als am Ende

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

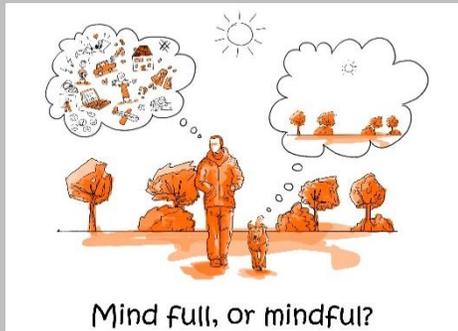




→ Zwischendurch immer wieder kurze Pausen von 3 – 10 Minuten



# Erholungsverhalten = Erholungserleben?



# Achtsamkeit - Stockübung



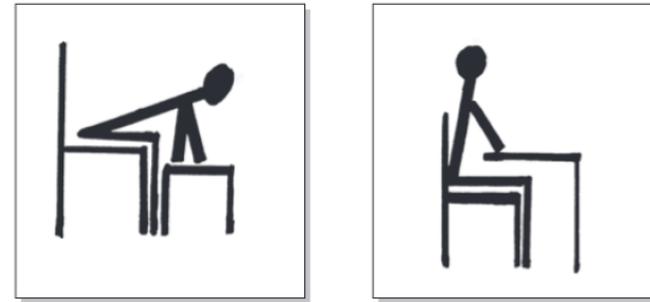


## Erholungserleben durch ....



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





Stepper, 1992

Einfluss der Körperhaltung auf Empfinden der Emotion Stolz

“... 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.

- Mehr Musik hören
- Body-Feedback nutzen
- Mehr Natur
- Wie im Berufsalltag verankern?  
→ Kerngedanken/  
Trainingsideen notieren!



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

## Planung meiner Erholungspausen/Erholungsaktivitäten

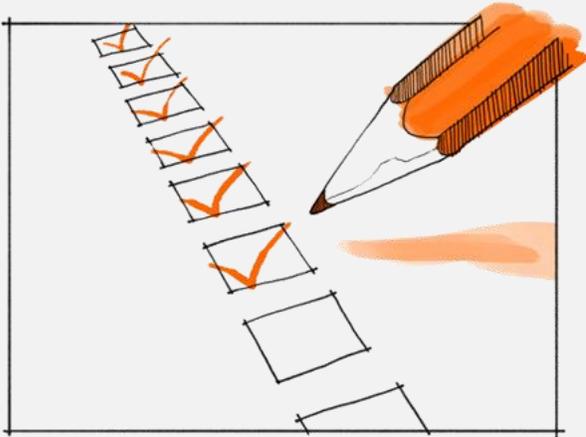
Tragen Sie in die Tabelle die Uhrzeiten ein, zu denen Sie Erholungspausen durchführen möchten.



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?



- 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 empty rectangular boxes for writing answers. The boxes are arranged in a grid-like fashion. The top row has two large boxes. The middle row has three boxes of varying sizes, with the central one being blue. The bottom row has two large boxes.

## Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?



## 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?



# Selbstwertschätzung



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



Lern  
Gesundheit
**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?

