

Resiliente junge Menschen brauchen resiliente Lehrer!

Hirschberger Realschuletage 2023
Workshop 6



www.pixabay.com

**BeRin Andrea Peters-
Daniel**
Realschule Gräfenberg

Ankommen sich kennenlernen

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6



Auf einer Skala von 1-10:
Wie resilient erleben Sie sich selbst?

Name – Ort - einen resilienten
Moment der letzten Woche teilen ...



Ablauf des Workshops

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

- Ankommen – Selbsteinschätzung
- Vuka- Welt: Resilienz als Zukunftskompetenz
- Was ist Resilienz?
- Unterschiedliche Resilienzfaktoren
- Praktische Übungen:
 - Beeinflussungsradar
 - Selbstreflexion
 - Übung der Stille
- Dazu: Body to brain CCM Übungen
- Und morgen?



... gut
aufgestellt für
das Leben?

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

**VUCA-Welt: volatility, uncertainly, complexity,
ambiguity**

**unsere Welt ist schneller, komplexer, vernetzter,
globaler,**

**mobiler, digitaler, unübersichtlicher,
unberechenbarer...**

geworden

**Das spüren wir jeden Tag in der Schule – an unseren
Schülern, an uns selbst, in unseren eigenen Familien!**

... gut aufgestellt
für das Leben?

„Wie können wir mit den Herausforderungen so umgehen, dass wir als Lehrer **gesund und zufrieden** bleiben und unsere Schüler **stark** für diese Welt machen?“

... gut aufgestellt
für das Leben?

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6



Ich wage an dieser Stelle die Vorhersage zu formulieren, dass ebenso wir der **Intelligenzquotient** und der **Emotionsquotient** der **Resilienzquotient** in den kommenden Jahren immer mehr an Bedeutung gewinnen wird.

Dr. Denis Murlane, 2012

Resilienz

Nicht der Wind
bestimmt die
Richtung,
sondern wie wir die
Segel setzten!

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6



Was ist resilient? Der Tafelschwamm



Hirschberger Realschuletag 23
Workshop 6

„Summe der Kräfte, die Menschen aktivieren, um **mit Widrigkeiten des Lebens so umzugehen**, dass sie diese nicht nur überwinden, sondern langfristig sogar an persönlicher Stärke gewinnen“ (nach: Emmy Werner, Ruth Smith `Kauai-Studie“)

= **psychische Widerstandsfähigkeit**: die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Robustheit, „Spannkraft“,

mit Resilienz verwandt ist die **Entstehung von Gesundheit** (= Salutogenese)

Resilienzfaktoren

–
wie Muskeln, die wir trainieren können

- ✓ **Akzeptanz**
- ✓ **Realistischer Optimismus**
- ✓ **Lösungsorientierung**
- ✓ **Beziehungsgestaltung**
- ✓ **Selbstwirksamkeit/
Selbstverantwortung**
- ✓ **Achtsamkeit**

„Eine **resiliente Haltung** bereitet nicht nur auf schwierige Zeiten vor. Die gleichen Eigenschaften helfen uns auch im Alltag.

Am besten trainieren wir das Kurshalten auf ruhiger See, damit wir Segel setzen und Fahrt aufnehmen können, wenn der Gegenwind richtig bläst.

Michaela Haas

Resilienzfaktor: Akzeptanz

Hirschberger Realschuletag 23
Workshop 6

Du kannst die Wellen nicht stoppen,
Du kannst nur lernen, sie zu reiten.



Resilienzfaktor: Akzeptanz



www.ebookextra.it

Beeinflussungsradar:

3 Zonen:

Zone 1:

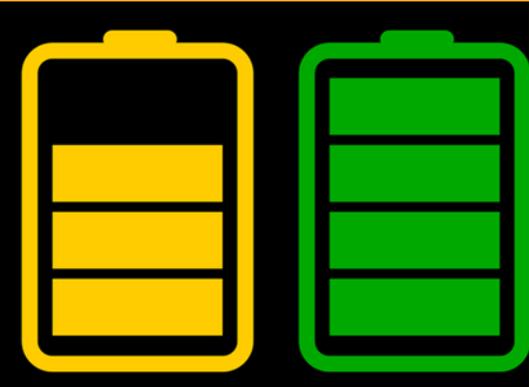
Sachverhalte, die uns nahe sind, die wir direkt/kurzfristig beeinflussen können
-> dazu gehören wir selbst und unser Verhalten!!!

