

Stark im Stress Ressourcen stärken

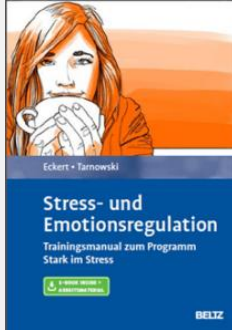
Folien und Materialien
werden zur Verfügung
gestellt



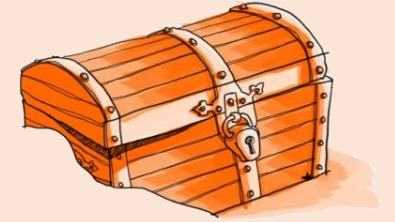
15.00 – 15.30 Stehcafe, Ankommen, Aufbau
15.30 – 17.30 Seminarphase mit Kaffeepausen
17.30 – 18.30 Abendessen
18.30 – 20.00 Seminarphase

09.00 – 12.00 Seminarphase mit Kaffeepausen
12.00 – 13.00 Mittagspause
13.00 – 14.30 Seminarphase

Fortbildungen zur Lehrergesundheit



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



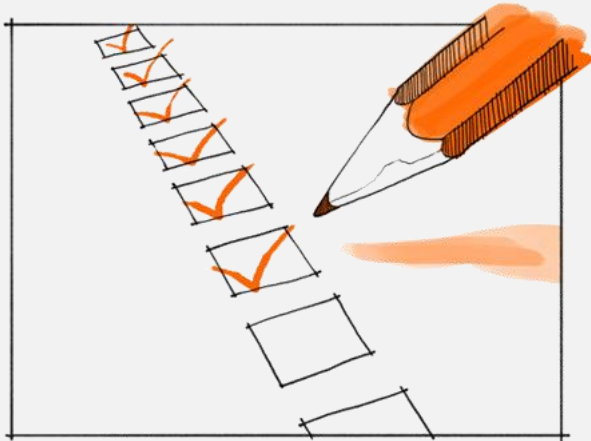
Dr. Torsten Tarnowski

- Fortbildungen zur Lehrergesundheit → Mehr Wohlbefinden in Schule



www.lehrergesundheit-fortbildungen.de

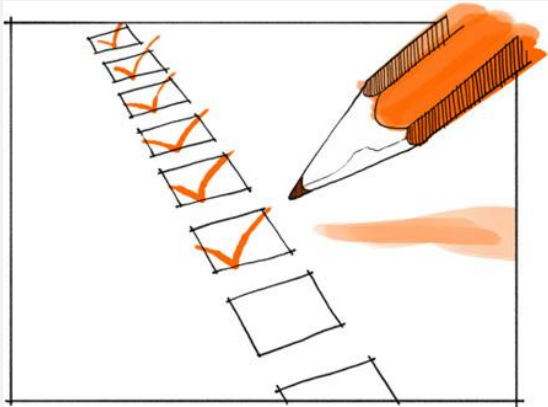
- Lüneburg, Familie mit 2 Töchtern, Haus & Garten - Bouldern, Radfahren

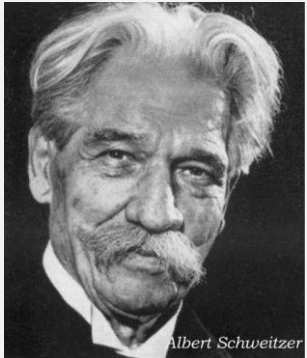


- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern



- Warming - Up
- Einführung
- Stressverschärfende Einstellungen
- Emotionsregulation
 - Stellschraube Gedanken
 - Stellschraube Körper
 - Stellschraube Verhalten
- Transferplanung





Albert Schweitzer

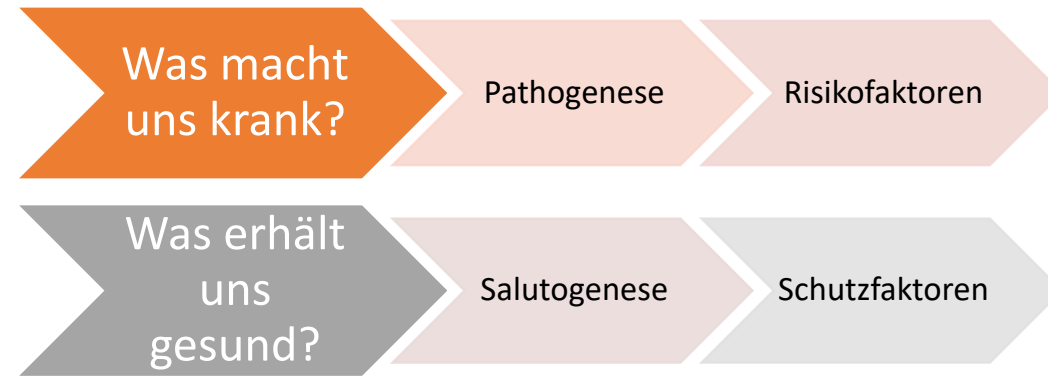
1875 - 1965

„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.“



Salus – Gesundheit

Genesis - Entstehung

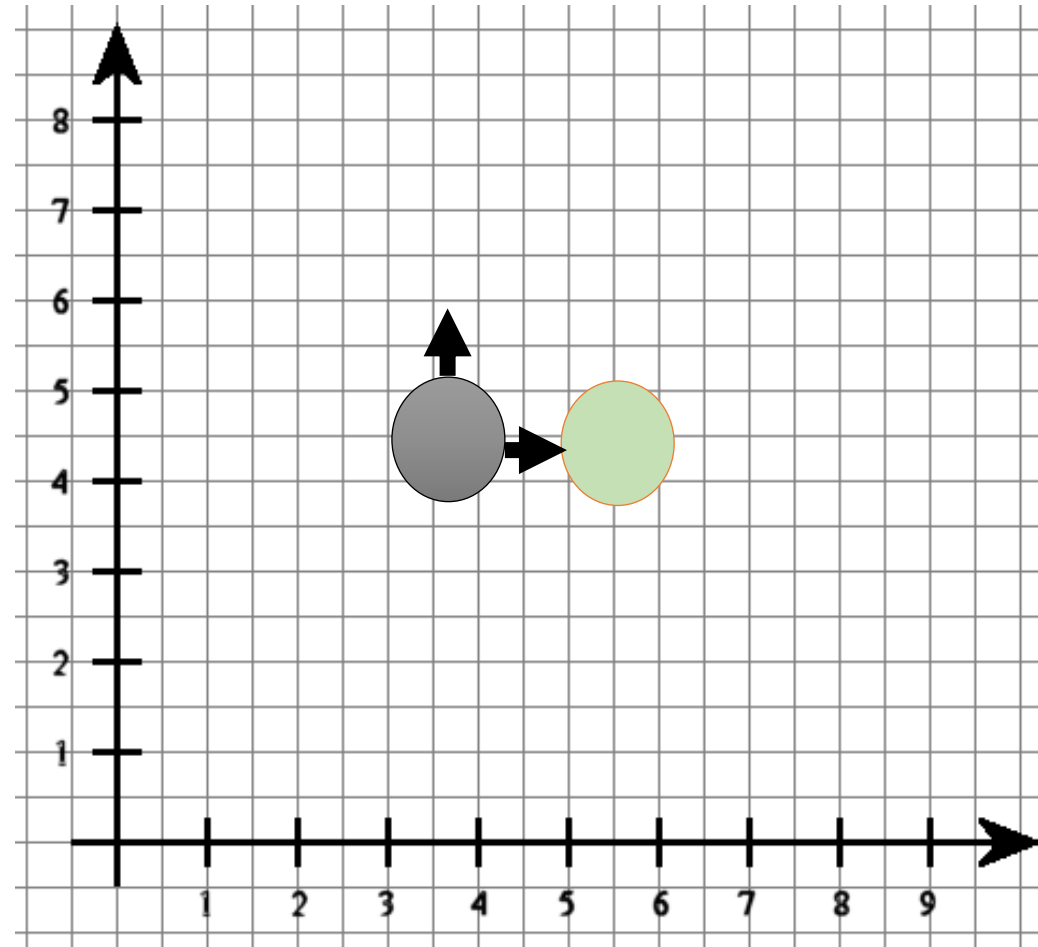


Risikofaktoren verringern

-

Schutzfaktoren stärken

Faktoren Erkrankung



Was macht
uns krank?

Pathogenese

Risikofaktoren

Was erhält
uns gesund?

Salutogenese

Schutzfaktoren

Risikofaktoren verringern

-

Schutzfaktoren stärken

Faktoren für
Gesundheit

Stress ist positiv

Stress als Kraft/
Energie

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



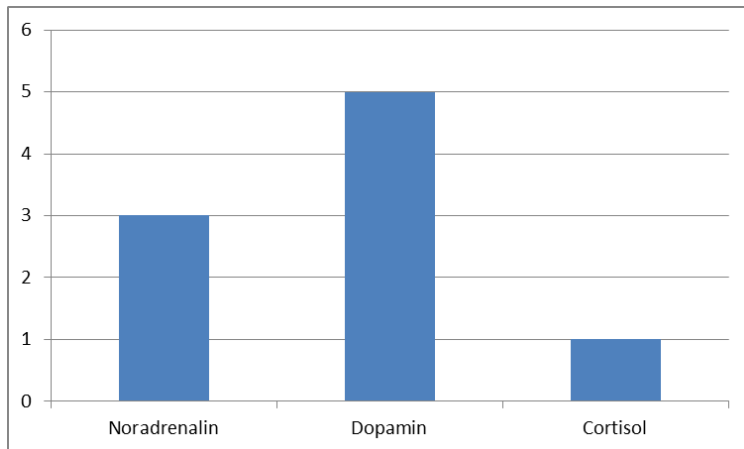
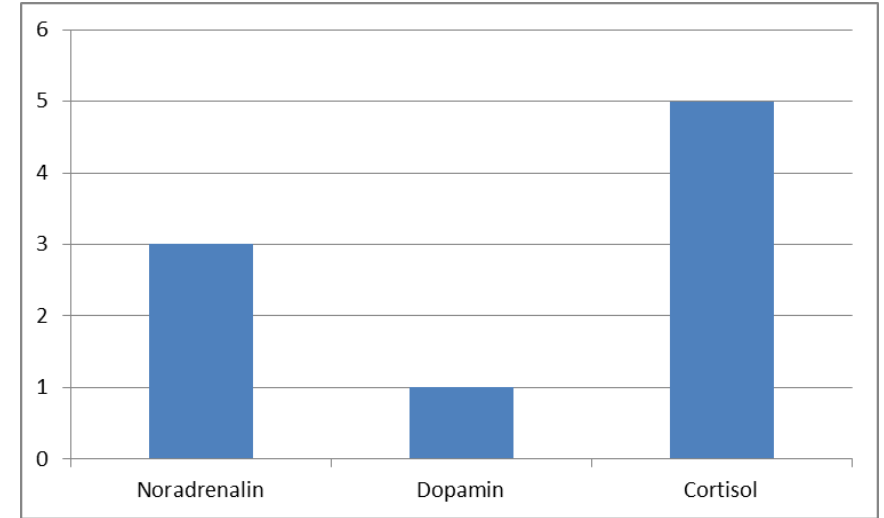
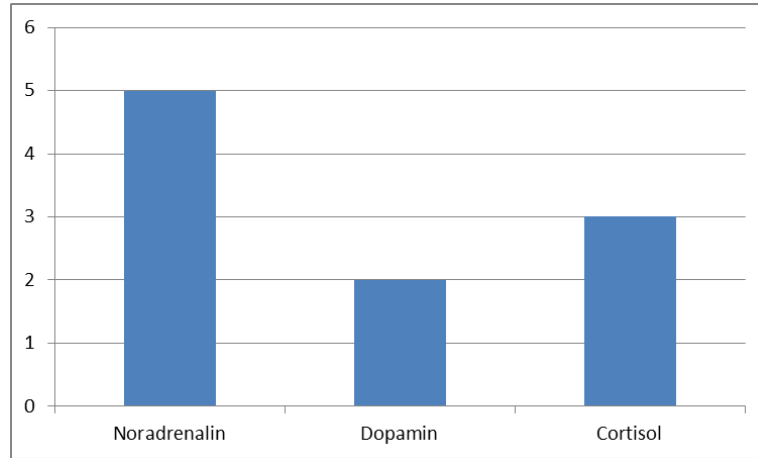
Doch warum oder wann macht Stress uns eigentlich krank?



Es ist nicht der Stress, der uns umbringt,
sondern unsere Reaktion auf ihn.

Hans Selye

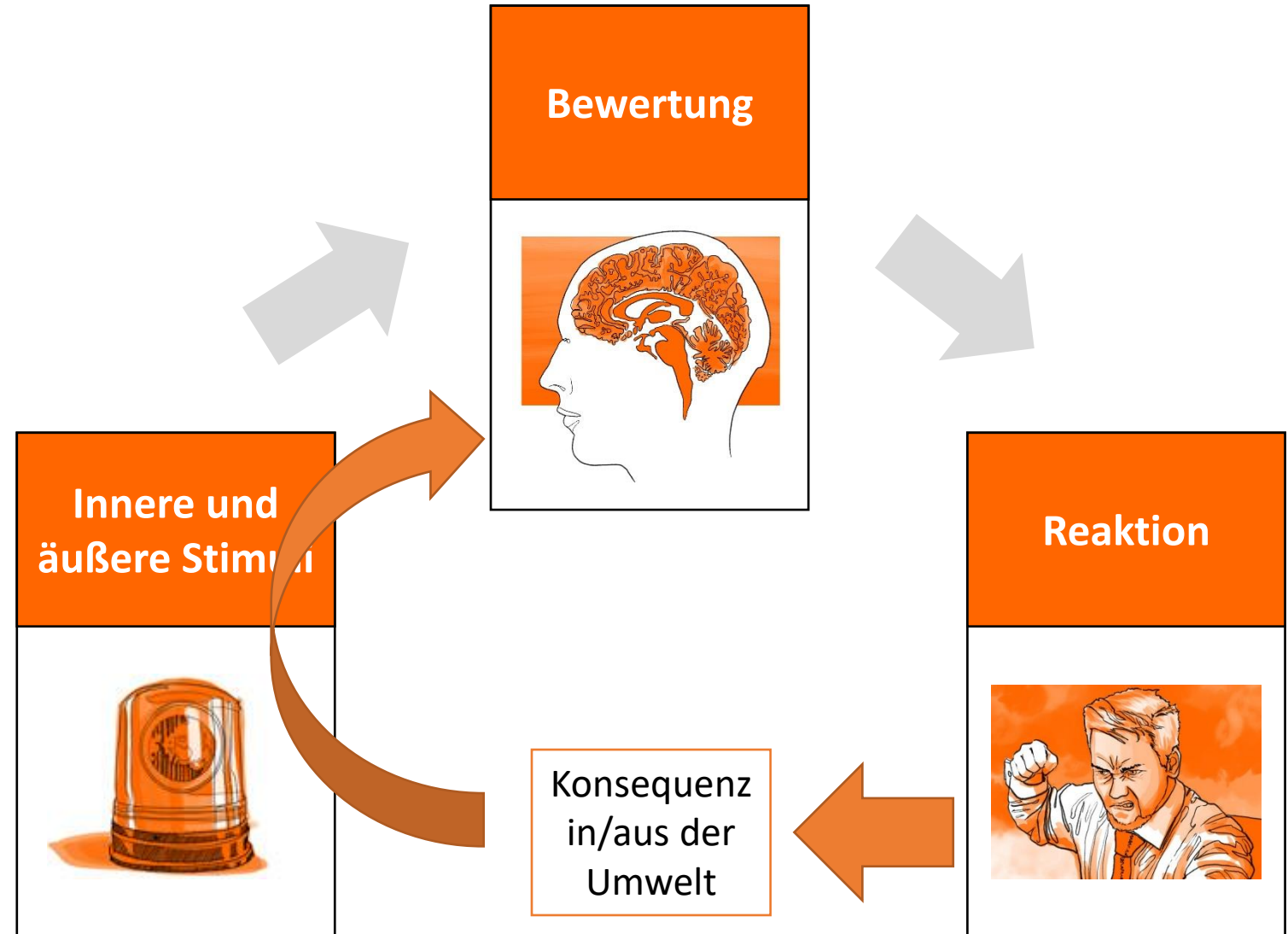
Was wir von Mäusen lernen können



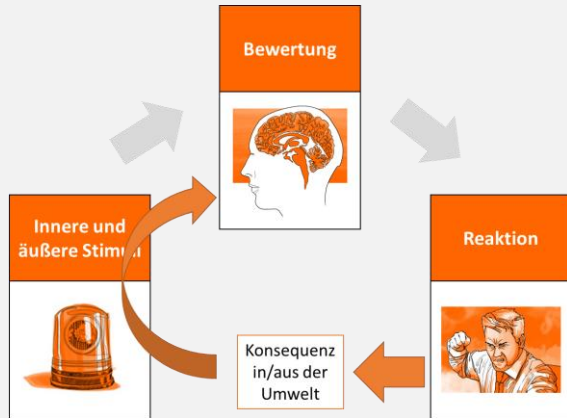
Mögl. Bewertungen -

Sind die Reize

- Relevant für mich?
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 allen recht!



