PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Stress- und Selbstmanagement

Seminar KOTR GJ F20

Teil 5 Lernpower

- Wirkungsvoll arbeiten und lernen
- Lernpower nach Verena Steiner
- HKT-Ressourcenaktivierung

Titus Bürgisser
Zentrum Gesundheitsförderung PH Luzern

1

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Die grossen und wichtigen Steine in meinem Leben.

2

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Reflexion 10’

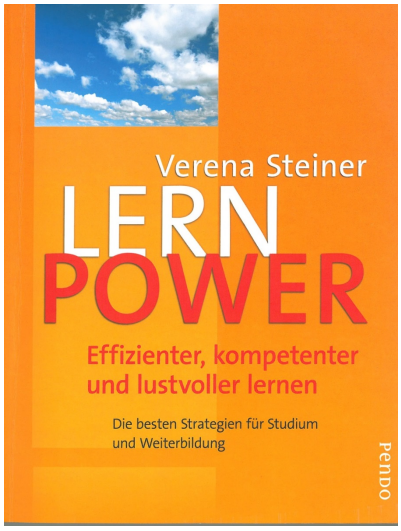
Austausch zu zweit 5-10 Minuten

- Welchen Platz habe ich meinen grossen Steine in den letzten 2 Wochen gegeben?
- Wie bin ich in Bezug auf mein Ziel weitergekommen?
- Was ist gelungen?
- Wo bleibe ich stecken?