Zone 2:

Sachverhalte, die wir evtl. beeinflussen können
-> Situationen, Personen, Prozesse auf die wir bedingt/mittelfristig einwirken können -> Ideen entwickeln, kreativ sein

Zone 3:

Sachverhalte, die wir auch langfristig nicht beeinflussen können
-> Gelassenheit entwickeln
(Denis Murlane)



Schulterwurf

Hirschberger Realschuletag 23
Workshop 6

Übung: Schulterwurf

- Abwechselnd die Arme rechts und linke über die Schulter werfen – die gegenteilige Bewegung machen
 - *Was wirkt wie?*
 - Weiter nach hinten werfen: mal energisch – mal zart
 - *Was werfen Sie gerade hinter sich? Was belastet Sie?*
- *Aufwärtsbewegungen erheitern – rechts links Bewegung harmonisiert die Gehirnhälften – hilft um emotionalen Abstand zu bekommen*

Vgl: Croos-Müller: Bleib cool, S. 19

Resilienzfaktor: realistischer Optimismus

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind.
Wir sehen die Dinge,
Wie wir sind.
Richard Rohr



www.fotos.sc

Resilienzfaktor: realistischer Optimismus



www.ebookextra.it

Überlegen Sie eine Situation aus Ihrem beruflichen Kontext, von der Sie sagen würden, sie gehört zu Zone 2 (evtl. mit Tendenz zu Zone 3). Schreiben Sie einige Idee auf, wie Sie in dieser Situation handeln könnten.

Stellen Sie dies Ihrem Partner vor.

Seien Sie neugierig darauf, welche Ideen Ihr Gegenüber zu Ihrer Situation entwickelt ...

Resilienzfaktor:

Beziehungs-
gestaltung

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

**Wer sein Netz nicht pflegt,
muss sich über mangelnden Ertrag nicht
wundern.**

Alte Fischerweisheit



www.fischernet&newwindow.com

Resilienzfaktor:

**Beziehungs-
gestaltung**

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

**Welche Verbündete haben Sie in Ihrem Kollegium?
Welche Verbündete hat ein Schüler/innen innerhalb der
Klasse?
Waran merke ich das?**



www.fischernet&newwindow.com

Resilienzfaktor: Lösungs- orientierung

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

Wer etwas will,
sucht Wege.
Wer etwas nicht will,
sucht Gründe.



www.iStock.vector.illustration.de

**Resilienzfaktor:
Selbstwirk-
samkeit –
Selbstver-
antwortung**

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

Tun hätte ich schon wollen,
nur dürfen habe ich mich nicht getraut.
Karl Valentin



Resilienzfaktor: Selbstwirk- samkeit – Selbstver- antwortung

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

Denken Sie an den morgigen Schultag, notieren Sie drei Tätigkeiten/Situationen, die Sie morgen erleben werden, von denen Sie heute schon wissen, dass sie sinnvoll sind ...

Kohärenz:

Zusammenhänge des Lebens verstehen –

Überzeugung das Leben selbst zu gestalten –

Das eigene Tun hat einen Sinn
(Antonovsky, A.)