Streng dich immer an!

Wirkungen meines Verhaltens beeinflussen meine Bewertung

Unsere Einstellungen und

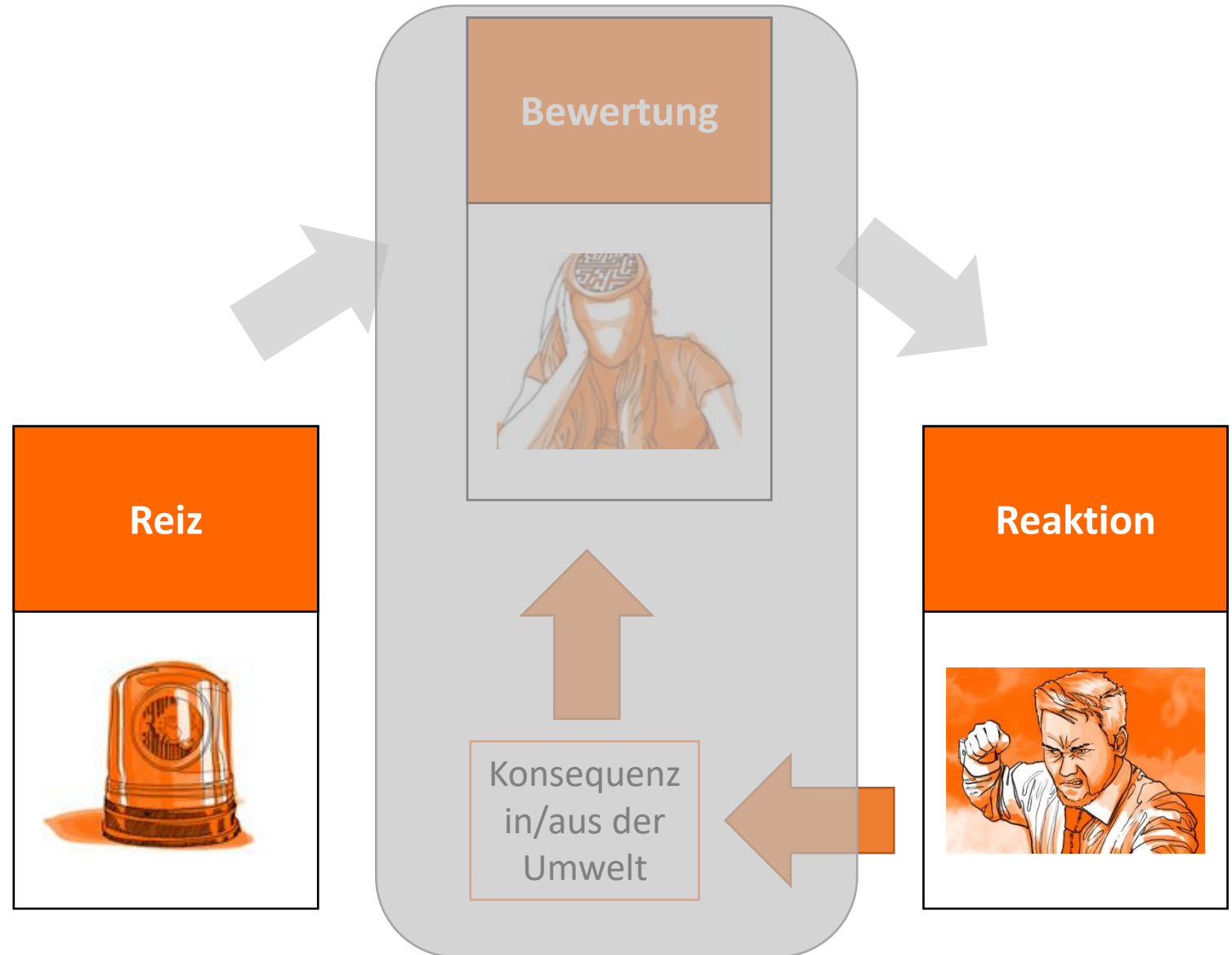
Bewertungen sind uns

allerdings nicht immer bewusst

insbesondere nicht in

stressigen Alltagsinteraktionen

– da greift der Autopilot.



Ein kurzer Blick ins Hirn

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

50 bis 100 Bit/sec.



50 000 000 Bit/sec.



Unspezifische Aktivierung



Aktivierung und Durchblutung des Gehirns

Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung

Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe

Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag

Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)

Hemmung der Verdauungstätigkeit

Verminderte Durchblutung der Genitalien,
Libidohemmung

Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes

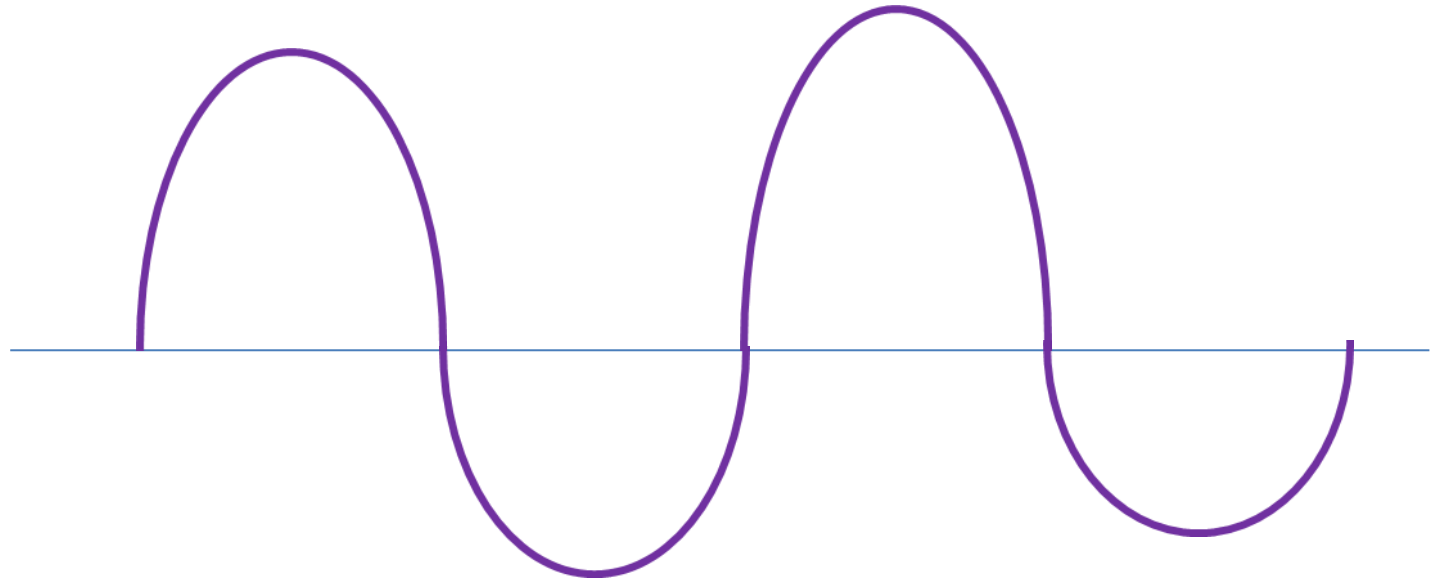
Kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

Vorbereitung: Kampf - Flucht / Erstarren

Unser evolutionäres Erbe



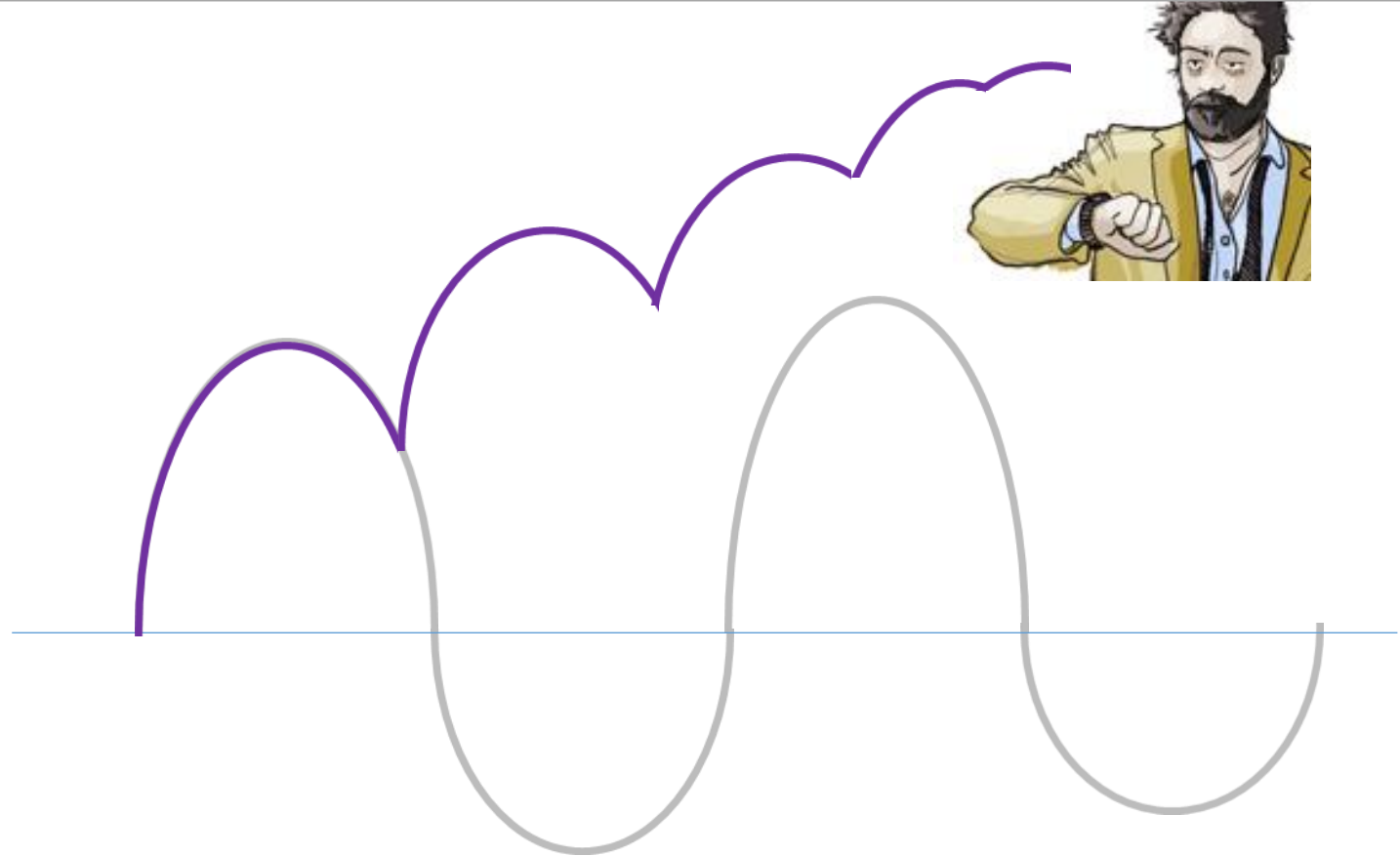
Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Stress ist positiv

beeinträchtigt unsere:

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



Unter chronischem Stress leiden:

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

Regenerationskompetenz

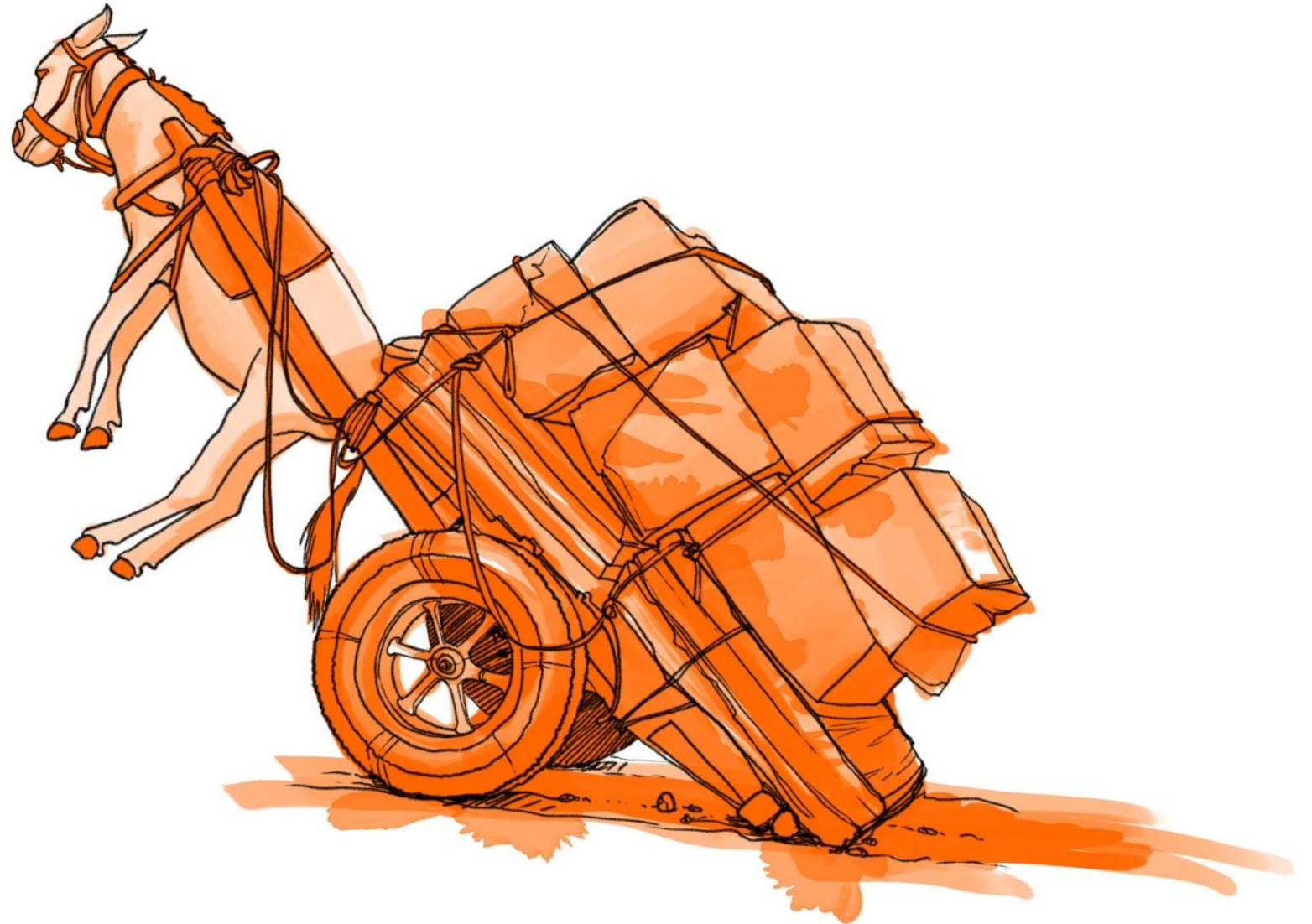


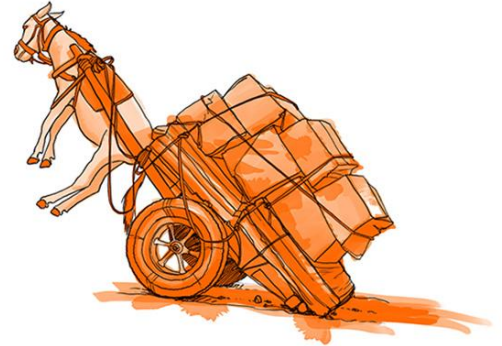
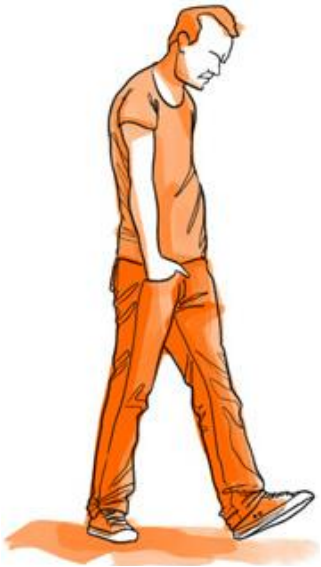
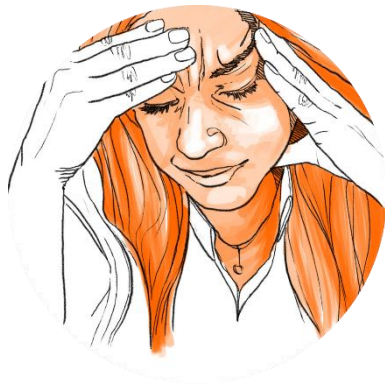
Stresslevel



beeinträchtigt unsere:

