PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Stress- und Selbstmanagement

Seminar KOTR GJ F20

Block 2

- **AVEM-Profil**
- **LP-Gesundheit**
- **Einführung Heidelberger Kompetenz-Training**
- **Ziel formulieren**

Titus Bürgisser
Leiter Zentrum Gesundheitsförderung
PH Luzern

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Konkrete Anwendung:

Dunkle Schoggi gegen Stress!

Mehr Kakao-Flavonoide im Blut > schwächerer Anstieg der Nebennieren-Stress-Hormone Cortison und Adrenalin

Vermuteter Schutz vor körperlichen Stress-Reaktionen

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Partnerarbeit 5 Minuten
Rückblick Erfahrungen letzte 2 Wochen

- **Wie ist es mir in Bezug auf Belastung und Stress in der letzten Woche ergangen?**
- **Was ist mir gelungen? Was war schwierig?**

Der Fragebogen AVEM

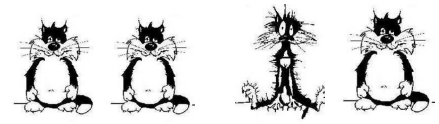
(Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster, U. Schaarschmidt & A. W. Fischer, 1996, 2003, 2008)

Engagement	Widerstandskraft	Emotionen
1. Bedeutsamkeit der Arbeit	5. Distanzierungsfähigkeit	9. Erfolgserleben im Beruf
2. Beruflicher Ehrgeiz	6. Resignationstendenz (bei Misserfolg)	10. Lebenszufriedenheit
3. Verausgabungs-bereitschaft	7. Offensive Problembewältigung	11. Erleben sozialer Unterstützung
4. Perfektionsstreben	8. Innere Ruhe/ Ausgeglichenheit	

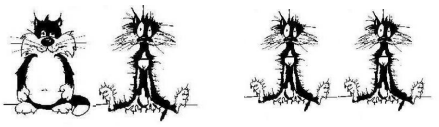
Es können 4 Bewältigungsmuster gegenüber der Arbeit identifiziert werden.

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Unterschiedliche Strategien – unterschiedliche Wirkungen!



Vor der Arbeit – nach der Arbeit Vor der Arbeit – nach der Arbeit

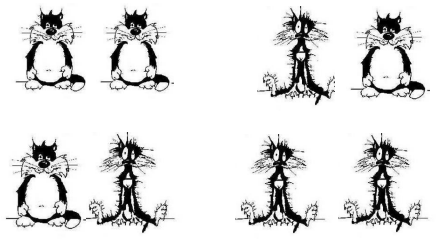


Vor der Arbeit – nach der Arbeit Vor der Arbeit – nach der Arbeit

Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster AVEM

AVEM: Schaarschmidt/Fischer, 1996 / 2004 ff.

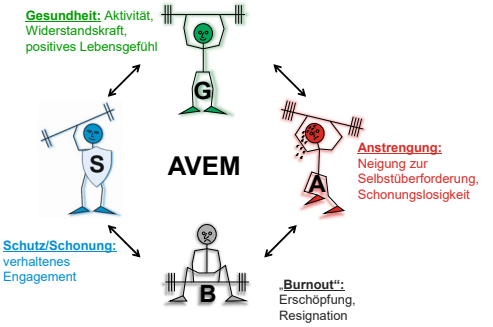
Typ G: Gesundheit Typ S: Schonung



Risikotyp A: Selbstüberforderung Risikotyp B: BurnOut

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

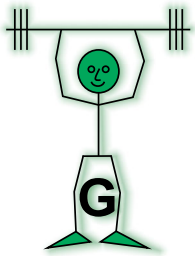
AVEM: Vier Muster des Bewältigungsverhaltens gegenüber der Arbeit



4 Bewältigungsmuster gegenüber der Arbeit

Muster G

gesund und leistungsberei
hohes, jedoch nicht überhöhtes Engagement, verbunden mit Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden



Referenzprofil des Musters G

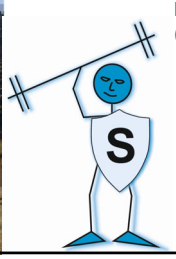
Stanine	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Bedeutsamkeit der Arbeit									
2. Beruflicher Ehrgeiz									
3. Verausgabungsbereitschaft									
4. Perfektionsstreben									
5. Distanzierungsfähigkeit									
6. Resignationstendenz									
7. Offensive Problembewältigung									
8. Innere Ruhe/Ausgeglichenheit									
9. Erfolgserleben im Beruf									
10. Lebenszufriedenheit									
11. Erleben sozialer Unterstützung									
Prozent	4	7	12	17	20	17	12	7	4

Muster G

4 Bewältigungsmuster gegenüber der Arbeit

Muster S

sich schonend, vor Belastung schützend; geringes Engagement bei Widerstandsfähigkeit und (relativem) Wohlbefinden



Referenzprofil des Musters S

Stanine	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Bedeutsamkeit der Arbeit									
2. Beruflicher Ehrgeiz									
3. Verausgabungsbereitschaft									
4. Perfektionsstreben									
5. Distanzierungsfähigkeit									
6. Resignationstendenz									
7. Offensive Problembewältigung									
8. Innere Ruhe/Ausgeglichenheit									
9. Erfolgserleben im Beruf									
10. Lebenszufriedenheit									
11. Erleben sozialer Unterstützung									
Prozent	4	7	12	17	20	17	12	7	4

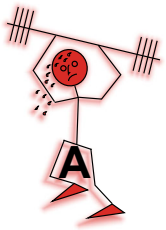
Muster S

4 Bewältigungsmuster gegenüber der Arbeit

Risikomuster A

überhöhtes Engagement bei Einschränkungen in der Widerstandsfähigkeit und im Wohlbefinden, Erholungsunfähigkeit

„Gratifikationskrise“



Referenzprofil des Risikomusters A

Stanine	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Bedeutsamkeit der Arbeit									
2. Beruflicher Ehrgeiz									
3. Verausgabungsbereitschaft									
4. Perfektionsstreben									
5. Distanzierungsfähigkeit									
6. Resignationstendenz									
7. Offensive Problembewältigung									
8. Innere Ruhe/Ausgeglichenheit									
9. Erfolgserleben im Beruf									
10. Lebenszufriedenheit									
11. Erleben sozialer Unterstützung									
Prozent	4	7	12	17	20	17	12	7	4

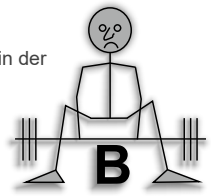
Risikomuster A

4 Bewältigungsmuster gegenüber der Arbeit

Risikomuster B

verringertes Engagement bei deutlichen Einschränkungen in der Widerstandsfähigkeit und im Wohlbefinden, Resignation, chronische Erschöpfung

„Burnout“



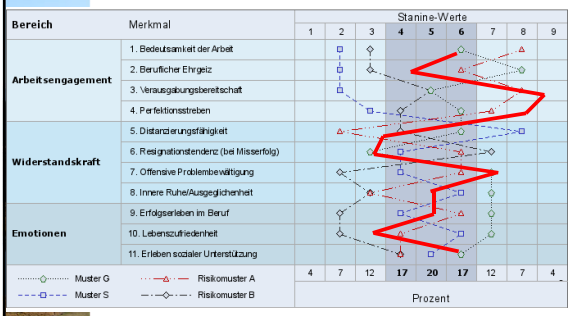
Referenzprofil des Risikomusters B

Stanine	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Bedeutsamkeit der Arbeit									
2. Beruflicher Ehrgeiz									
3. Verausgabungsbereitschaft									
4. Perfektionsstreben									
5. Distanzierungsfähigkeit									
6. Resignationstendenz (bei Misserfolg)									
7. Offensive Problembewältigung									
8. Innere Ruhe/Ausgeglichenheit									
9. Erfolgserleben im Beruf									
10. Lebenszufriedenheit									
11. Erleben sozialer Unterstützung									
Prozent	4	7	12	17	20	17	12	7	4

Risikomuster B

AVEM die Profile der vier Referenzmuster

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE



Persönliches AVEM-Profil

AVEM Muster-Verteilung

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

AVEM: Schaarschmidt/Fischer, 1996 / 2004 ff.