# Wertschätzung: Warme Dusche



Lern  
Gesundheit

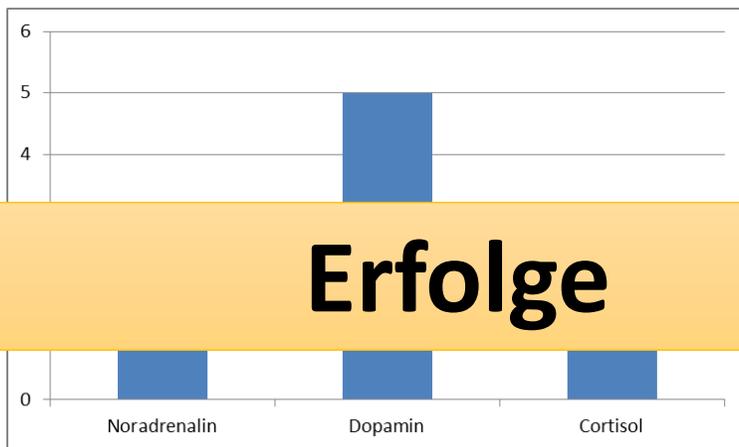
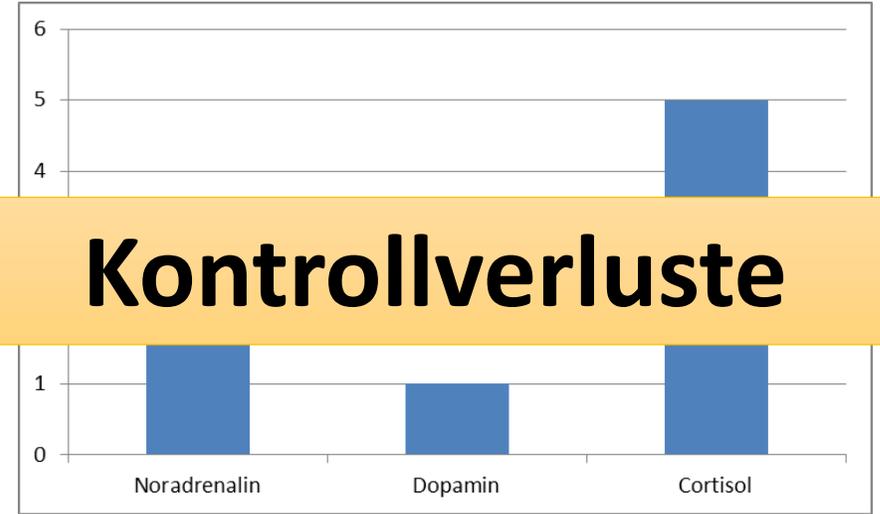
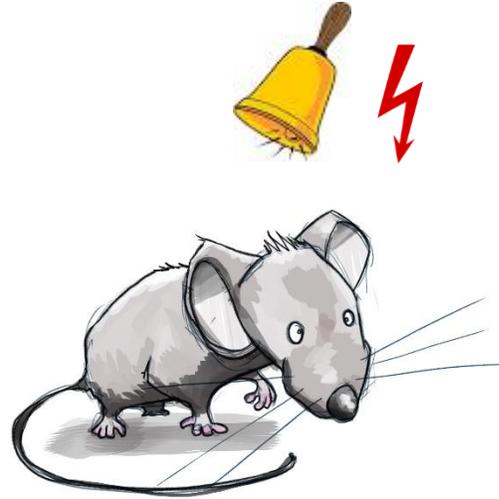
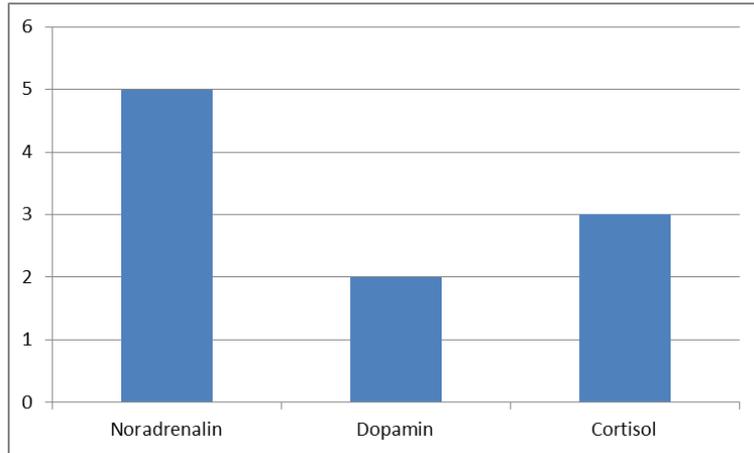
## Selbstwertschätzung

**Selbstwertschätzung**

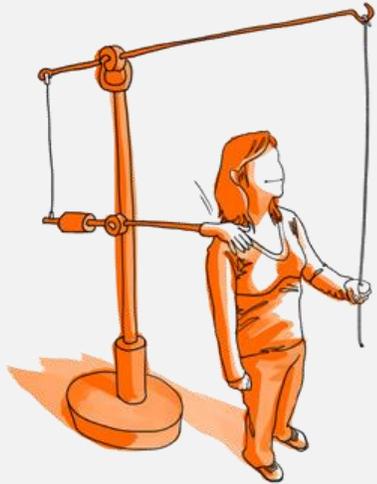
Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?	Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?
Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?	Woher hatte ich die Kraft dafür?
Was mögen andere an mir?	Was mag ich noch an mir?

Wertschätzung

**Ergänzen/ Aufschreiben was ich gehört habe**



## 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.**

# 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).

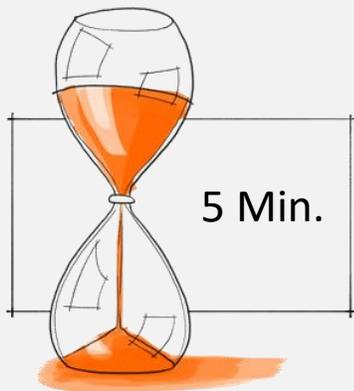


- Regelmäßiges Ritual
- Dankesbriefe an Mitschüler:innen schreiben
- Z.B. pro Woche 3 Dankes-Briefe schreiben
- SuS erhalten dafür pro Woche 3 Namen von Mitschüler:innen (nicht das jemand keinen Brief erhält)
- Wenn einem zum Dank nichts einfällt: Was ist das tollste das du über diesen:r Schüler:in schreiben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