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

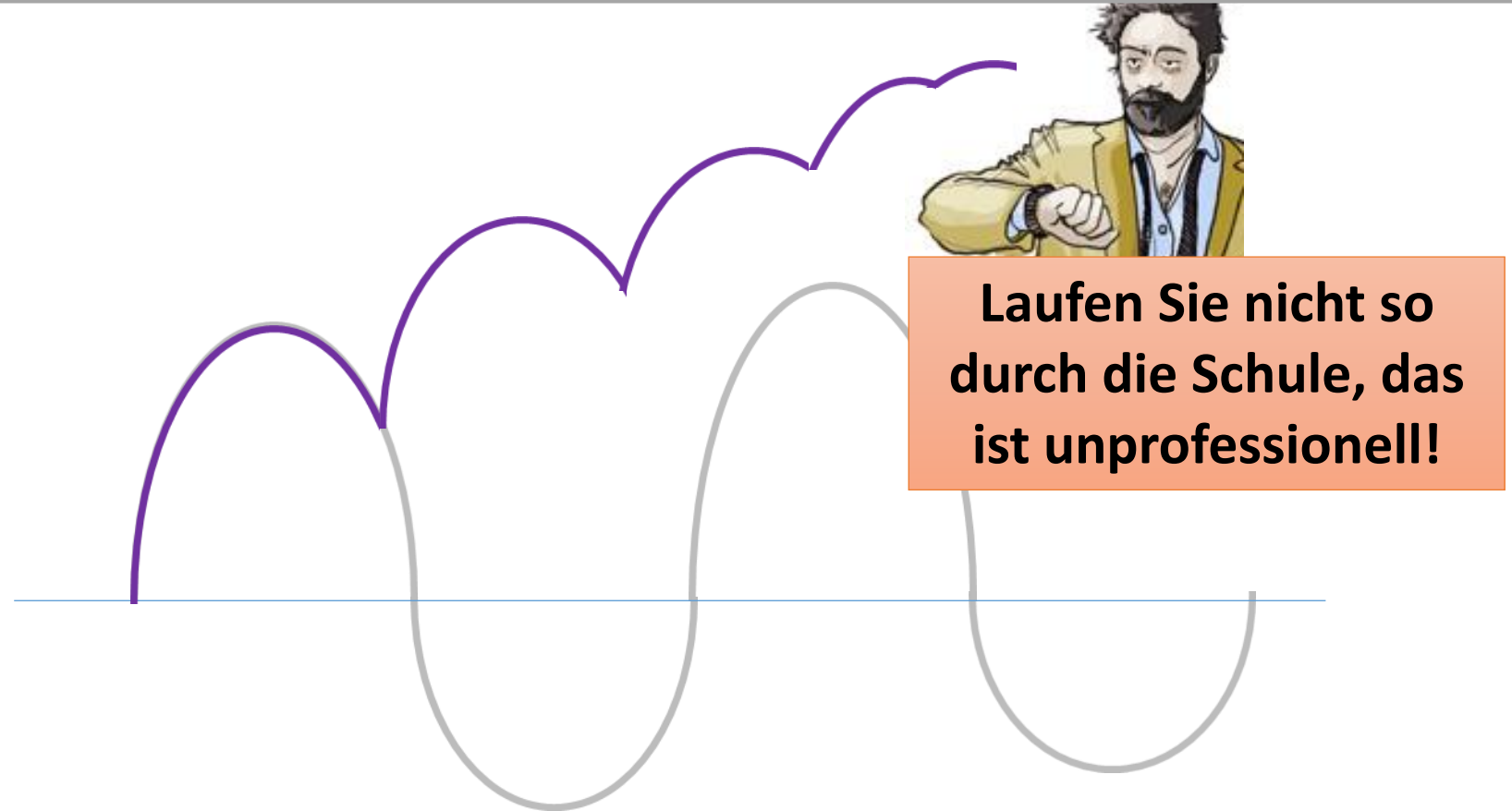




Emotionen und Energiehaushalt bestimmen Ihre Interaktionsqualität

beeinträchtigt unsere:

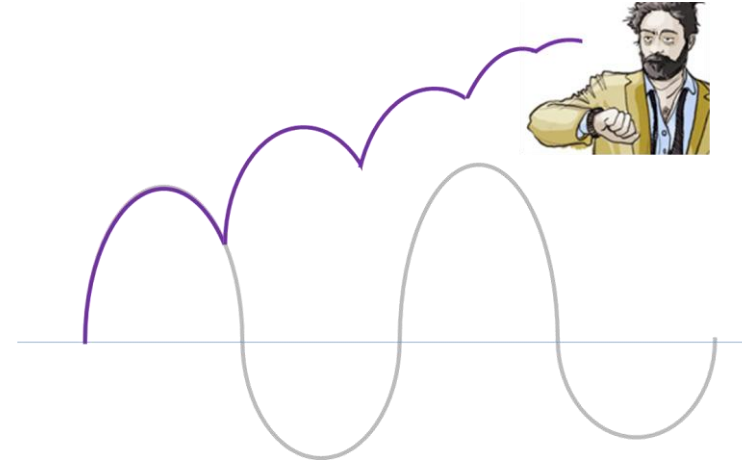
- Körperliche und mentale Gesundheit
- Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Interaktionsqualität
- Selbstbestimmung und Freiheit



**Das Fass mit den Tropfen:
„Du bist der Tropfen, der mein Fass zum Überlaufen
bringt!“**

Warnsignale für chronischen Stress

Begleitheft
Seite 2 + 3

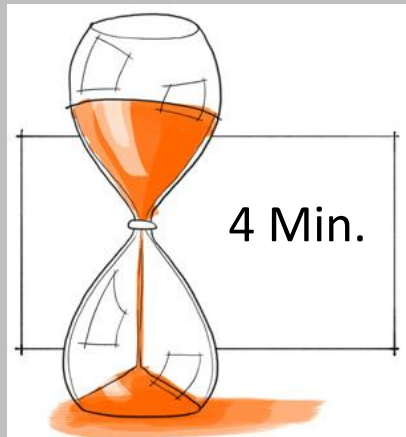


Warnsignale

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

Murmelpause: Warnsignale

Begleitheft
Seite 2 + 3 oben



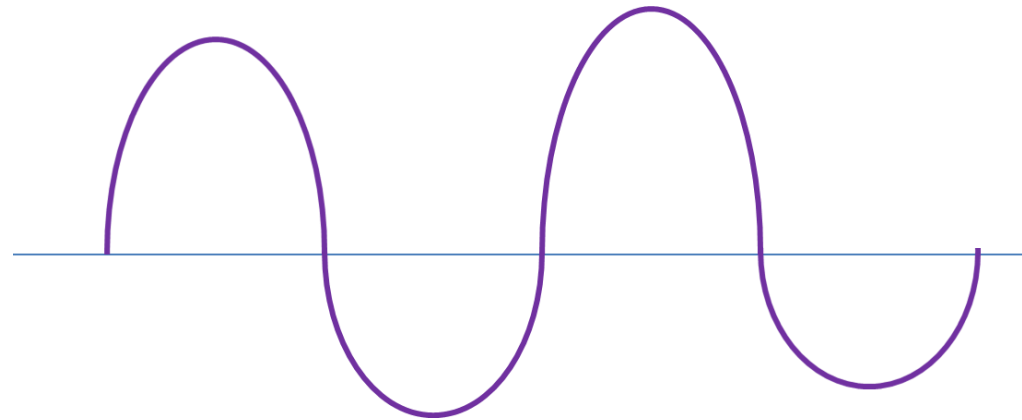
Beim Auto:

In 3 Wochen zur Inspektion (folgend jeden Tag Erinnerung)
Tankreserve: noch 50 km zu fahren, dann bleib ich stehen
Achtung Motor zu heiß: Halt an, sonst geh ich kaputt.

Suchen Sie sich 2- 3 Warnsignale aus, die gute Warnleuchten für Sie sind, dass Sie mal wieder an eine „Tankstelle“ sollten.

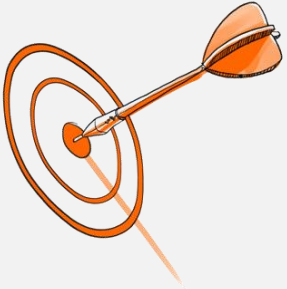
An welchen Symptomen/ Warnsignalen merken Sie ganz gut, dass der Stress grade zu viel wird, Sie Gefahr laufen, in chronischen Stress zu geraten?

Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Kein Leben ohne Stress!

Murmelpause: Mein Gesundheits-Ziel

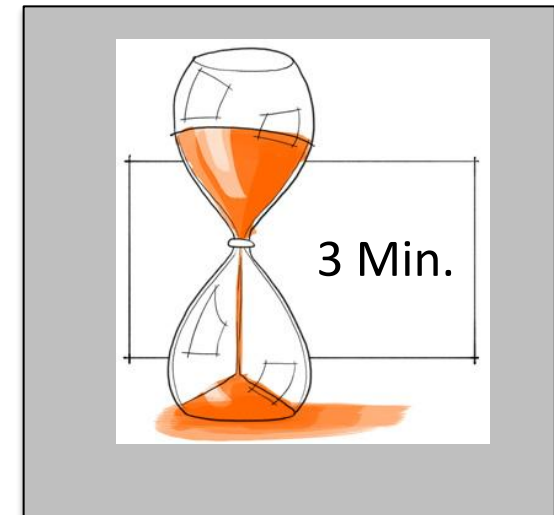


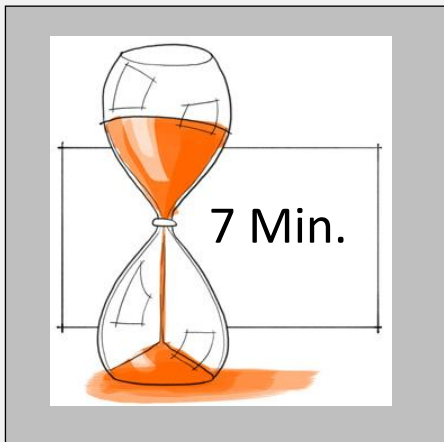
Begleitheft
Seite 10 Nr.1



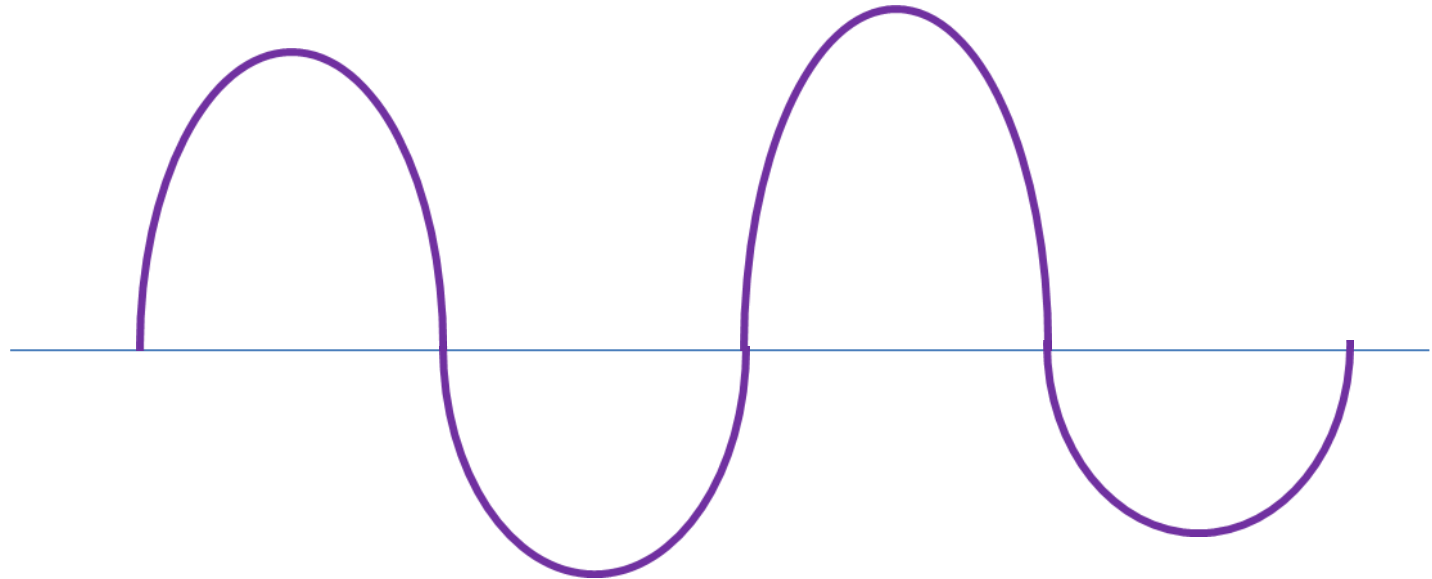
Wie sieht mein **persönlicher Gewinn an Lebensqualität** aus, wenn ich mein Gesundheitsverhalten/meinen bisherigen Lebensstil verändere?

