1

Arbeitsaufträge im Moodle und im Mail

Blog im Moodle

Arbeitsmaterialien auf der Website www.schulklima-instrumente.com

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Stress- und Selbstmanagement

Seminar KOTR GJ F20

Block 3

Motto-Ziele, Ziel-Visionierung

Coping-Strategien

Innere Stressoren

Titus Bürgisser
Gesundheitsförderung PH Luzern

2

Auftrag für den 30. März 2020

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Aufgaben / Materialien – jederzeit nutzbar

- Schau dir **die Präsentation** mit Ton an (10 Minuten)
- Entwickle für dich ein **HKT-Mottoziel** zu deinem Ziel (mit dem HKT Arbeitsheft S. 8): Bild oder Gegenstand suchen, Bild und Eigenschaft verbinden, Bild drucken (20 Minuten)
- Erlebe die **HKT Zielvisualisierung** (Tondatei auf Website, 10 Minuten)
- Arbeite für dich das **Arbeitsheft Coping – Innere Stressoren** durch (20-30 Minuten)
- Mache einen **Blogeintrag auf Moodle**: bisherige Erfahrungen mit meinem Ziel, allenfalls Bekanntgabe Mottoziel (10 Minuten)
- Wenn du willst: **Progressive Muskelentspannung** ausprobieren (Links online)

Live / Synchron während den Seminar-Zeiten Montag 13-18 Uhr

https://collab.switch.ch/stressundselbstmanagement/

Ich bin im Online-Kursraum und habe Zeit für Fragen, Coaching, Präzisierungen, Austausch, Terminvereinbarungen etc.

3

Programm Block 3

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Rückblick:

AVEM-Profil – Analyse, Muster-Erklärung

Erarbeitung persönliches Ziel, Einführung Heidelberger Kompetenztraining HKT

SMART-Ziel-Prozess: Das Ziel klar formulieren und schärfen.

Heidelberger Kompetenz-Training HKT

- Motto-Ziel entwickeln
- Zielvisualisierung erleben

Innere Stressoren

- Einführung Coping-Strategien
- Innere Stressoren

Bleib im Kontakt – Blogeintrag auf Moodle

- Wie ist es mir in Bezug auf Belastung und Stress in der letzten Woche ergangen? Was ist mir gelungen? Was war schwierig?
- Wie ist es mir in Bezug auf mein gesetztes Ziel ergangen? Erfahrung mit den ersten Schritten?
- Wenn du willst: Was ist dein Mottoziel? Bild und Eigenschaft teilen

4

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

HKT – Heidelberger Kompetenz-Training für mentale Stärke

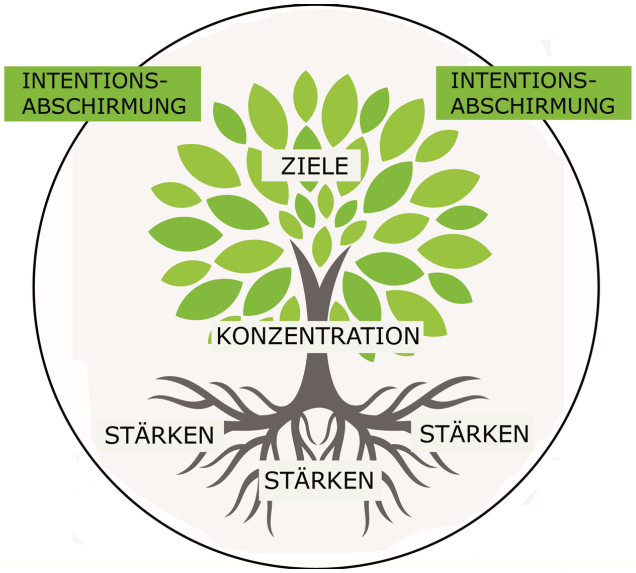
Das HKT stellt eine Möglichkeit dar, Herausforderungssituationen erfolgreich, d.h. kontrolliert, zu lösen.

Um dies zu erreichen, folgt der HKT Prozess vier Schritten:

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

5

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



6

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

7

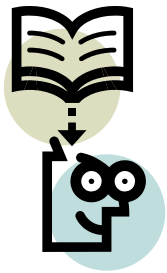
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Das Gedächtnis
bewusste und unbewusste Anteile

PSI- Theorie nach Julius Kuhl

IG

Das Intentionsgedächtnis

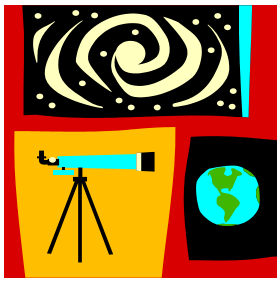


Unsere Logikzentrale

Bewusst

EG

Das Extensionsgedächtnis



Unser Erfahrungsschatz

Unbewusst

8

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Gegenüberstellung Intentions- und Extensionsgedächtnis

	IG	EG
Verarbeitungsebene	bewusst	unbewusst
Funktion	denken	fühlen
Code	verbal	somato-affektiv
Bewertung	analytisch	ganzheitlich
Arbeitsgeschwindigkeit	langsam	schnell
Veränderungsgeschwindigkeit	schnell	langsam

29.03.20 9

9

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

MOTTO - Ziele

- Drücken die generelle Haltung eines Menschen gegenüber einer Thematik aus.
- Sind stark in unseren Erfahrungen (Extensionsgedächtnis) verankert.
- Erscheinen in Form von Sätzen, Bildern, Erinnerungen, Symbolen, Gegenständen etc.

10

MOTTO - Ziele

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Im Wettkampf kämpfe ich wie ein schwarzer Panther.

In der Prüfung bin ich wie ein ruhiger klarer Bergsee.