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

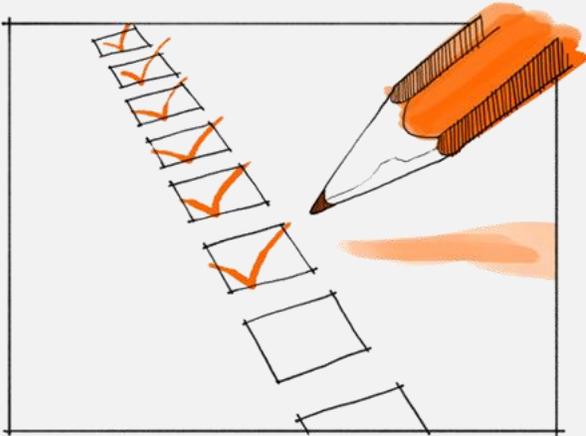


**Begleitheft  
Seite 10 Nr. 2 oder 3**



Selbstwertschätzung	
 Selbstwertschätzung	Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?
	Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?
	Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?
Was mögen andere an mir?	
Woher hatte ich die Kraft dafür?	
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 & Lehrergesundheit
- 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.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

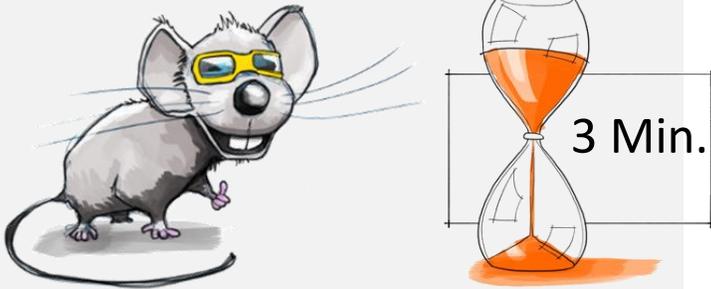
Ermäßigungscode 0,00€:  
**KomZe\_Oldenburg**



Ressourcen stärken	Annehmen	Verändern

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Einheit 5	Einheit 6	Einheit 7	Einheit 8	Einheit 9
<p><u>Zur Unterstützung im Alltag</u></p> <p>Täglich zwei Trainingsimpulse via APP (Mini-Übungen)</p> <p>Online-Training</p>								

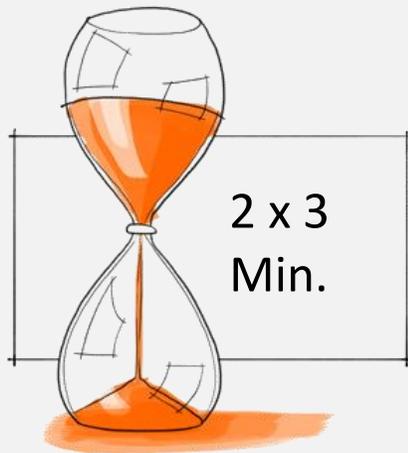
**Begleitheft  
Seite 8 Nr. 3**



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)?

- Selbstbeobachtung Warnsignale für Stress
- Ankerübung / Dankbarkeitstagebuch
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit (alleine & mit SuS)
- Erholungspausen
- Werte- und Entwicklungsquadrat
- Selbstwertschätzung / Meine Gut-Gemacht-Liste
- ...