→ *Kurz notieren*

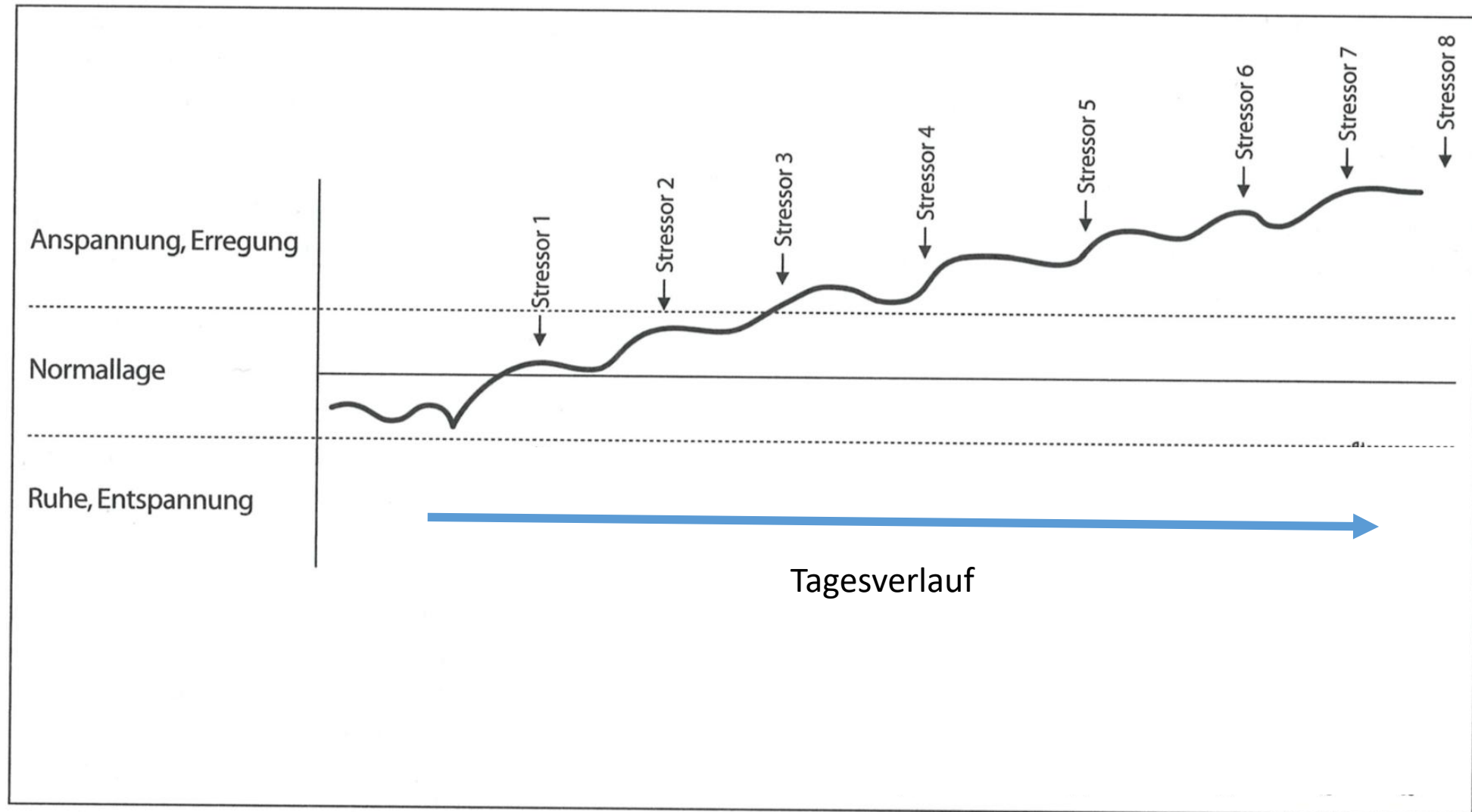




Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus

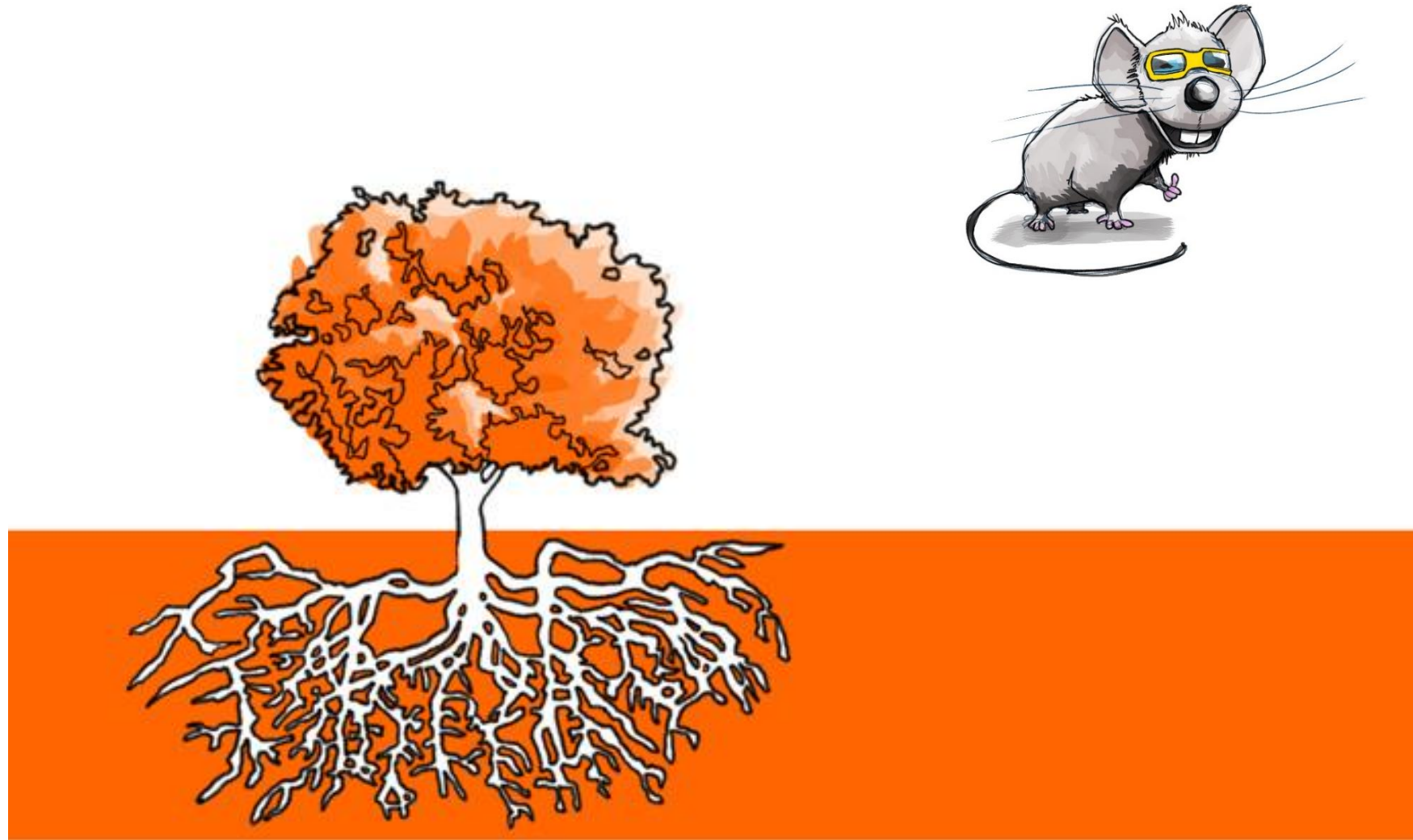


Unser Erregungsniveau – unsere Grundstimmung

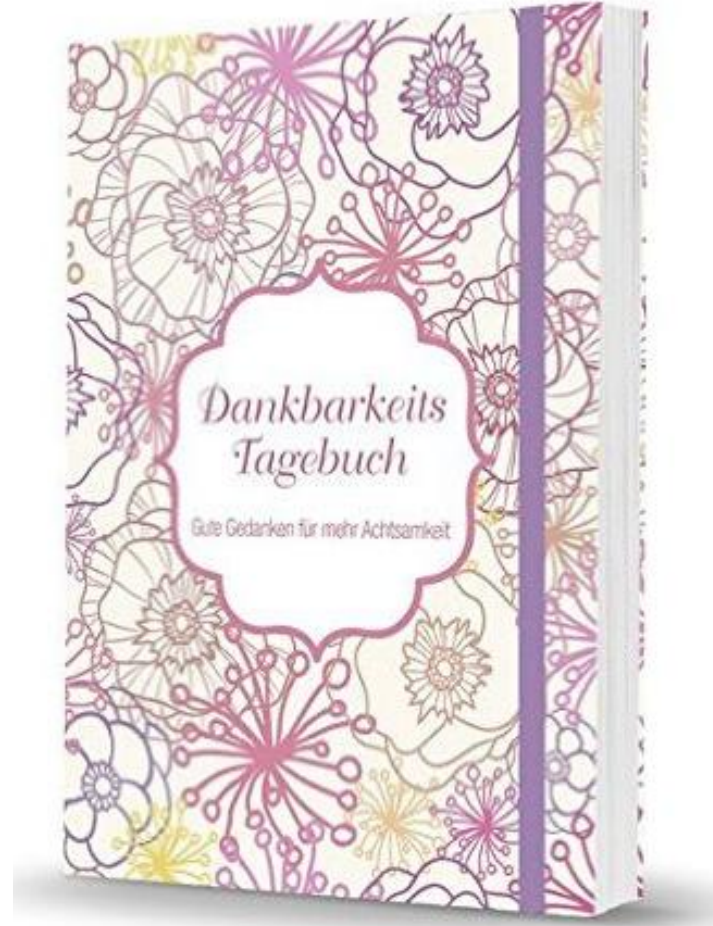


Ein angenehmes, positives oder hilfreiches Gefühl

z.B.
Stärke
Zuversicht
Gelassenheit
Stolz
Freude



Abschaltritual: Dankbarkeitstagebuch





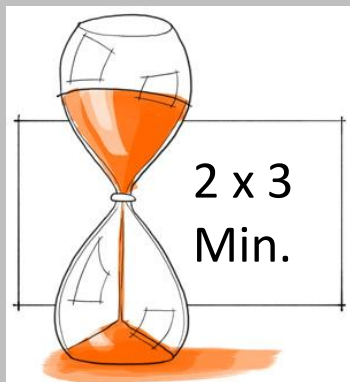
*Nicht die Glücklichen sind dankbar,
sondern
die Dankbaren sind glücklich.*

Wofür dankbar sein?

Für was in Ihrem Leben sind Sie dankbar?

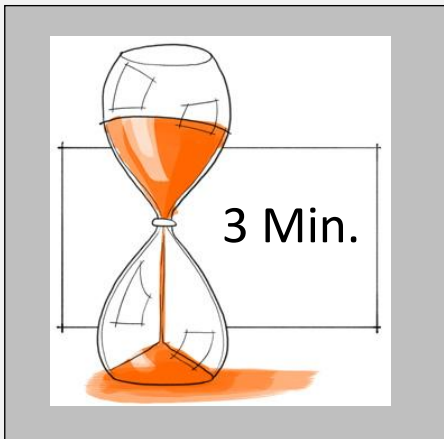
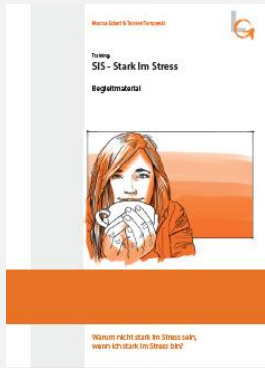
Und wem gegenüber verspüren Sie Dankbarkeit?

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

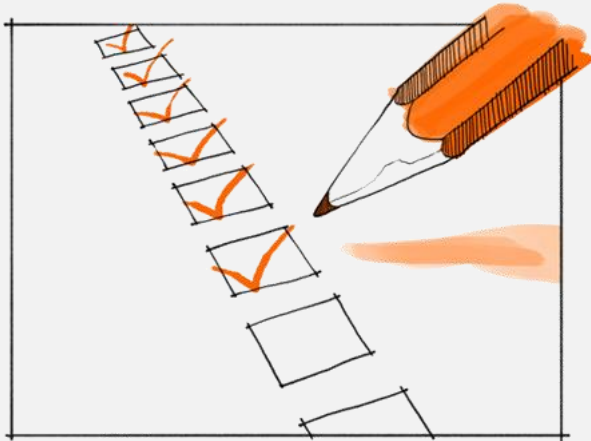


Wem könnten/ sollten Sie Ihre Dankbarkeit kundtun?

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

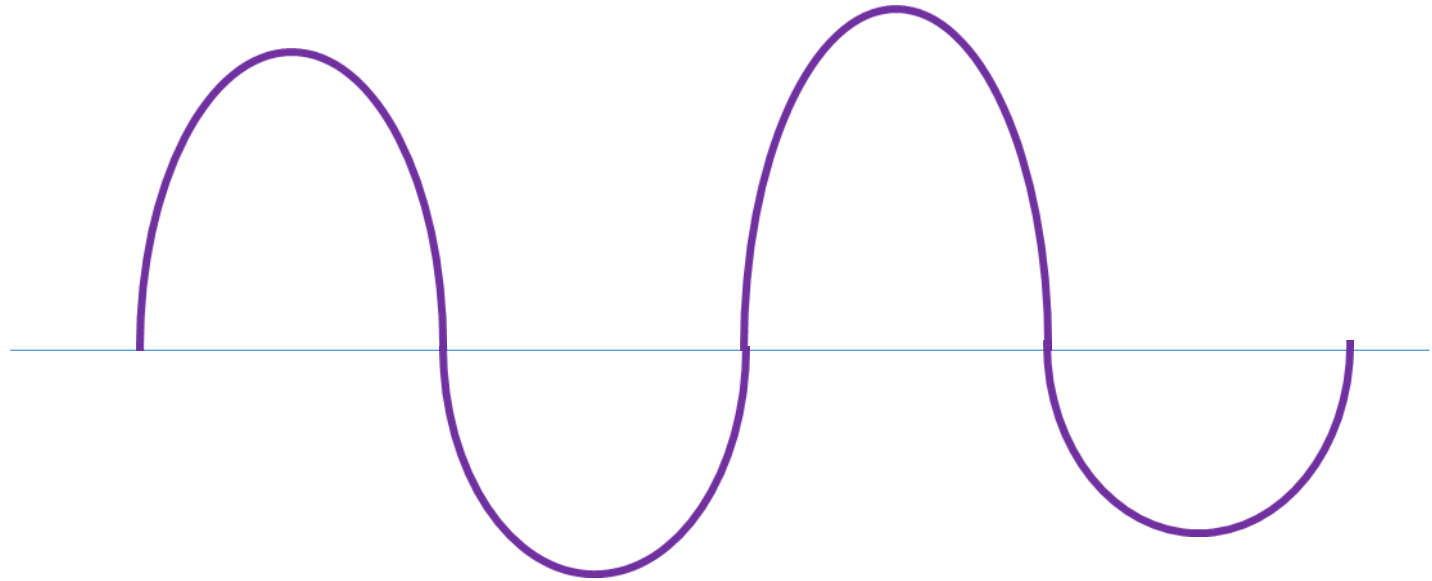


- Dankbarkeitstagebuch ausprobieren
 - Wenigstens 1 Woche (Dankbarkeitswoche)
 - Dankesbriefe schreiben (z.B. 1 x pro Monat an 5 Kolleg:innen)
 - Freundlichkeitstag - ggf. auch mit SuS (1 x pro Woche die ganze Schule)
 - Welche (weiteren) Impulse zum Thema Dankbarkeit nehmen Sie mit?
- Kerngedanken notieren – Jeder für sich und Ideen für alle!

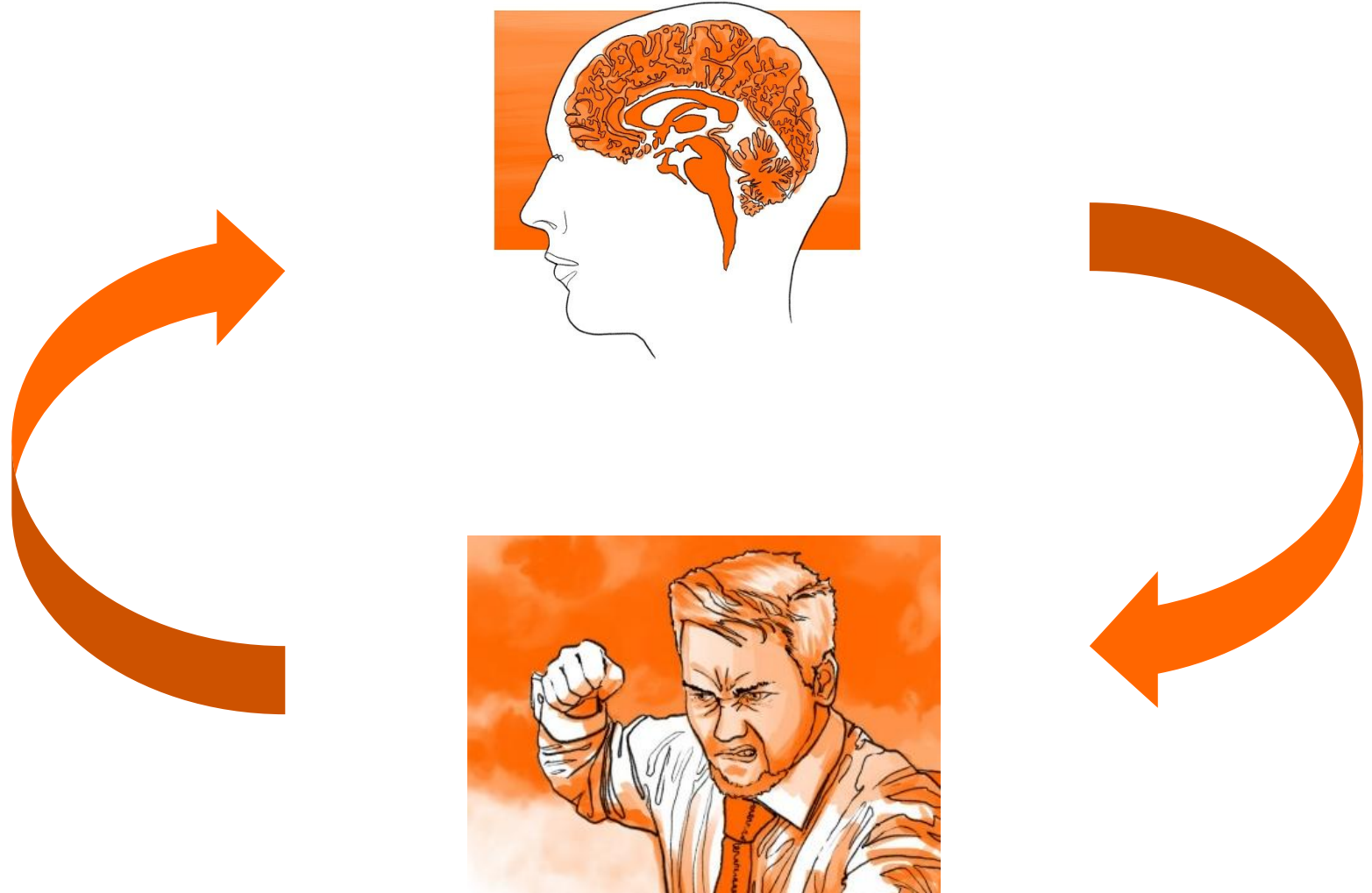


- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern

Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



Warum wirkt Atem- und Muskelentspannung?