Typ G: Gesundheit

10 - 20%

Typ S: Schonung

20 - 30%

> 30%

Risikotyp A: Selbstüberforderung

Risikotyp B: BurnOut

ca. 30%

Förderung durch persönliche Beratung

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Die Beratung umfasst drei Schritte:

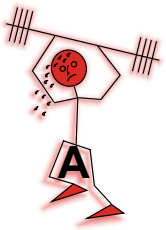
1. Auseinandersetzung mit der persönlichen Beanspruchungssituation auf der Grundlage der IEGL-Ergebnisse, Ursachenanalyse
2. Herausarbeiten angestrebter Veränderungen, Prüfen der Realisierbarkeit
3. Einleitung von Veränderungsschritten (bei Nutzung der vorhandenen Ressourcen und Betonung der Eigenverantwortung)

Schwerpunkt: Einflussnahme auf die Muster A und B

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Risikomuster A
Was ist vorrangig zu tun?

- überhöhte Ansprüche korrigieren
- Stellenwert der Arbeit relativieren
- individuelle Arbeitsorganisation verändern
- Unruhe abbauen
- sozial unterstützen

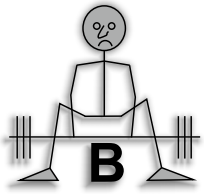


PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Risikomuster B
Was ist vorrangig zu tun?

- emotional stabilisieren
- (kommunikative) Kompetenzen fördern
- Selbstvertrauen stärken
- sozial unterstützen

- Externe Beratung in Anspruch nehmen



PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Training

1. Selbstmanagement
- Probleme im Beruf offensiv angehen
- Persönliche Arbeits- und Zeitorganisation verbessern
- Berufliche Ziele setzen
- Berufliches Selbstverständnis klären
- Entspannung lernen

2. Kommunikation
- Probleme klären
- Vermitteln und schlichten
- Konflikte lösen
- Ansprüche durchsetzen

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Partnerarbeit **10 Minuten**

Meine AVEM-Ergebnisse

- **Wie war mein Test-Ergebnis in Bezug auf AVEM?**
  Wo sind meine Stärken?
  Wo sehe ich Entwicklungsmöglichkeiten?

- **Diskutieren Sie Ihre Erfahrungen im Umgang mit den 11 Kriterien von AVEM**
  (Ausprägung, Wunsch – Wirklichkeit)

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Aktuelle Studie
zu Belastungen im Lehrberuf

- 20 % der LP fühlen sich ständig überfordert
- 30 % haben einmal im Monat depressive Beschwerden
- 30 % sind Burn-out gefährdet
- 87 % macht der Beruf Spass
- 66 % können ihre Fähigkeiten voll einsetzen und sind gerne am Arbeitsplatz

FHNW, Kunz et. al. 2014

- Bieri kommt nach einer Untersuchung im Kanton Aargau zum Schluss, dass Lehrpersonen hoch belastet sind und trotzdem gerne unterrichten. (Bieri 2006)
- In mehreren Kantonen der Schweiz liegen die Kosten von Frühpensionierungen von Lehrpersonen deutlich höher als die anderer Berufsgruppen (Herzog 2008. Kramis-Aebischer 2004)

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Was belastet?

- Verhalten schwieriger Schüler, Klassengrösse, Stundenzahl, Schulverwaltungsaufgaben, Koordinierung beruflicher und privater Verpflichtungen (Schaarschmidt)
- Verantwortung, ständige Konzentration, psychische Belastung strenge Kontrolle, dauernder Kontakt, aber auch: kein Kontakt (Johnen, Calw 1998)
- Unsoziales Verhalten der SchülerInnen, Gewalt und Aggression der Schülerschaft, problembeladene SchülerInnen, Lärm und Unruhe, Unmotivierte SchülerInnen, Erwartungsdruck der Eltern, Reformen (Bieri, 2006)

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Den Blick weg von der Schlange lenken!