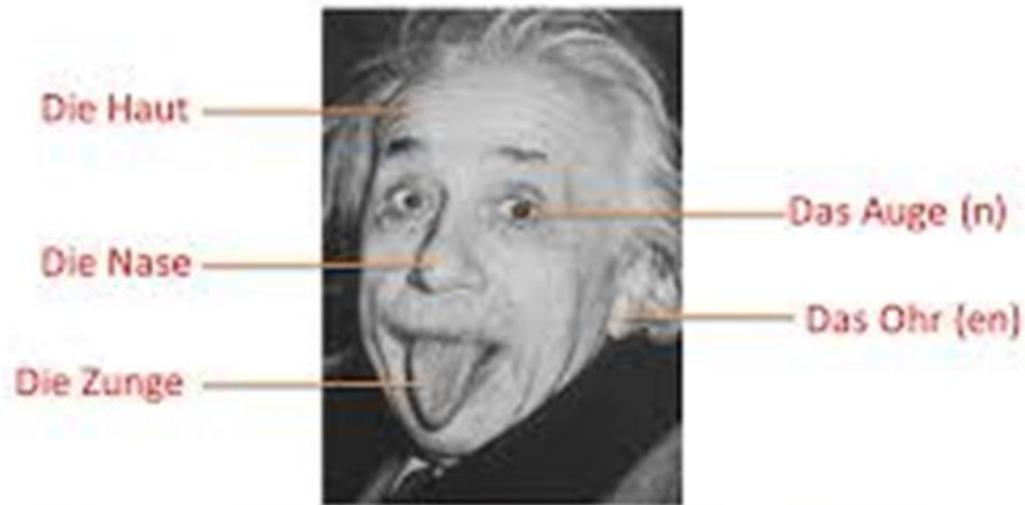


Resilienzfaktor: Achtsamkeit

Hirschberger Realschuletag 23
Workshop 6

Achtsamkeit bedeutet,
zu wissen, was du gerade machst ...

5 Sinne und 5 Sinnesorgane



„Zwei Dinge sind unendlich, das Universum und die menschliche Dummheit, aber bei dem Universum bin ich mir noch nicht ganz sicher.“

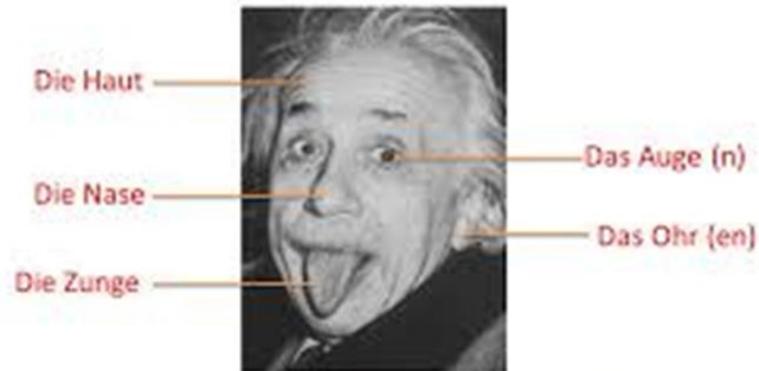
www.slidePlayer.org

Resilienzfaktor: Achtsamkeit

Hirschberger Realschuletag 23
Workshop 6

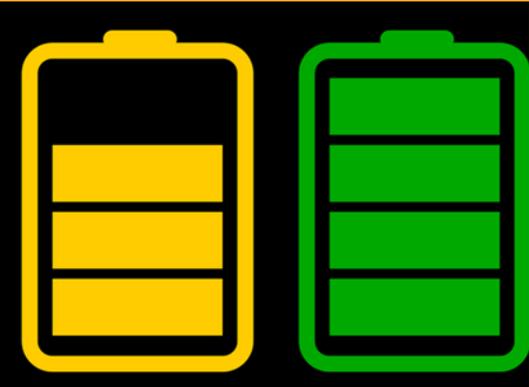
Übung der Stille ...

5 Sinne und 5 Sinnesorgane



„Zwei Dinge sind unendlich, das Universum und die menschliche Dummheit, aber bei dem Universum bin ich mir noch nicht ganz sicher.“

www.slidePlayer.org



Vagusnerv aktivieren

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

Übung: Dem Vagus-Nerv Gutes tun ...