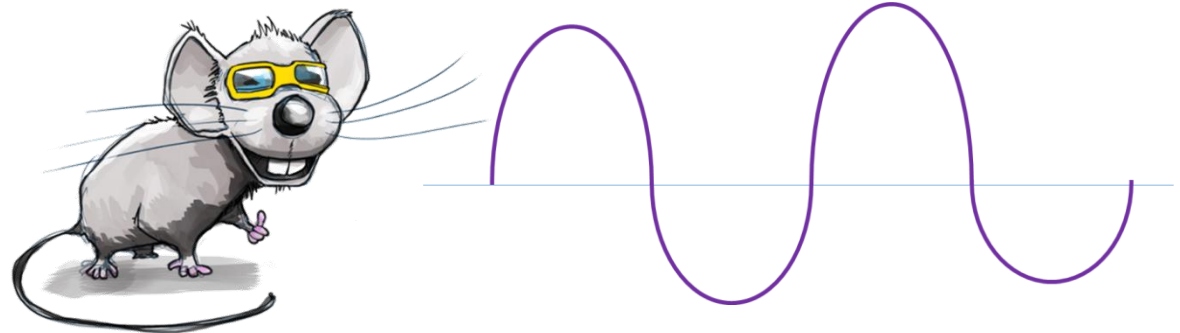
Entspannung & Achtsamkeit trainieren



Was trainieren wir
eigentlich?



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



- Blitzentspannung
- PME einzelner Muskelpartien



Wie kann das gelingen?

Trainings-App

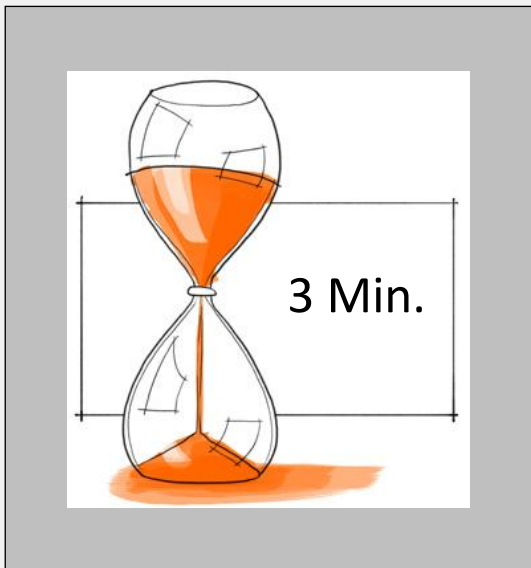


App in der App
auswählen:
**Stark im Stress -
9 Wochen**

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



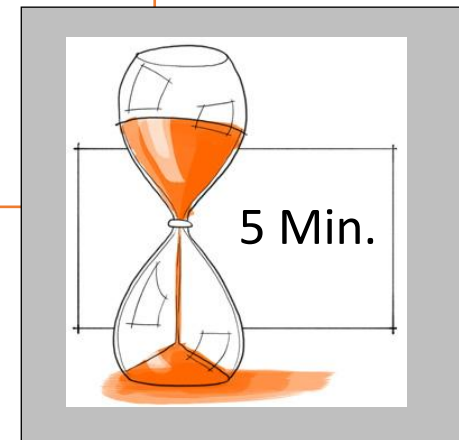
Einatmen: Fokus auf „sanft und tief in den Bauch atmen“ (Daumen und Zeigefinger zusammen)
Ausatmen: Fokus auf „Kiefer locker lassen, immer weiter lösen“ (Daumen und Mittelfinger zusammen)

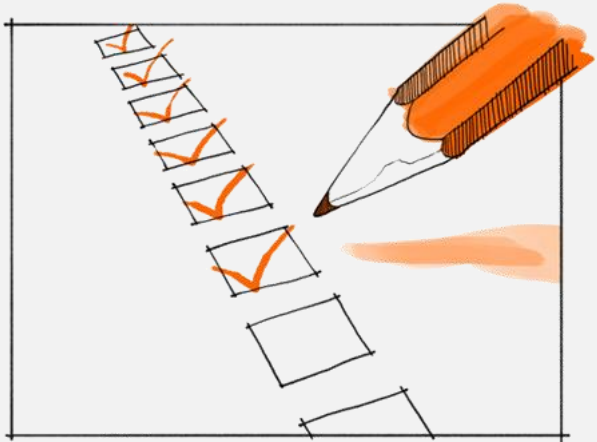


Begleitheft
Seite 10 Nr. 2 oder 3



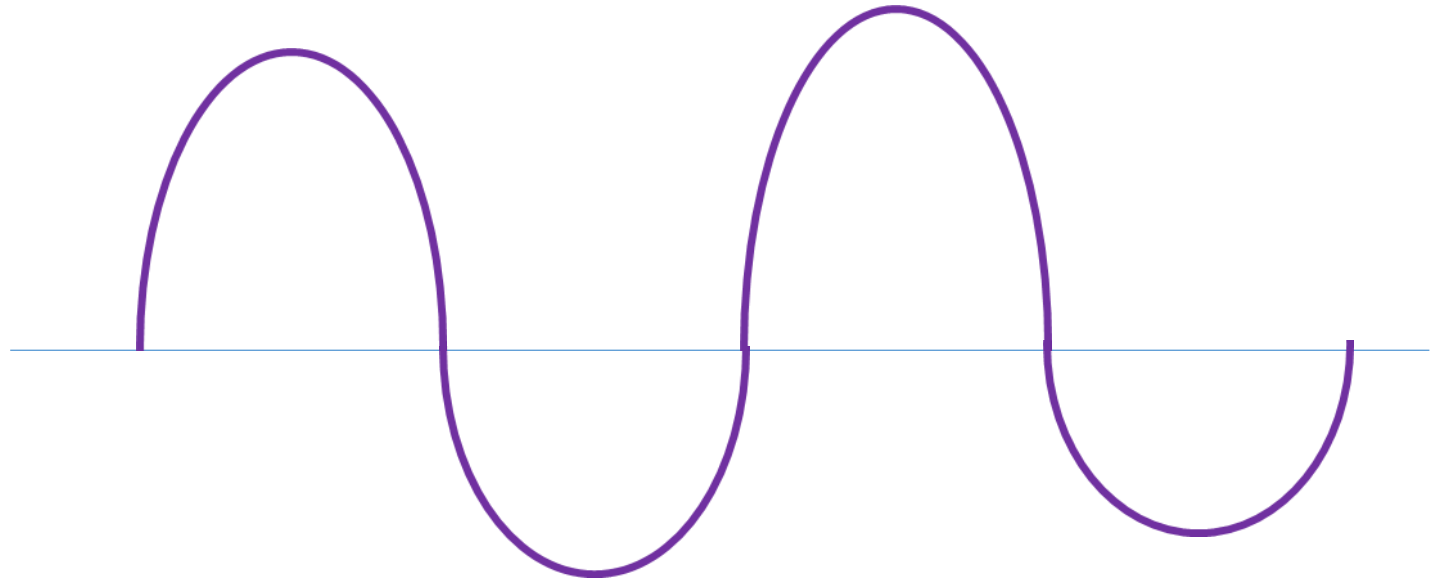
- Wann werden Sie die Atem- und Muskelentspannung trainieren (2-3x pro Woche)?
- An welchen Tagen?
- Zu welcher Uhrzeit?
- Wo genau machen Sie das?
- Wollen Sie die Mini-Atem-Kiefer-Entspannung regelmäßig machen?
- Wie erinnern Sie sich daran?



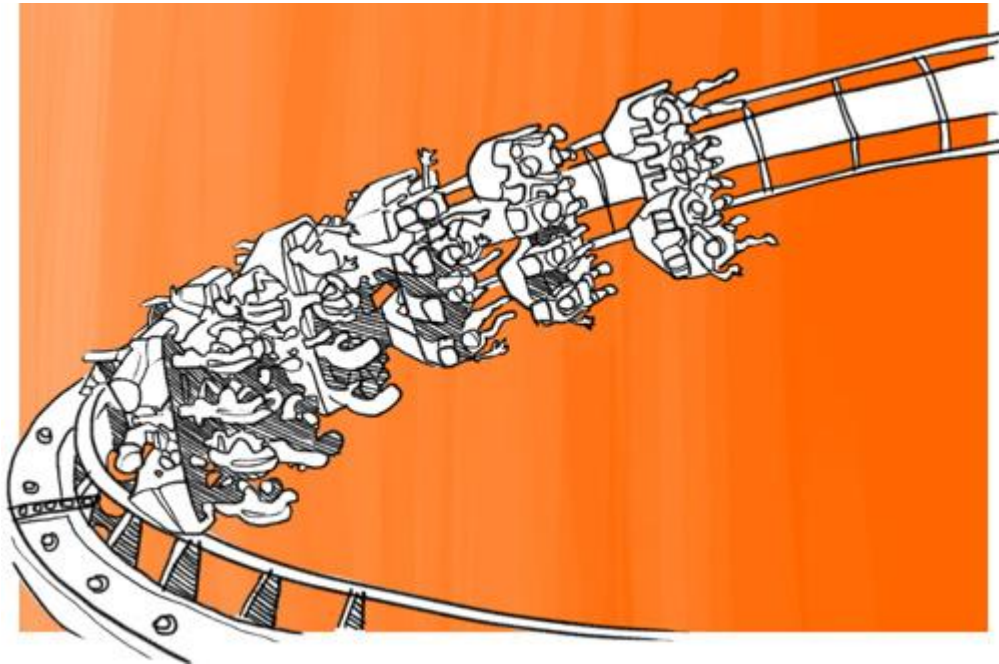


- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern

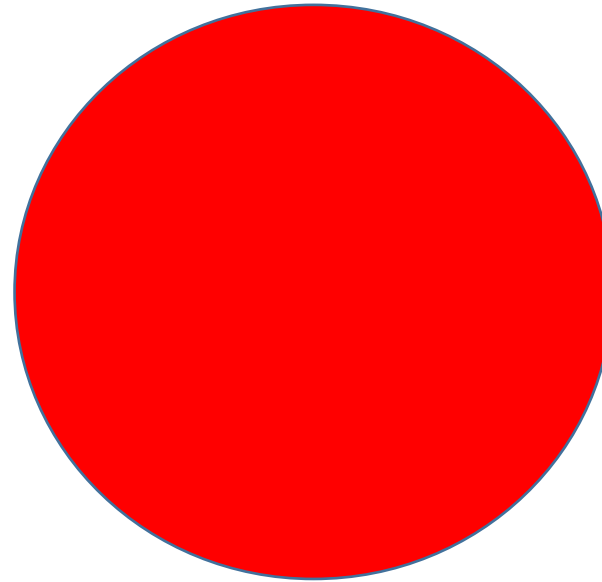
Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus



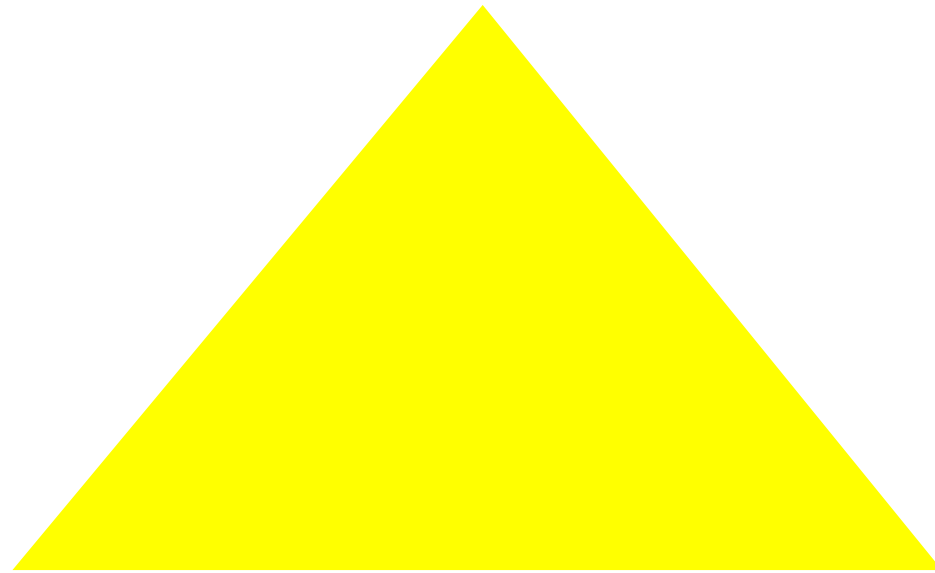
Ein kleines Experiment





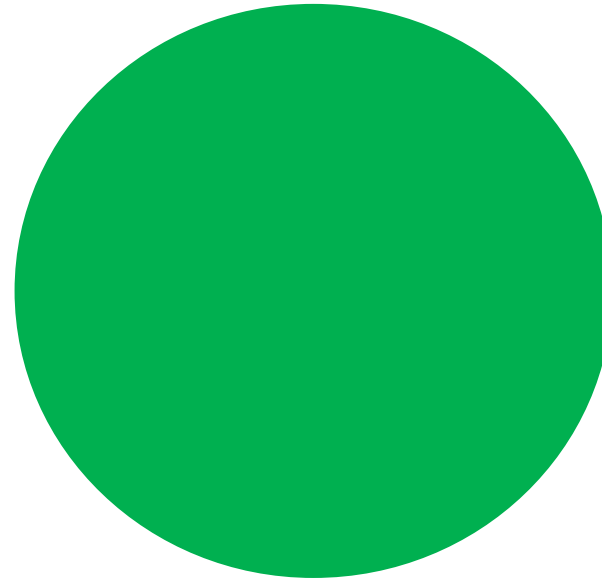




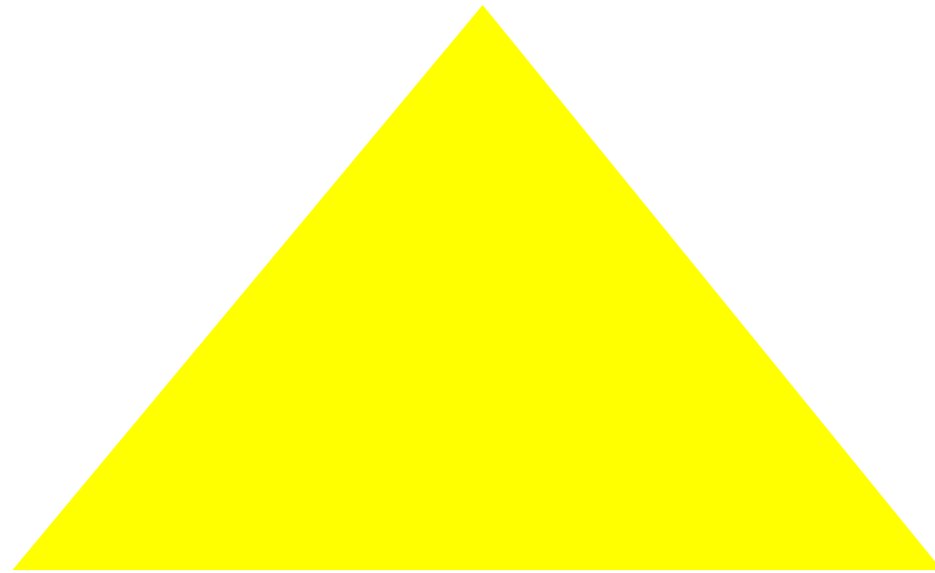


Rot

Grün



Blau



Rot

Gelb

Grün

Grün

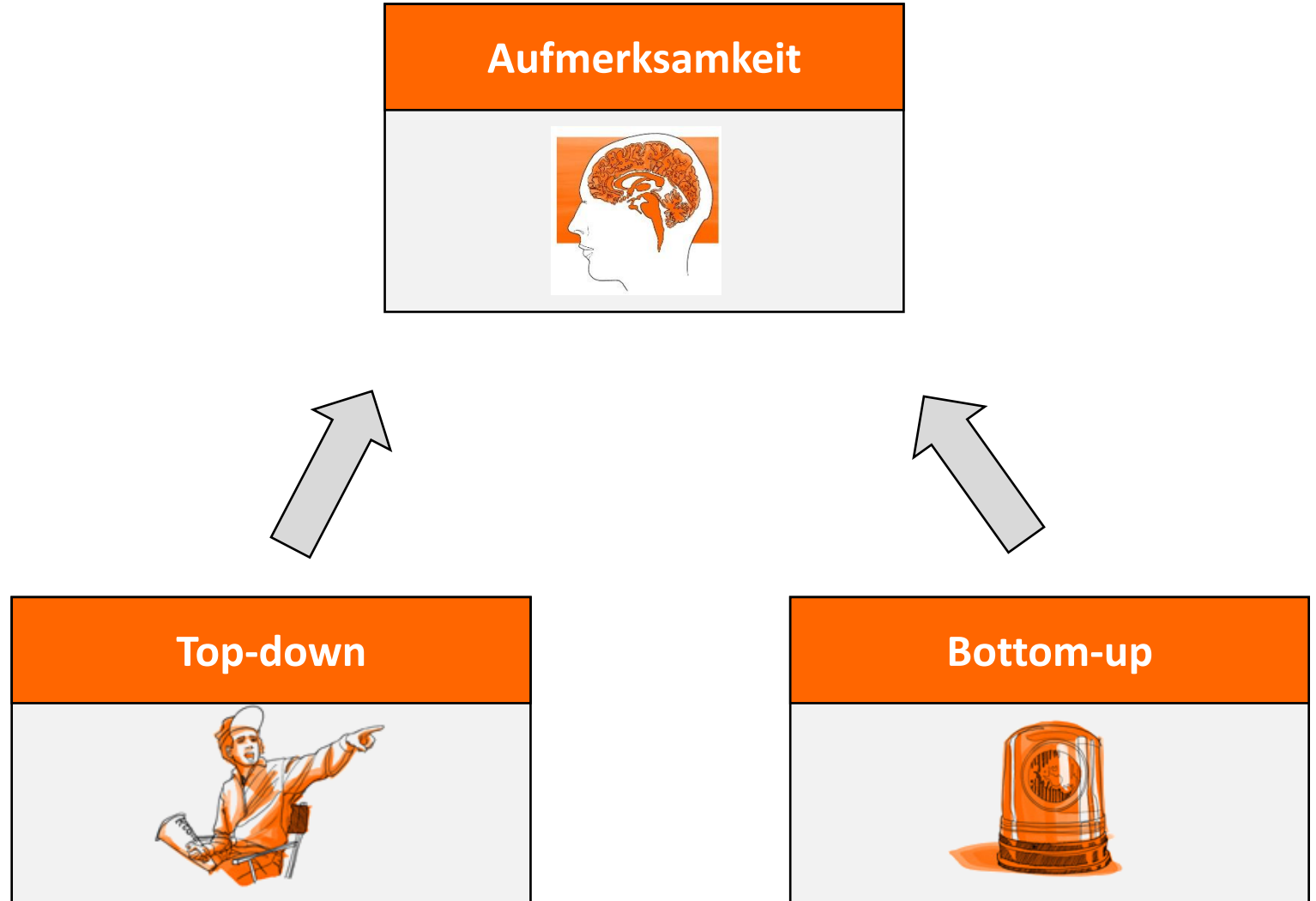
Huhn



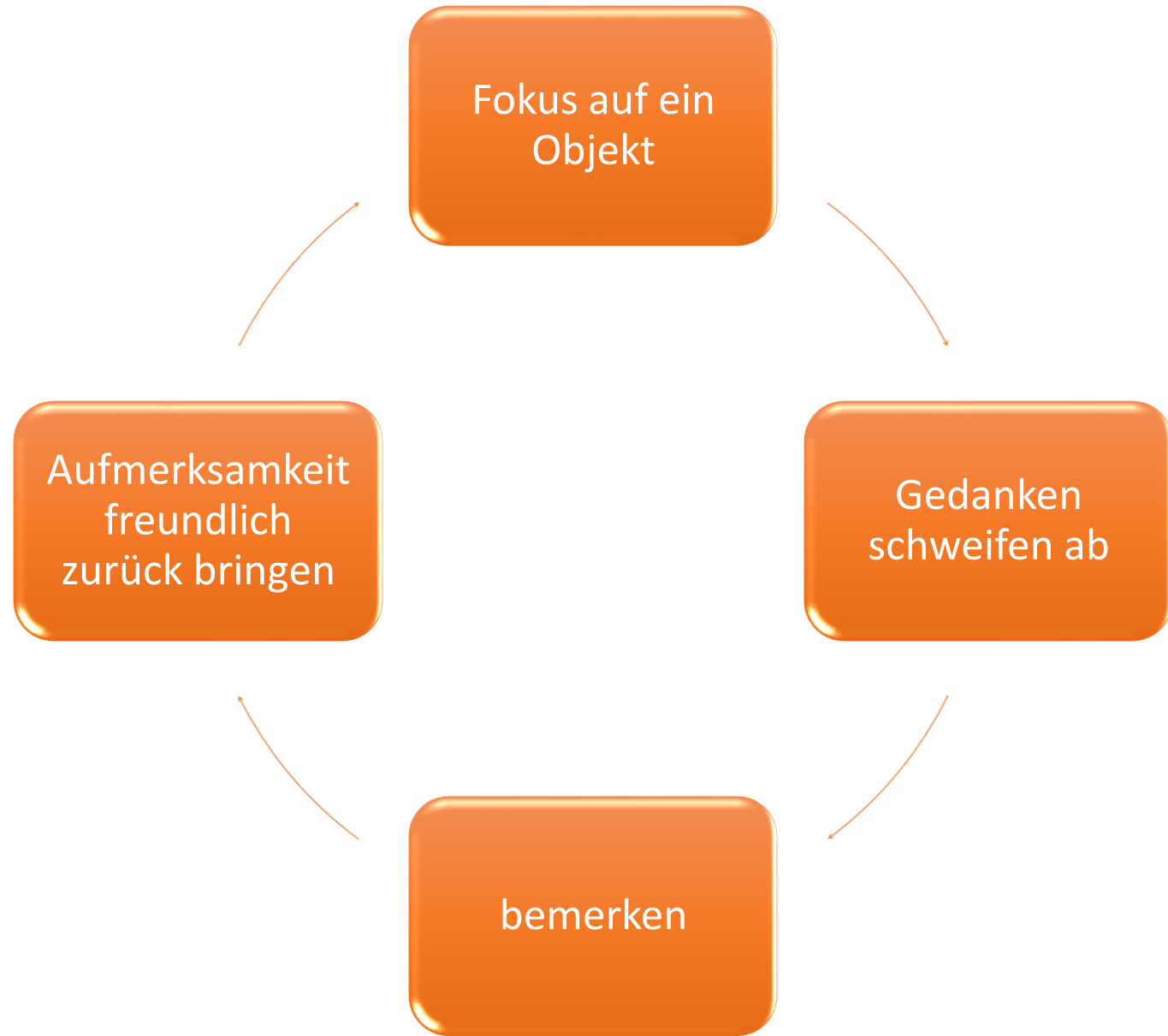
Rot

Rot

Zwei Modi der Aufmerksamkeits- steuerung



Achtsamkeit – Aufmerksamkeit lenken



Warum wirkt Achtsamkeit?



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.“

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, dannruhe 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:

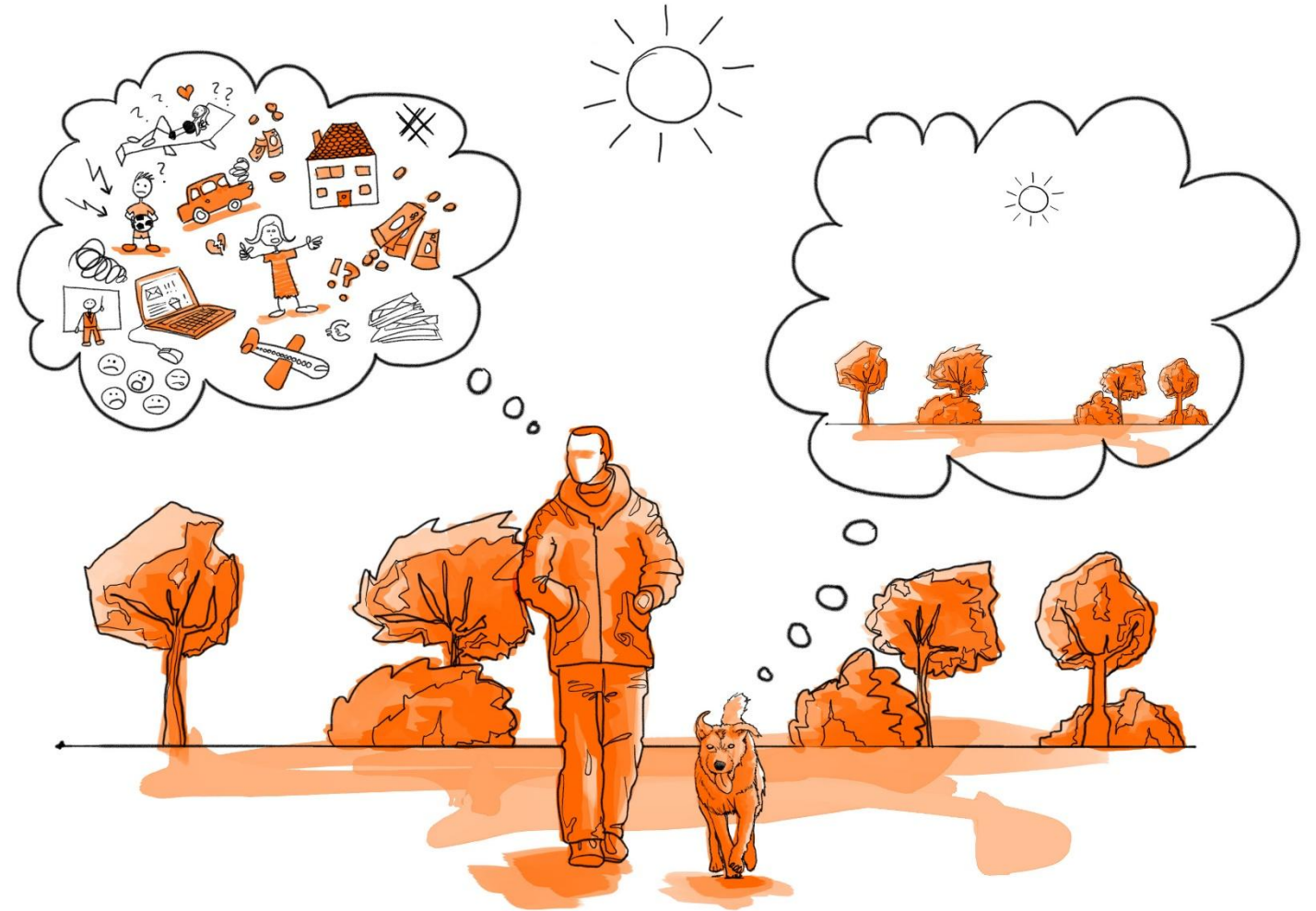
„Wenn ich unterrichte, dann unterrichte ich. Wenn ich korrigiere, dann korrigiere ich. Wenn ich koche, dann koche ich. Wenn ich mit meiner Familie spreche, dann bin ich ganz bei ihnen. Wenn ich mich ausruhe, dannruhe ich mich aus.“

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.

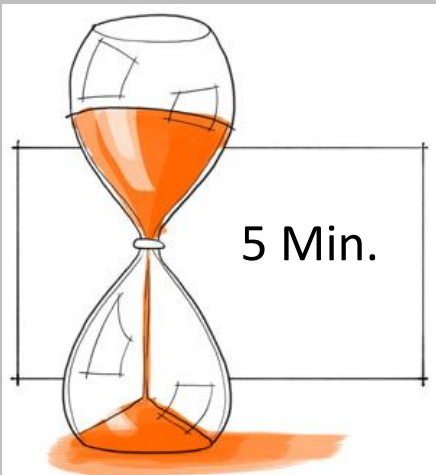
Doch das Leben findet nicht in deinen Gedanken über Vergangenes oder Künftiges statt – es geschieht genau jetzt, in diesem Moment. Wenn du deine Aufmerksamkeit voll und ganz auf das richtest, was du gerade tust, wird selbst die einfachste Handlung zu einer Quelle der Ruhe. Dann wird Unterrichten zu einer 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.“



Mind full, or mindful?

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.

Mögliche Achtsamkeitsübungen



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.

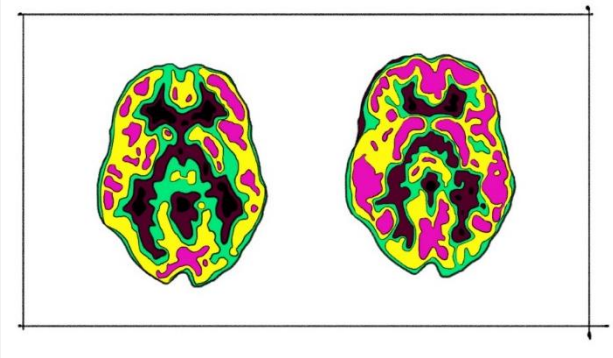




Im Zen-Buddhismus bedeutet **Akzeptanz** das **vollkommene Annehmen des gegenwärtigen Moments**, so wie er ist – ohne Widerstand, ohne Bewertung, ohne Anhaften an Erwartungen. Es geht nicht darum, alles gutzuheißen, sondern darum, die Realität ohne innere Kämpfe zu erkennen und bewusst zu handeln.

Durch diese Haltung entstehe Gelassenheit, da man sich nicht von Gedanken über Vergangenheit oder Zukunft mitreißen lässt, sondern im **Hier und Jetzt** verweilt.

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



... sich im Stress gelassener fühlen?

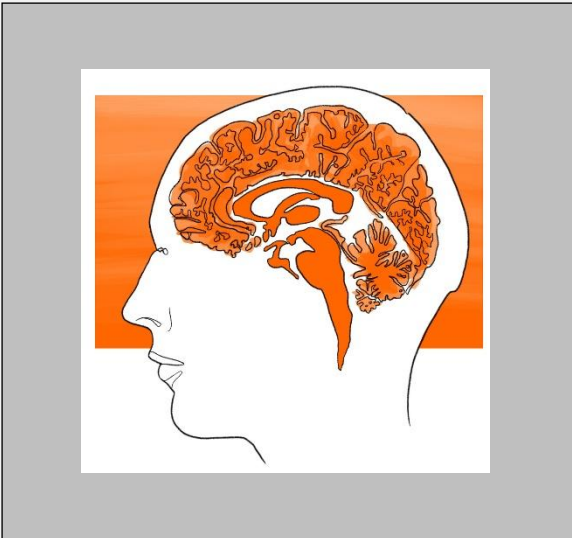
... eine akzeptierende Haltung gegenüber Dingen haben, die nicht veränderbar sind und ihnen klarer ist, was ihnen wirklich wichtig ist?

... 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?