Fokus auf gesundheitsförderndes Verhalten

Was erhält Lehrpersonen gesund?

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Von der atemlosen zur atmenden Schule

(Brägger, Bucher, 2008)

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Was erhält Lehrpersonen gesund? Aktuelle Ergebnisse

Stark gefährdet

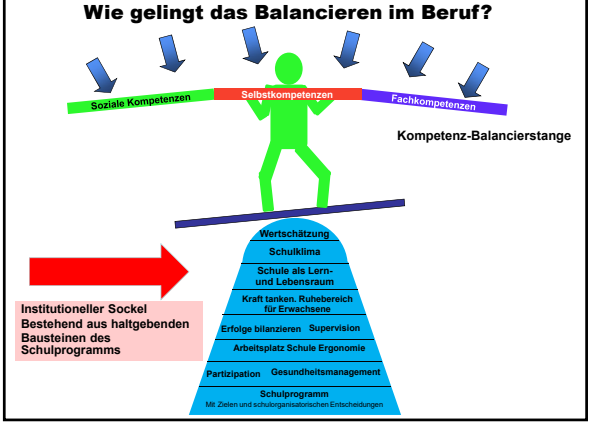
- überengagierte Lehrer mit wenig Widerstandspotential
- resignierte Lehrer ohne Engagement und Widerstandskraft.

Das hilft

- Hohes Engagement bei hoher Widerstandskraft = Schutzfaktor vor Burnout und Voraussetzung für qualitativ hochwertigen Unterricht
- gute soziale Beziehungen, sozial eingebunden sein und einen gesundheitsförderlichen Lebensstil pflegen = weniger anfällig für psychische Probleme.

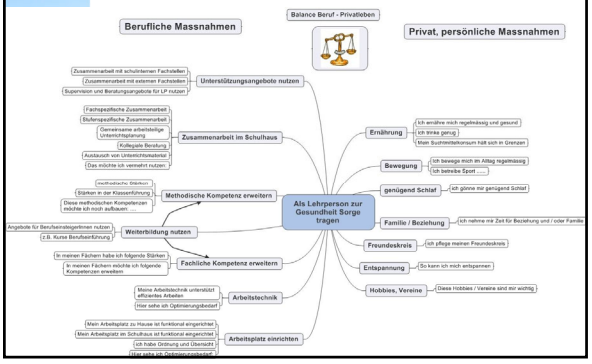
Aktionsrat Bildung, 2014, Studie "Psychische Belastungen und Burnout beim Bildungspersonal". (Details siehe Website KOTR Stress)

Wie gelingt das Balancieren im Beruf?



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Gesund bleiben: Viele Möglichkeiten ...



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Einzelarbeit 10 Minuten
Welche Bewältigungsstrategien nutze ich schon?

- **Markieren und schreiben Sie auf der Checkliste (Mind-Map) was Sie bereits tun.**
- **Konkret werden: Notieren sie auf das Blatt, was genau Sie tun, oder wie genau Sie das machen.**

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Für die eigene Balance sorgen

- Zeit für mich, meine Familie, meinen Freundeskreis
- Zeit für meine Hobbies und Interessen
- Genügend Bewegung
- Bewusste Ernährung
- Genügend Schlaf
- Arbeitstechnik, Arbeitsorganisation optimieren
- Strategien zur Bewältigung von Belastungen erlernen
- Beratungsangebote nutzen
- Engagement und Abgrenzung

Karikatur Wilfried Gebhard in Balancieren im Lehrberuf, Verlag LCH 2007

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Zentrum Gesundheitsförderung ZGF

Mentale Stärke entwickeln

Das Heidelberger Kompetenztraining

Titus Bürgisser, HKT-Trainer
Hanspeter Lehner, HKT Trainer

HKT Schweiz
Mentale Stärke entwickeln.