- Punkte suchen rechts und links des Atlas-Gelenks – von dort rechts und links der Halswirbelsäule hinabstreichen – nach vorne über die Schlüsselbeine – rechts und links des Brustbeins – hier die Finger leicht hin und her bewegen – rechte Hand auf das Herz legen – Wärme spüren
- Vagus-Nerv einer der 12 Hirnnerven, kommt aus dem Hirnstamm: schiebt sich durch eine kleine Öffnung in der Schädelbasis, wandert am Kehlkopf und der Speiseröhre bis zum Herzen – beruhigt die Herzfrequenz

Vgl: Croos-Müller: Nur Mut, S. 37

resiliente junge Menschen – resiliente Lehrer

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

resiliente Menschen sind nicht immun gegen Angst...,
doch sie erholen sich schneller als andere,
fassen immer wieder Mut und geben ihrem Tun
und ihrem Leben eine neue sinnvolle Richtung

resiliente Menschen betrachten durchlebte Krisen
als Gewinn an persönlicher Kompetenz
und Charakterstärke (Krise als Wendezeit!)



www.stockagency.net

Wie und wo können wir Resilienz in der Schule fördern?

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

- ✓ STARK Modell
- ✓ KOMPASS

- ✓ Klassenleiterstunden
- ✓ Im Unterricht
- ✓ Ankommen: 5. Klassen
- ✓ Alltagskompetenzen fördern – Umgang mit Stress
- ✓ Stärkenorientierte Berufsorientierung 9. Klassen
- ✓ Vorbereitung Abschluss-Prüfung – Ora et labora





Resilienz- Blockaden bei Lehrern

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

Falle 1: berufliche Entstellung:

Berufliche und private Haltung sind gleich

Falle 2: Die gute alte Zeit

Glorifizierung der Vergangenheit in Umbruchzeiten

Falle 3: Überregulierung

Forderung nach standardisierten Abläufen in Freiräume

Falle 4: Diktat der Dringlichkeit

Druck durch unvorhersehbare Situationen- vorschnelle Entscheidungen

Falle 5: Starre Normenerwartung

Feste Vorstellung von Schülern, Eltern, Schulleitern, Kollegen ...

Falls 6: Ergebnis statt Prozessorientierung

Messbare Erfolge des Lehrers – mittel-und langfristig

Falle 7: Tabu des Scheiterns

Lehrer machen keine Fehler!

Falls 8: Persönliches statt professionelle Engagement

Supervision – Coaching – kollegiale Beratung fehlen

Falle 9: uneinlösbare Ansprüche

Mustergültiger Unterricht mit stets motivierten Schülern

Falle 10: Allzeit bereite Pfadfinder

Selbstaussbeutung

Nach Monika Gruhl



Resilienz- Blockaden bei Lehrern

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

Meine Stolpersteine

Typische Lehrerfallen nach Monika Gruhl

- kollegialer Austausch:
- Was kenne ich von mir?
- Wo finde ich mich wieder?
- Wie könnte ich mit diesem Stolperstein umgehen?



Body 2 brain

Hirschberger Realschuletag 23
Workshop 6

BODY 2 BRAIN CCM®





Body 2 brain Gemütszustand und Körperhaltung

Hirschberger Realschuletag 23
Workshop 6

BODY 2 BRAIN CCM®

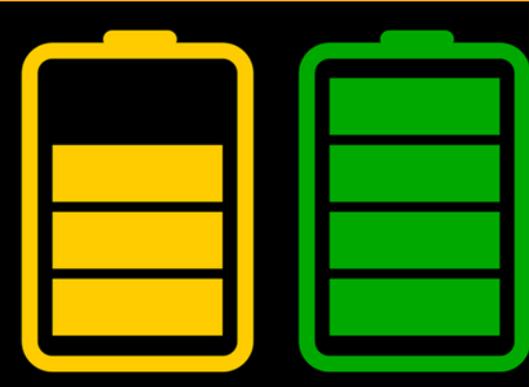
- Die Körperhaltung zeigt den Gemütszustand ...
- ...und der Gemütszustand entspricht Körperhaltung!
- Die Gefühle und Gedanken, die im Kopf entstehen, sind abhängig vom Körper, auf dem er sitzt!
- **Fazit:** Ich kann über meine Körperhaltung gezielt meine emotionale und mentale Haltung beeinflussen und meine Ressourcen aktivieren.