11

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Aufgabe
Motto-Ziel entwickeln
Seite 8 im HKT-Arbeitsheft

Suche dir ein Bild oder ein anderes Symbol, das dich in der Erreichung deines Ziels unterstützt und etwas über die Qualität aussagt, in der du dein Ziel erreichen möchtest.
Du findest auch eine Reihe von Mottoziel-Bildern auf der Website

12

12

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Übung
Zielerreichung erleben
Visualisierung

Suche dir einen bequemen Platz.
Höre die gesprochene Ziel-Visualisierung.

13

13

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Übersicht
Coping-Strategien

14

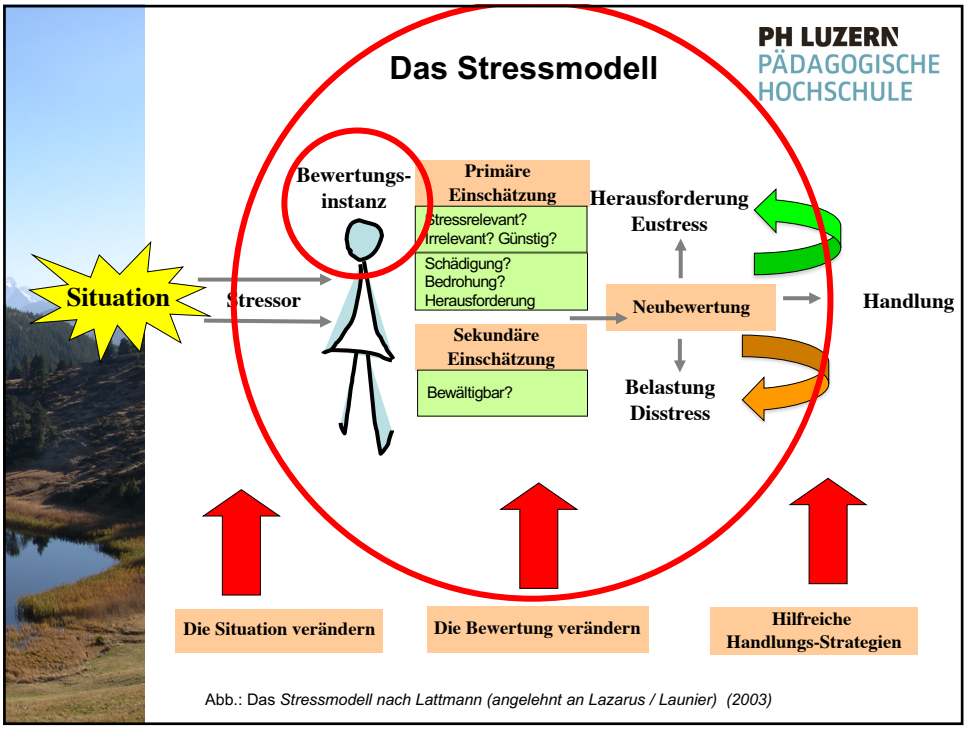


Abb.: Das *Stressmodell nach Lattmann (angelehnt an Lazarus / Launier) (2003)*

15

16

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Das 3 x 4 der Stresskompetenz

Gerd Kaluza (2012)

Instrumentelle Stresskompetenz	Mentale Stresskompetenz	Regenerative Stresskompetenz
1. Lernen – Fachliche Kompetenzen	1. Das Annehmen der Realität	1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub)
2. Soziales Netz aufbauen	2. Anforderungen konstruktiv bewerten	2. Geniessen im Alltag
3. Grenzen setzen / sich selbst behaupten	3. Überzeugung in eigene Kompetenz stärken	3. Entspannen und abschalten
4. Selbst- und Zeitmanagement: Sich selbst führen.	4. Stressverstärker entschärfen	4. Sport und Bewegung

17

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Arbeitsheft innere Stressoren

Arbeiten Sie mit den Unterlagen im Handout an verschiedenen Zugängen zum Thema Coping und Umgang mit inneren Stressoren (lesen, Übungen machen, Arbeitsaufträge lösen).

- Beobachtungsbogen Selbststeuerung (Arbeitsblatt) S.4/5
- Spannungsregulation, S. 6 – 8 Entspannungstechniken
- Innere Selbstgespräche als Ressource S. 9-16
- Antreiber und Erlaubnisse (Test, online) S. 18-20

18

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Bleib im Kontakt – Blogauftrag in Moodle

- Wie ist es mir in Bezug auf Belastung und Stress in der letzten Woche ergangen?
  Was ist mir gelungen? Was war schwierig?
- Wie ist es mir in Bezug auf mein gesetztes Ziel ergangen? Erfahrung mit den ersten Schritten?
- Wenn du willst: Was ist dein Mottoziel? Bild und Eigenschaft teilen

19

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Progressive Muskelentspannung

nach Edmund Jacobson

Download Anleitung auf Website.
Geführte und gesprochene Version zum gleich mitmachen vorhanden.

20

Reflexion 3

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Coping-Strategien
Innere Stressoren – Entspannung
HKT: Mottoziel

Mögliche schriftliche Reflexionsansätze:

1. Was ist mein Mottoziel. Wie nutze ich das Mottoziel, um Motivation für mein Ziel aufzubauen?
2. Reflexion innere Stressoren: Welche sind bei mir wirksam? Erste Schritte zur Veränderung?
3. Individuelle Weiterarbeit mit den Unterlagen (Lektüre, Übungen)
4. Wie sorge ich für Entspannung?
   Mit welchen Entspannungsmethoden habe ich bisher Erfahrungen gemacht?
5. Mein Lernziel: Welche Schritte habe ich diese Woche gemacht?

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

21