Wendenhorn Südostgrat (UR, Sustengebiet)

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT)

Seit 2005 Heidelberger Kompetenz Training. (Knörzer, Rupp, Amler)

Trainingsprogramm das Menschen hilft, Herausforderungssituationen erfolgreich zu bewältigen.

Es ist hilfreich z.B. bei
- Prüfungen
- Konzerten und Vortragsübungen
- Wettkämpfen und Herausforderungen im Sport
- Wichtigen Gesprächen, Bewerbungsgesprächen
- Der Erreichung persönlicher Ziele (z.B. mehr Bewegung, Rauchstopp etc.)
- Stress

Oft kommt es nicht nur darauf an, die Dinge zu können, sondern im richtigen Moment auch das **Selbstvertrauen** und die **mentale Stärke** zu haben, um **erfolgreich** zu sein.

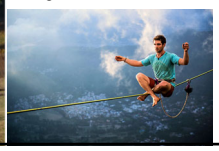
PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Deine Ziele erreichen

mit Unterstützung des HKT

- Hast Du Ziele, die Du unbedingt erreichen möchtest in allen Bereichen Deines Lebens?
- Möchtest Du in dem, was Du tust erfolgreicher sein, weniger Stress haben, Dich wohl dabei fühlen?

Das HKT ist ein Trainingsprogramm, um erfolgreich zu sein
Das heisst, mit etwas Übung gelingt es Dir besser, Deine Stärken zu mobilisieren und Deine Ziele zu erreichen und damit erfolgreich zu sein.



Zeig, was in Dir steckt!

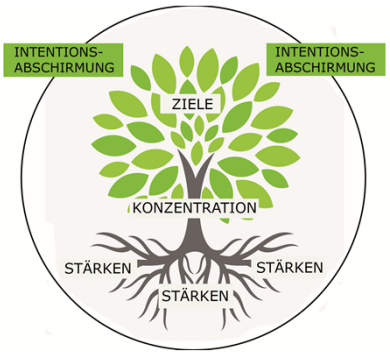
PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

HKT

- Das HKT stellt eine Möglichkeit dar, Herausforderungssituationen erfolgreich, d.h. kontrolliert, zu lösen.
- Um dies zu erreichen, folgt der HKT Prozess vier Schritten:

1. **Ziele formulieren.**
2. **Sich konzentrieren.**
3. **Seine Stärken aktivieren.**
4. **Die Zielintention abschirmen.**

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Das Heidelberger Kompetenztraining HKT für mentale Stärke – ein mentales Training

Mit meinen Gedanken und meiner Vorstellung Ziele erreichen und wirkungsvoll sein

Ein Beispiel aus dem Sport, SRF Puls 17.2.2014

38

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Experiment Daumenübung

39

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

1.Ziele nach Zielkriterien exakt formulieren und die Zielerreichung mental erleben können.

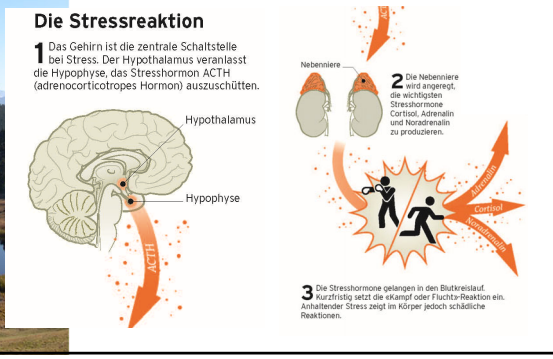
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Inkongruenzsituationen
Der Graben zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Aktuell Wirklichkeit		Ziel Wunsch
A		B
Wettkampf	Stress wenn nicht kontrollierbar	Erfolg
Wenig Bewegung		Regelmässige Bewegung
Berufliche Aufgabe		Gelungene Lösung
Konzert		Gelungener Auftritt
Elternabend macht Druck	Vertrauen wenn kontrollierbar	Entspannt und professionell am Elternabend
Übergewicht		Wunschgewicht
Wichtiges Gespräch		Erfolgreiches Gespräch

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Unkontrollierbare Inkongruenz = Stress



PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Unkontrollierbare Inkongruenz