**Begleitheft  
Seite 10 Nr. 4**

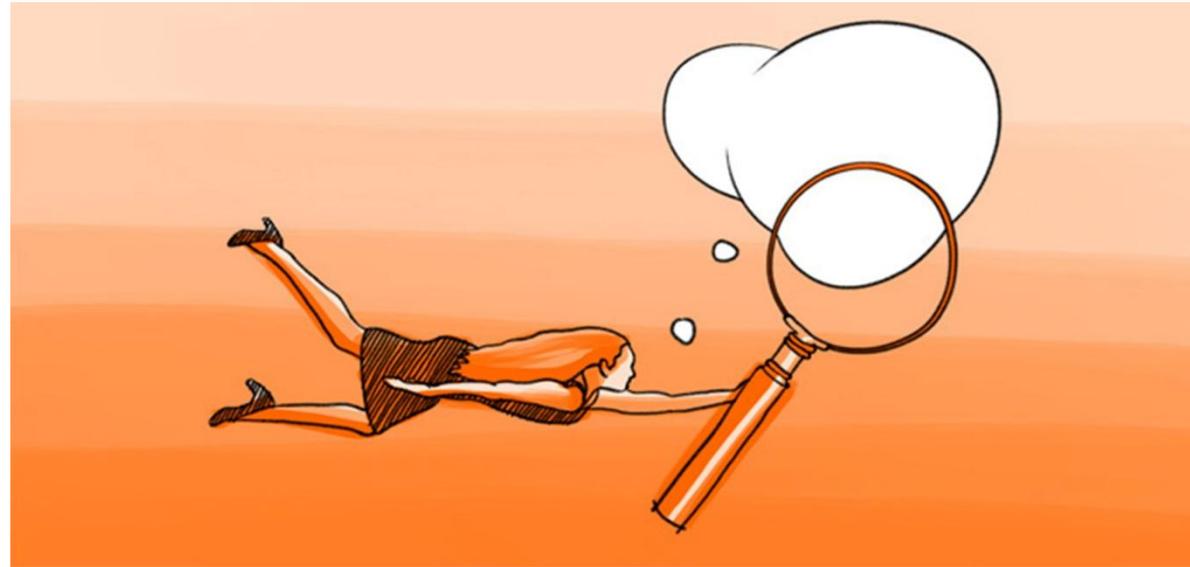


Stell dein Gesundheitsvorhaben deinem/r Peer-Coaching Partner:in vor.  
Besprecht welche Schwierigkeiten auftreten können und wie damit  
umgegangen wird.

**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



Begleitheft  
Seite 9

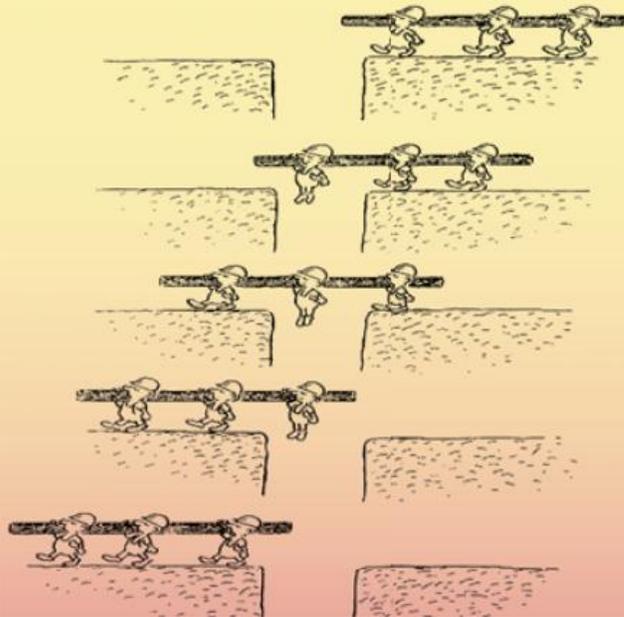
## 2 Minuten Stand halten

---

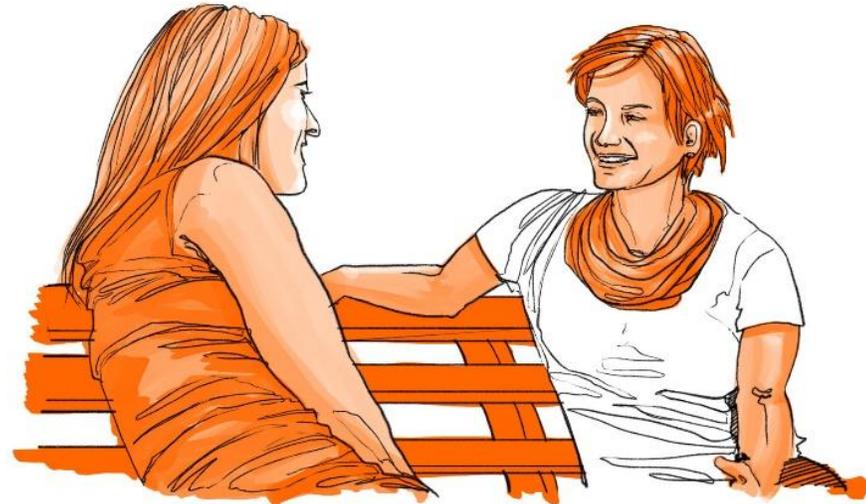


- Person A: Berichten Sie von Ihren 1-2 Vorsätzen
  - Person B: Versuchen Sie es Person A auszureden:
    - „Das schaffst du doch eh nicht, dafür bist du viel zu ....“
    - Machen Sie Person A auf alle möglichen Schwierigkeiten aufmerksam
  - Person A: Verteidigen Sie Ihr Veränderungsvorhaben + entwickeln Sie Lösungsstrategien für die genannten Schwierigkeiten.
- 
- Tauschen Sie beim Signal die Rollen!

## 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**



Passwort:  
KomZe\_Oldenburg

<https://lehrergesundheit-fortbildungen.de/allgemein/ofz-oldenburg/>

## Nächstes Seminar

### Schwerpunkt Emotionsregulation

**17.09.2025**

# Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!



**Der erste Schritt ist gemacht!**