Trainingsmöglichkeiten für Achtsamkeit finden



Begleitheft
Seite 10 Nr. 2 oder 3

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

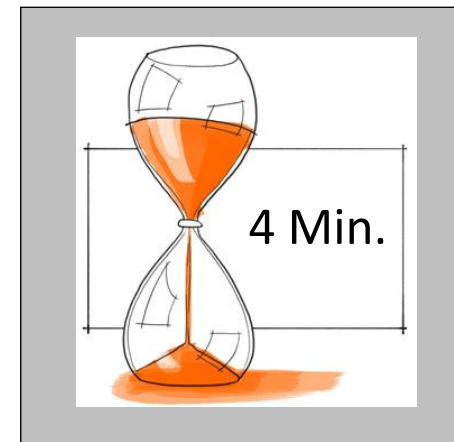
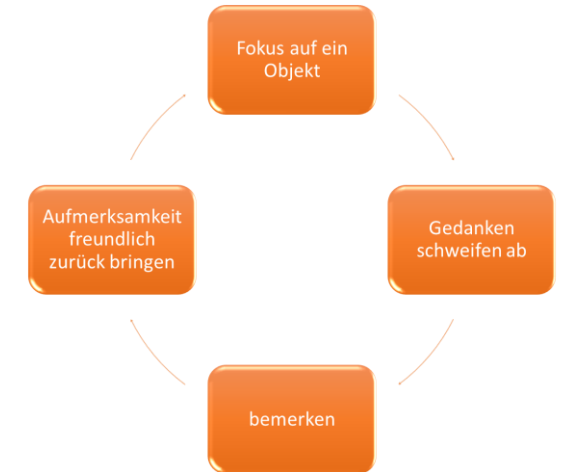


- Atemübung
- Gedanken beobachten
- Achtsames Gehen
- sehen /wahrnehmen ohne zu bewerten
- Geräusche erhören

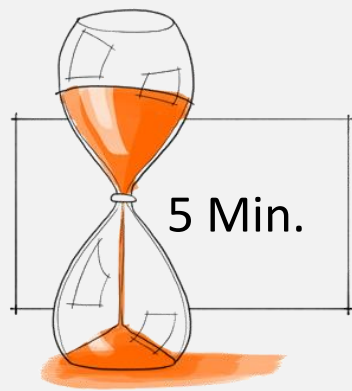
Achtsamkeit im Alltag bei Alltagstätigkeiten

- Zähneputzen
- Duschen
- Autofahren
- Gemüse schneiden
- Essen

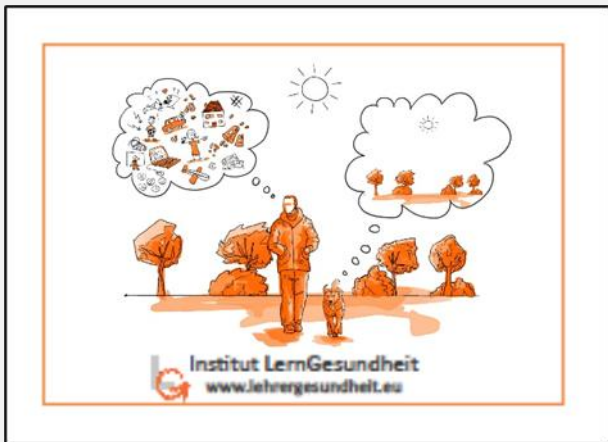
→ immer mal wieder 5 Minuten im Hier und Jetzt sein



Bodyscan: geführte Achtsamkeit

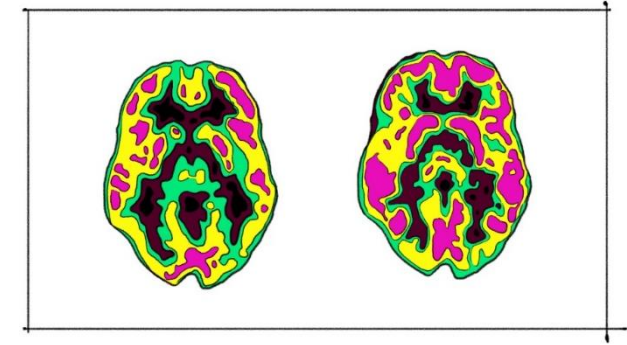


Achtsamkeitsübungen mit SuS



- 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)

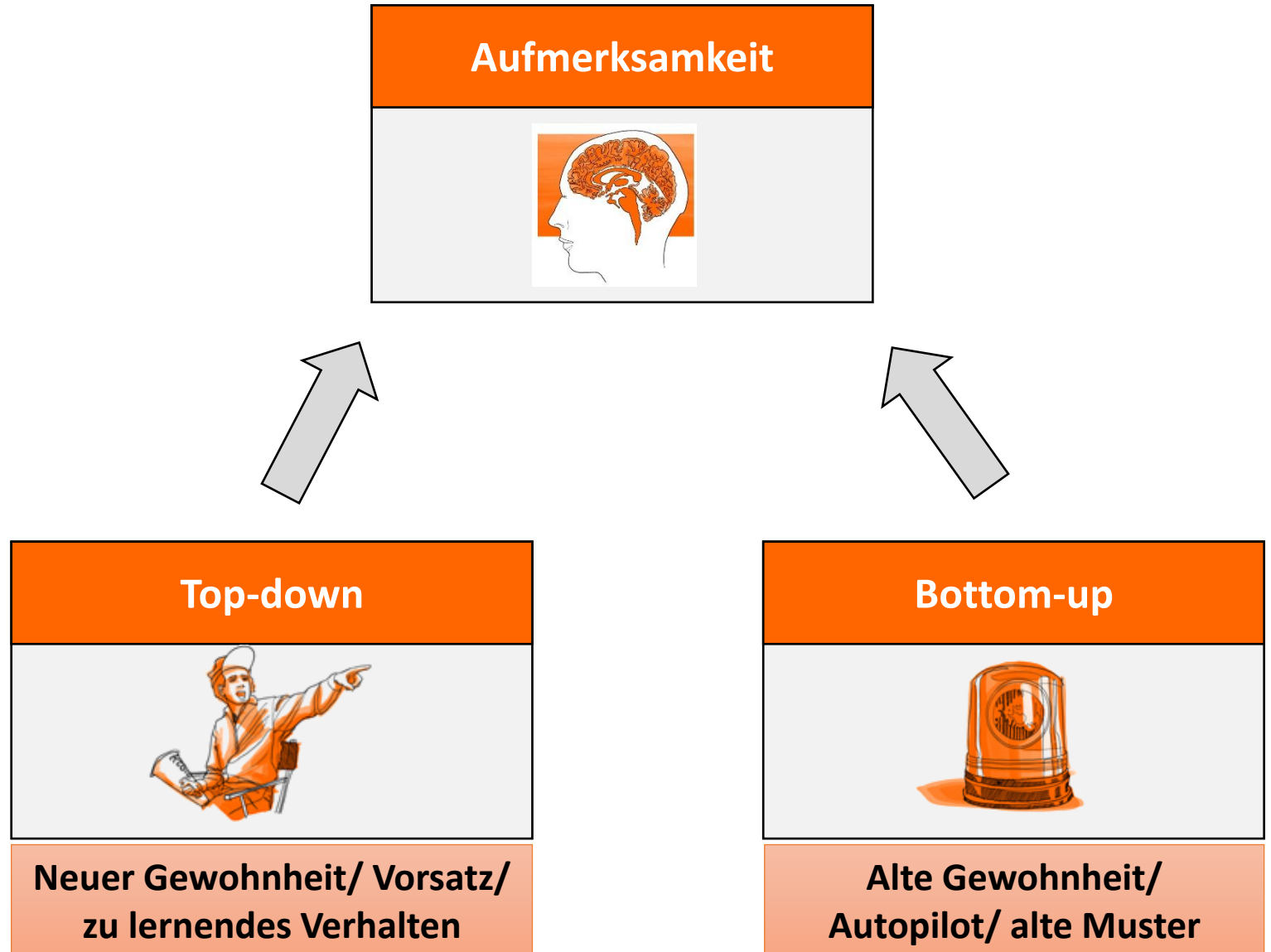
**Begleitheft
Seite 10 Nr. 2 oder 3**

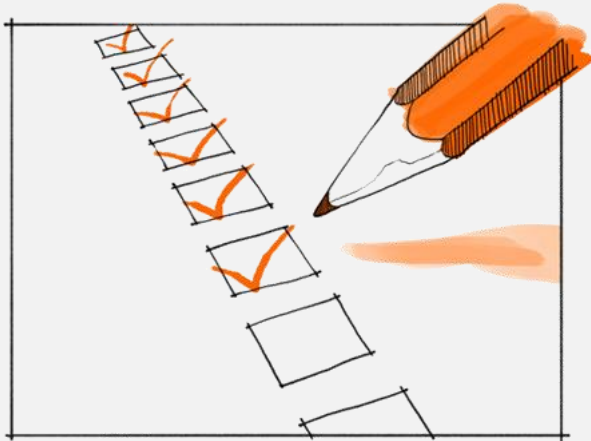


Experiment:
Welche Achtsamkeitsübung(en) wollen Sie in welcher Ihrer Lerngruppen probeweise praktizieren?
Wann genau machen Sie das, wie werden Sie sich daran erinnern?

Tipp: 12 Wochen sind ein guter Trainingszeitraum

Zwei Modi der Aufmerksamkeits- steuerung





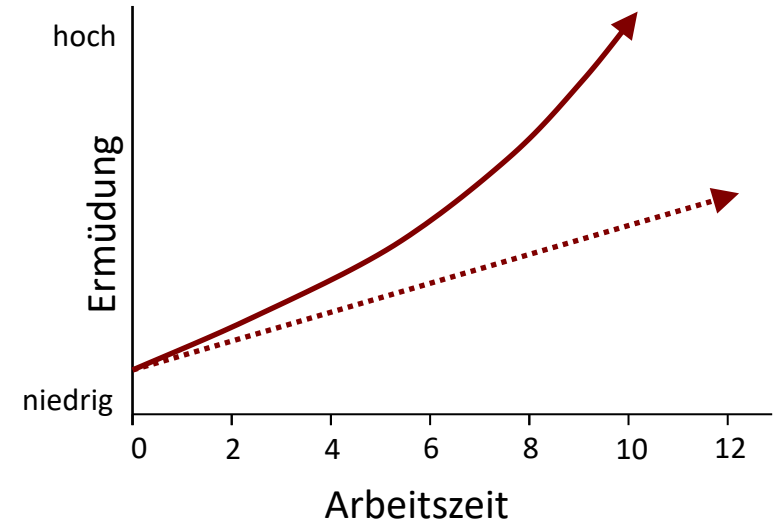
- Einführung: Stress & Lehrergesundheit
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern



Pausen während der Arbeit

Grundsatz 1

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





Pausen während der Arbeit

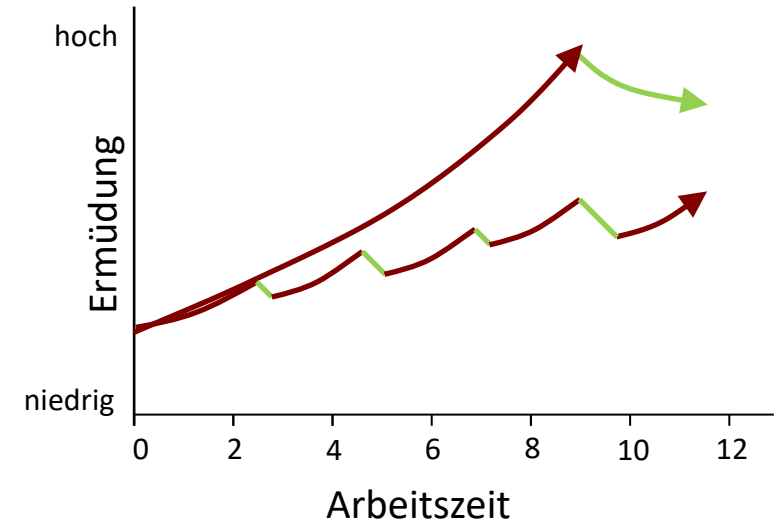
Grundsatz 1

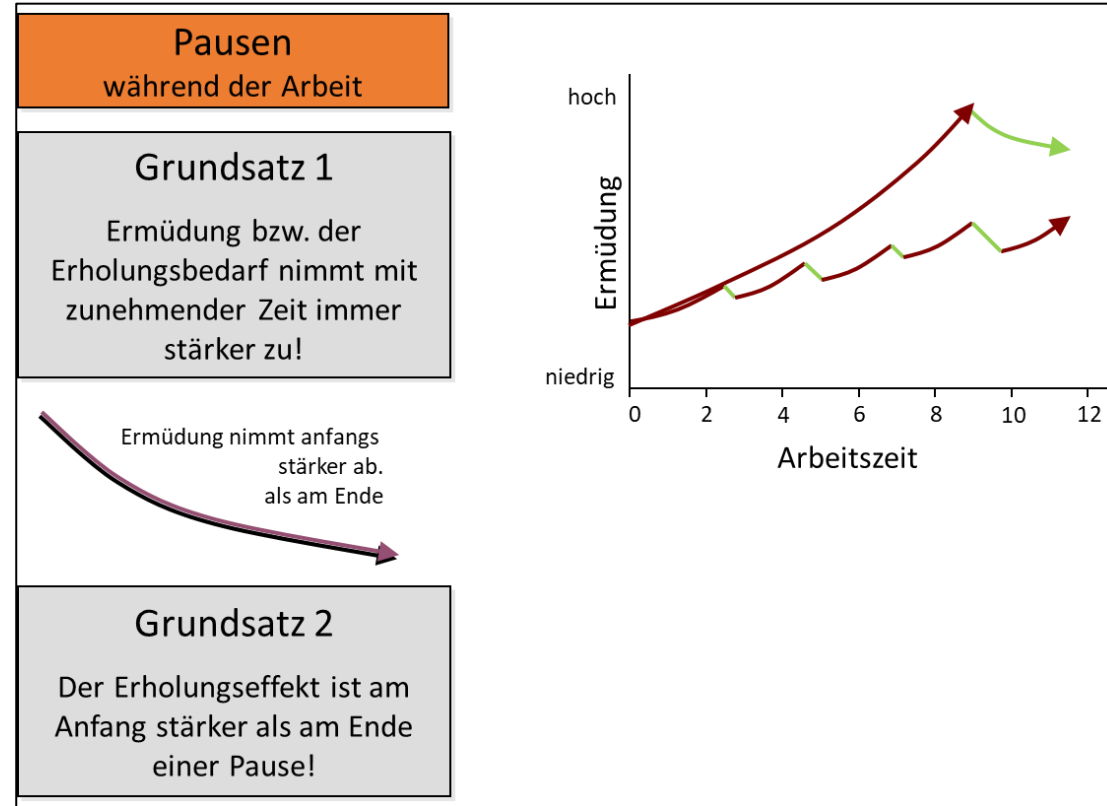
Ermüdung bzw. der Erholungsbedarf nimmt mit zunehmender Zeit immer stärker zu!