Der gesamte Organismus ist programmiert auf

Angriff oder **Flucht**

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Kontrollierbare Inkongruenz

- Die Anfangsphase ist bei kontrolliertem und unkontrolliertem Stress identisch.
- Es kommt u.a. zur Ausschüttung von Adrenalin, dieses hat auf fast alle Regionen des Gehirns Einfluss:
- Auf den gesamten Cortex
- Den Hypothalamus,
- Das Kleinhirn
- Den Hirnstamm

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Kontrollierbare Inkongruenz

- Die Stimulation der neuronalen adrenergen Rezeptoren macht das Gehirn lernbereiter.
- Synapsen können leichter gebahnt werden.
- etc.
- All diese Prozesse führen gemeinsam dazu, dass die während der Bewältigung der Inkongruenz aktivierten neuronalen Verbindungen stabilisiert und neu entstehende neuronale Verbindungen besonders gut gebahnt werden.
- **Zentraler neuronaler Lernmechanismus!**

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Ziel des Heidelberger Kompetenztrainings HKT

Ziel des HKT ist es, Menschen zu befähigen, Inkongruenzen ressourcenorientiert zu lösen.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

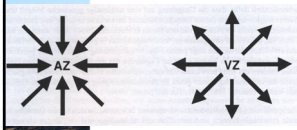
Arbeitsblatt:

Inkongruenz-Situationen: Der Graben zwischen Wunsch und Wirklichkeit

47

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Annäherungs- und Vermeidungsziele



- **Annährungsziele** sind in der Regel mit positiven Emotionen verbunden.
- **Vermeidungsziele** überwiegend von negativen Emotionen begleitet.
  - Vermeidungsziele erfordern dauernd Kontrolle sowie verteilte statt fokussierte Aufmerksamkeit.
  - Sie ermöglichen keine effiziente Zielverfolgung und keine echte Zielerreichung.

Wirkliche Bedürfnisbefriedigung wird nur über die Realisierung von Annäherungszielen erreicht!!!

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Ziele formulieren

Vermeidungsziele – Weg von

Annäherungsziele – Hin zu

Wirkliche Bedürfnisbefriedigung wird nur über die Realisierung von Annäherungszielen erreicht!!!

„Ich will keine Angst haben“

„Ich will selbstsicher sein“

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Aufgabe: Ziel definieren
Seite 5, Fragen 1-3, 5 Min.

50

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

SMART Ziele formulieren

Spezifisch	Im Gegensatz zu allgemein, klar verständlich
Messbar	Quantität, Qualität
Anspruchsvoll	attraktiv, positiv formuliert, lohnenswert
Realistisch	Ziele sind erreichbar mit vorhandenen Ressourcen
Terminiert	klarer Anfang klares Ende

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

SMART-Ziele - Beispiele

- Am nächsten Elternabend vom 17. Januar 2017 spreche ich bei der Präsentation ruhig, selbstbewusst und gut verständlich und kann den Abend geniessen.
- Beim nächsten Zwischenfall mit dem Lehrer xy atme ich zuerst tief durch, nehme Augenkontakt auf und nehme mir Zeit ruhig mit ihm zu sprechen. Ich treffe mit ihm eine klare Vereinbarung.
- Für den Auftritt am Osterfestspiel 2017 bin ich fokussiert und spiele meine Rolle weitgehend fehlerfrei und mit Ausstrahlung.

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Partner-Aufgabe
SMART-Ziele
Seite 6/7

Zeit 20 Minuten
10 Minuten pro Person

53

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Reflexion 2

Bewältigungsstrategien
Konkretisierung eigenes Ziel mit HKT

Mögliche schriftliche Reflexionsansätze:

1. Wie sorge ich bereits gut für mich, meine Energie, meine beruflichen Ressourcen?
2. Was konkret möchte ich verbessern?
   Was ist mein persönliches Ziel? SMART
3. Wie ist mir die Umsetzung des Zieles die vergangene Woche gelungen?

www.schulklima-instrumente.com
KOTR Stress Passwort: PHLUstress