Body 2 brain

Hirschberger Realschuletag 23
Workshop 6

- **Dr. med Claudia Croos-Müller:** Fachärztin für Neurologie und Nervenheilkunde und Psychotherapie
- EMDR Therapeutin
- Expertin für Körperpsychotherapie
- 22 Berufsjahre im Klinikum Rosenheim
- BODY 2 BRAIN CCM® Körperübungen für den persönlichen Gebrauch – für Selbstfürsorge, Stabilität und psychosomatische Gesundheit



Zieharmonika- Atmung

Hirschberger Realschuletag 23
Workshop 6

Übung: Zieharmonika – Atmung

Aufrecht stehen – vor der Brust eine Zieharmonika vorstellen – einatmen – Zieharmonika auseinander ziehen – Brustkorb weiten – ausatmen – Zieharmonika wieder leise schließen

- *öffnen des Brustkorbes – Aufrichtung des Körpers – langsame Atembewegungen -> emotionaler Ruheimpuls für das Gehirn*

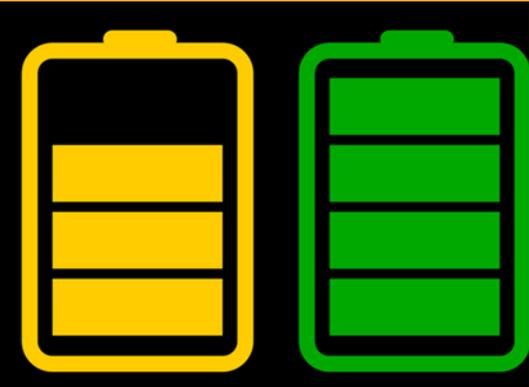
Vgl: Croos-Müller: Ich schaf(f) das, Karte

... und morgen?

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6

Welchen konkreten Impuls
nehme ich für meinen
beruflichen Alltag mit?





Energie
steigern-
ermuntern

Hirschberger Realschuletag 23
Workshop 6

• Körper klopfen

- Beginnen mit der linken Körperseite:

Achsel – Unterseite des linken Armes - Handgelenk –
Oberseite des Armes – Schulter – ganze linke
Körperhälfte

Genauso mit rechter Körperhälfte

Unterer Rücken, oberer Rücken, Nacken, Schädel,
Gesicht, Brust

Am Gürtel entlang fahren, Kreuzbein wärmen

- Aktivierung des Körpers, Förderung der Durchblutung

Danke fürs
Mitmachen ...

Andrea Peters-Daniel

Hirschberger Realschuletage 23
Workshop 6



Der Lehrer gibt nicht von seiner Weisheit, sondern er gibt von seinem Vertrauen und von seiner Liebe.

Wenn er wahrhaft weise ist, heißt er euch nicht das Haus seiner eigenen Weisheit betreten, sondern er führt euch an die Schwelle eures eigenen Geistes.

Khalil Gibran, Der Prophet

Literatur

- Croos-Müller, Claudia (Dr.med.): Kraft, Der neue Weg zu innerer Stärke, Ein Resilienztraining, München 2015
- Gruhl, Monika: Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer, Kraft für die schule und für mich, Freiburg 2014
- Hennig, Claudius; Ehinger W.: Lösungsorientierte Beratung, CreaSys, Tübingen, 1998.
- Holzrichter, Thurid: Selbstfürsorge als Basis von Lehrergesundheit, Strategien, Tipps und Praxishilfen, Mühlheim an der Ruhr, 2008
- Kaltwasser, Vera: Achtsamkeit in der Schule, Weinheim 2018
- Mourlane, Denis: Resilienz, Die unentdeckte Fähigkeit der wirkliche Erfolgreichen, Göttingen 2014.
- Schoenaker, Theo, u.a.: Erfolg in der Schule, RDI-Verlag, 2010.