Ermüdung nimmt anfangs stärker ab. als am Ende

Grundsatz 2

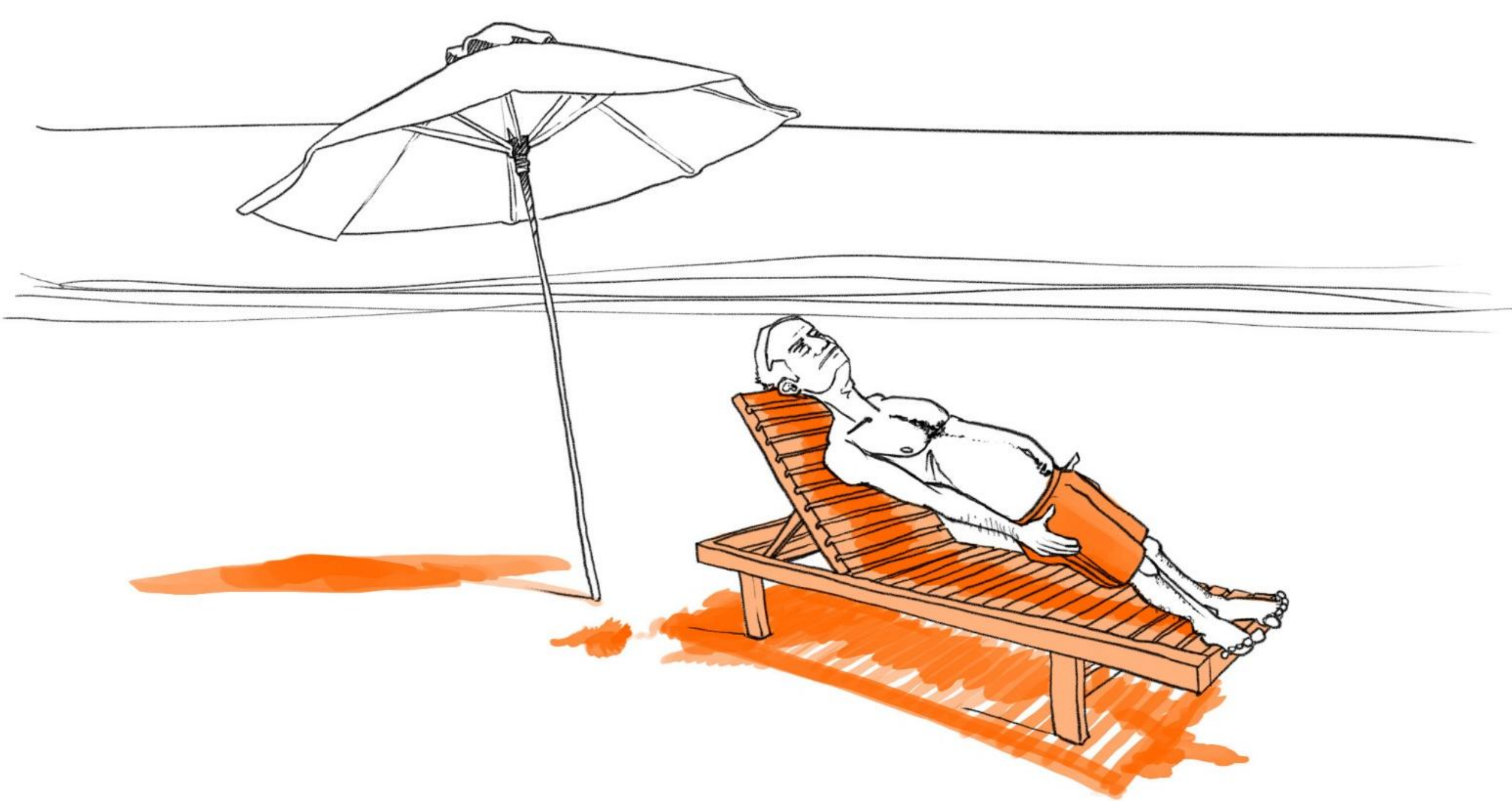
Der Erholungseffekt ist am Anfang stärker als am Ende einer Pause!



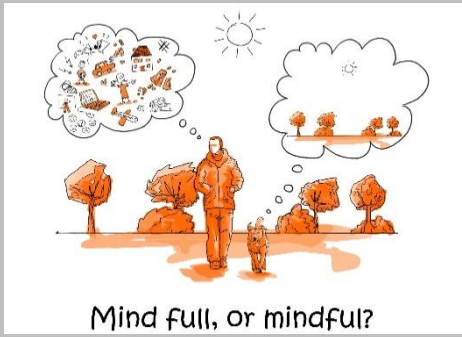


→ Zwischendurch immer wieder kurze Pausen von 3 – 10 Minuten

Wenn du merkst, dass du eine Pause brauchst, ist es eigentlich schon zu spät!



Erholungsverhalten = Erholungserleben?



Stockübung



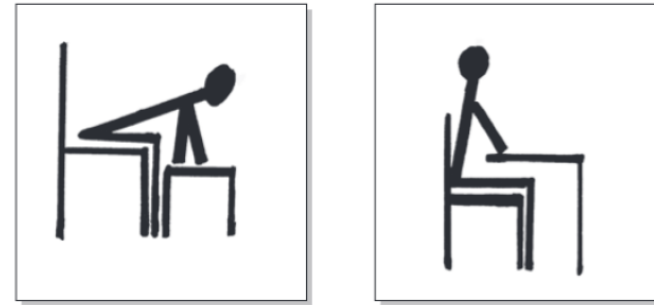


Erholungserleben durch



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.

Transferplanung: Erholungserleben steigern

- 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

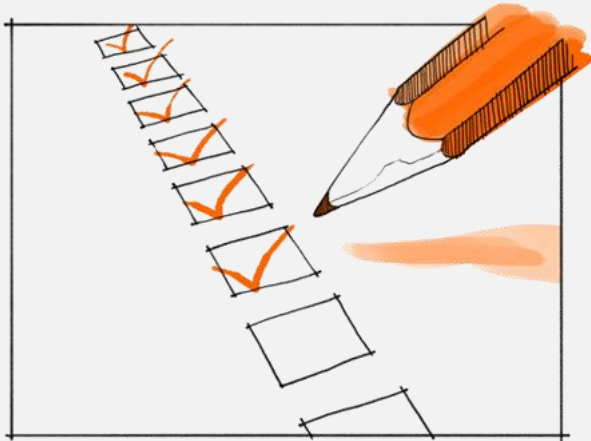
Tragen Sie in die Tabelle die Uhrzeiten ein, zu denen Sie Erholungspausen durchführen möchten.



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
- Atem- und Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit
- Erholungsverhalten und Pausenerleben
- Resilienz stärken: Selbstwertschätzung fördern



Efford-Reward-Imbalance-Model



Anforderungen



Gewinn

Gratifikationsbilanz - Gratifikationskrise



Begleitheft
Seite 4



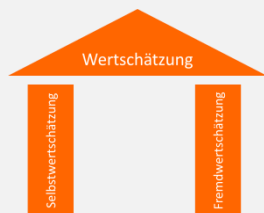
Wertschätzung

Selbstwertschätzung

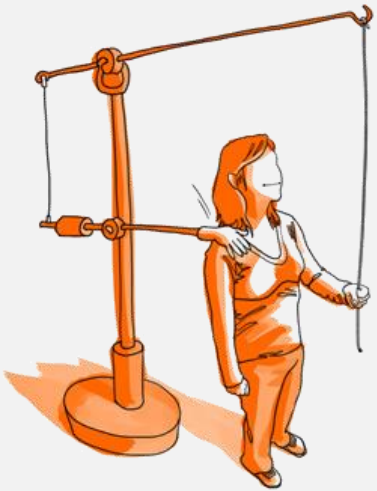
Fremdwertschätzung



A cartoon-style illustration of a woman with reddish-brown hair, wearing an orange tank top and pants, standing next to a large wooden balance scale. She is holding the right-hand pan of the scale. The scale has a vertical post with a horizontal beam and two pans hanging from it. The woman is looking towards the scale.

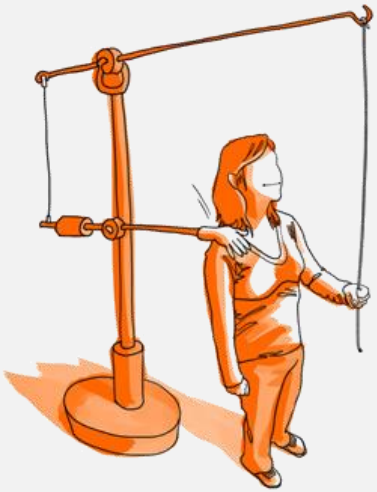


Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich
schon in meinem Leben?

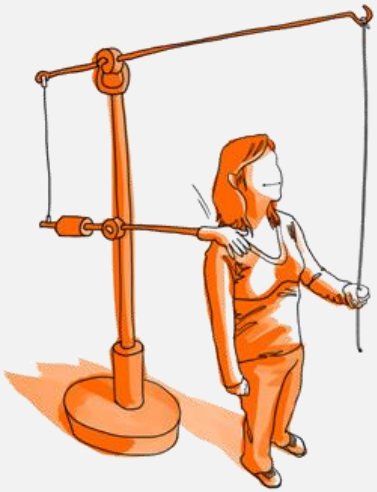
Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Selbstwertschätzung

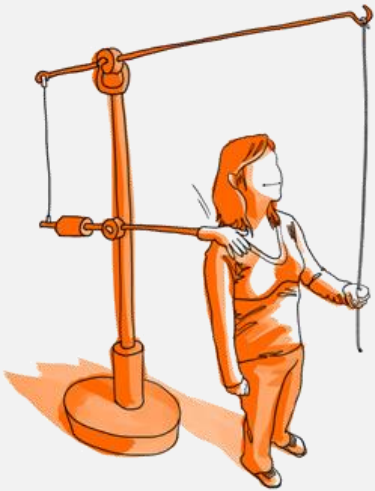


Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Was mögen andere an mir?

Selbstwertschätzung



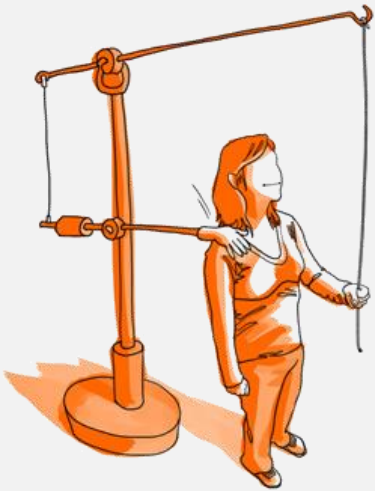
Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

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?

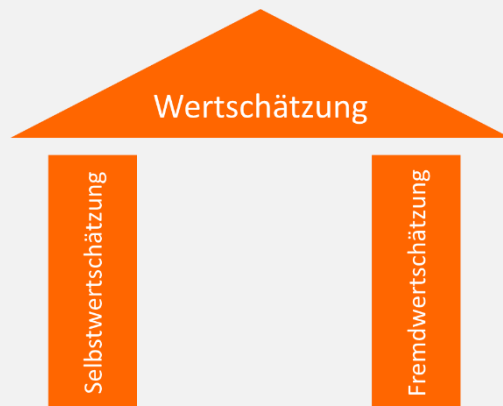
Was mag ich noch an mir?



Selbstwertschätzung



Warum es gut ist, dass es mich gibt!





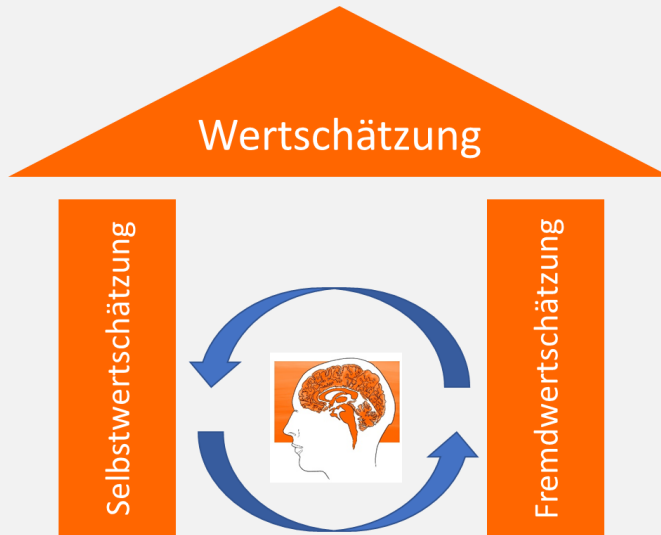
Warum es gut ist, dass es mich gibt!





Wertschätzung: Warme Dusche

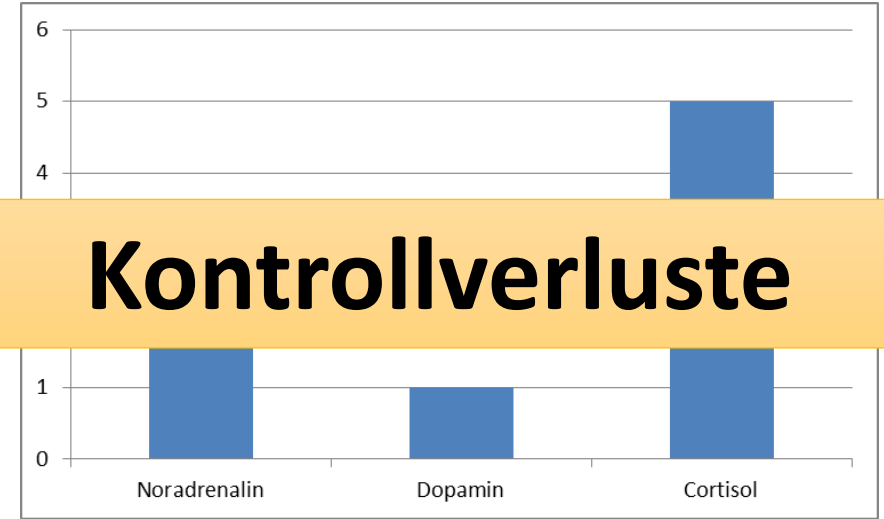
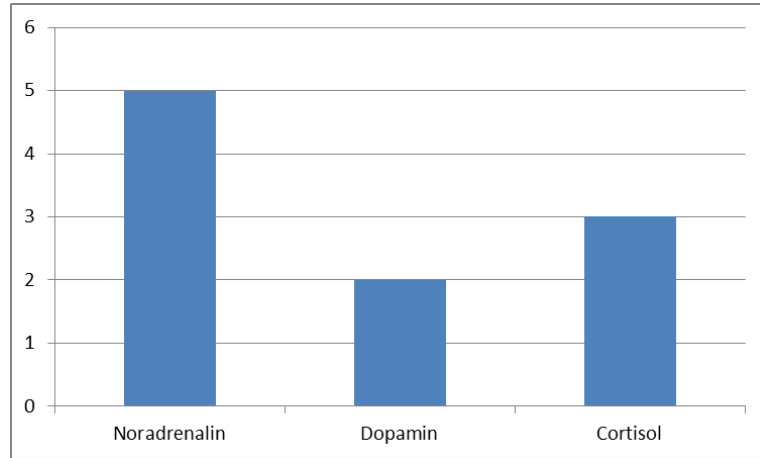
Dem anderen erzählen, was er sich noch auf den Zettel schreiben kann



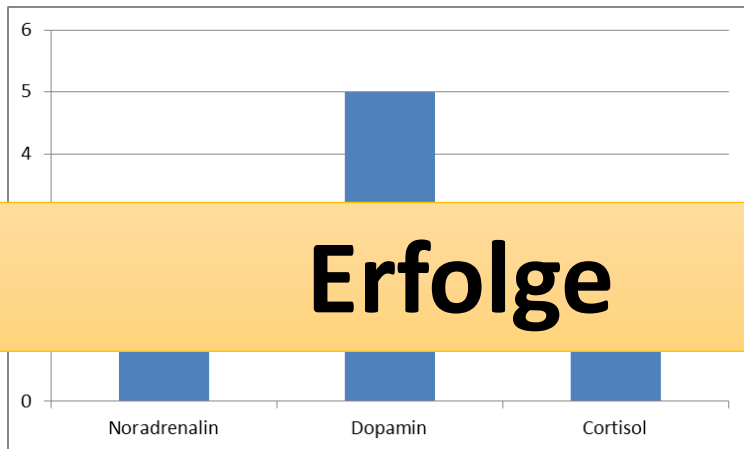
Selbstwertschätzung

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?



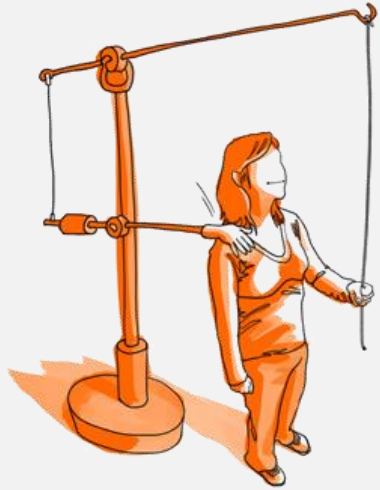
Kontrollverluste



Erfolge



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).

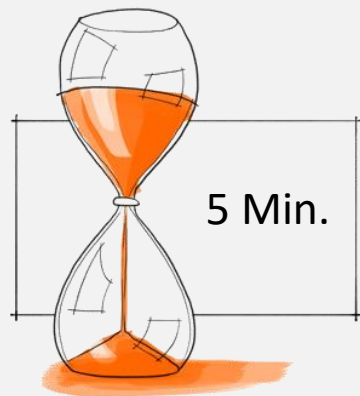


- Regelmäßiges Ritual
- Dankesbriefe an Mitschüler:innen schreiben
- Z.B. pro Woche 3 Dankes-Briefe schreiben
- SuS erhalten dafür pro Woche 3 Namen von Mitschüler:innen (nicht das jemand keinen Brief erhält)
- Wenn einem zum Dank nichts einfällt: Was ist das tollste das du über diesen:r Schüler:in schreiben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