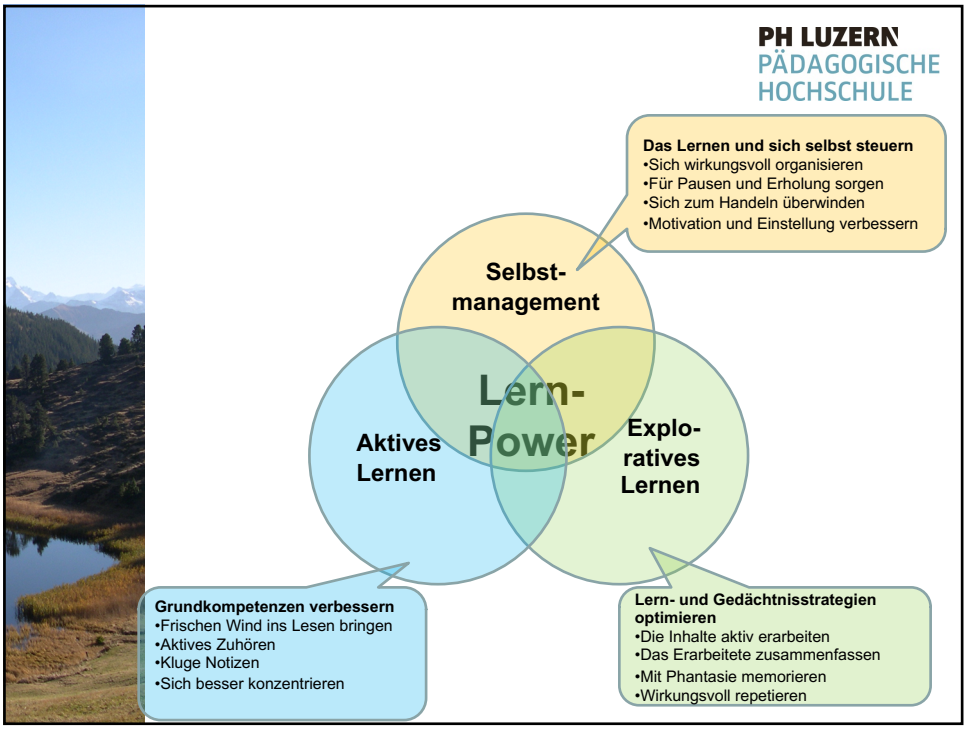
3

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

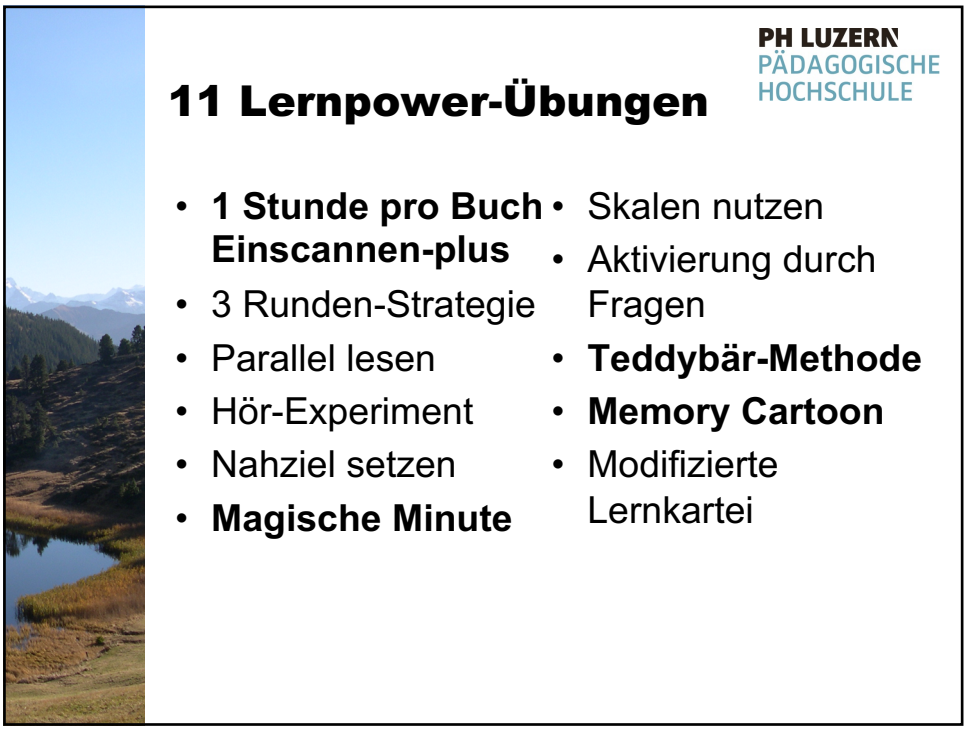
Lernpower
Verena Steiner



4


PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
Das Lernen und sich selbst steuern
•Sich wirkungsvoll organisieren
•Für Pausen und Erholung sorgen
•Sich zum Handeln überwinden
•Motivation und Einstellung verbessern
Selbst-
management
Lern-
Power
Aktives
Lernen
Explo-
ratives
Lernen
Grundkompetenzen verbessern
•Frischen Wind ins Lesen bringen
•Aktives Zuhören
•Kluge Notizen
•Sich besser konzentrieren
Lern- und Gedächtnisstrategien
optimieren
•Die Inhalte aktiv erarbeiten
•Das Erarbeitete zusammenfassen
•Mit Phantasie memorieren
•Wirkungsvoll repetieren

5


PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
11 Lernpower-Übungen
• 1 Stunde pro Buch Einscannen-plus
• 3 Runden-Strategie
• Parallel lesen
• Hör-Experiment
• Nahziel setzen
• Magische Minute
• Skalen nutzen
• Aktivierung durch Fragen
• Teddybär-Methode
• Memory Cartoon
• Modifizierte Lernkartei

6

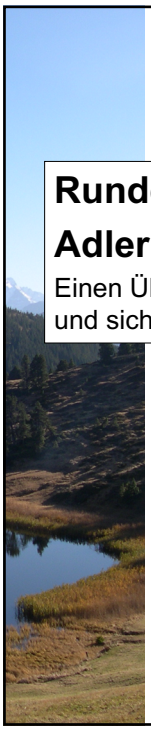
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Beispiele Lernpower-Übungen

4 Gruppen studieren je 1 Lernpower-Übung

- Text lesen auf Website (alleine)
- Austausch in der Gruppe zur Lernstrategie: Was davon kenne ich, wie mache ich das? Was hat sich bewährt?
- Erfahrungen auf Padlet aufschreiben
- Im Plenum: Lernpower-Übung vorstellen und Fragen der andern beantworten.

7

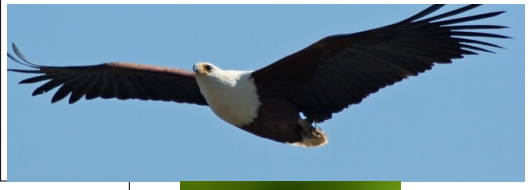


PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

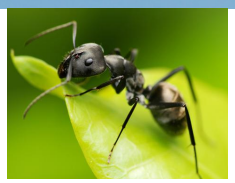
3 Runden-Strategie

Lesen und behalten

Runde 1:
Adlerrunde
Einen Überblick gewinnen und sich neugierig machen



Runde 2:
Ameisenrunde
Lesen und erarbeiten



Runde 3:
Eichhörnchenrunde
Nochmals überblicken, einprägen und abrufen

8

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Selbstwirksamkeit
Yes I can!

Eine Geschichte

9

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Meine Selbstwirksamkeits-geschichten

Erinnere dich an Erfahrungen aus Deinem Leben, wo du an Herausforderungen gewachsen bist, über deine Leistungsfähigkeit gestaunt hast, wo du gesehen hast, was in dir steckt, wo du stolz auf dich warst.

10

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

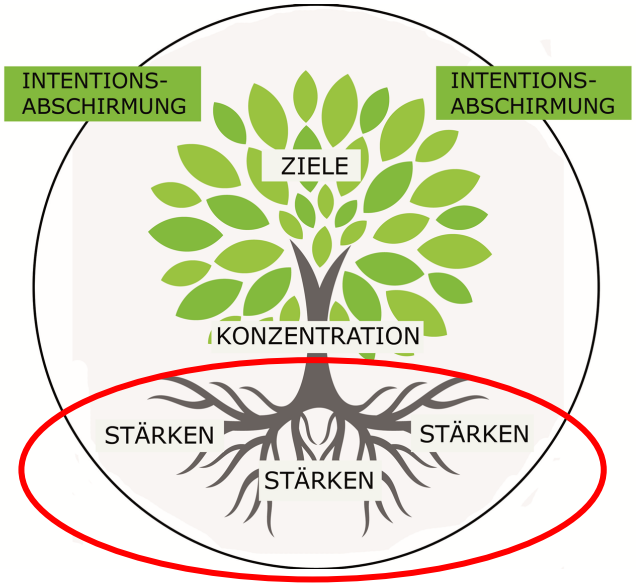
HKT

- 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.**

11

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



12

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Seine Stärken kennen und diese bewusst aktivieren können.

13

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Arten der Ressourcenaktivierung

Inhaltliches Thematisieren:

ausdrückliches Ansprechen/Verbalisieren der Stärken in sozialer Interaktion wie auch über eine schriftliche Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken.

Prozessuale Ressourcenaktivierung:

unmittelbares Erlebbarmachen der eigenen positiven Fähigkeiten

Der Mensch soll sich hier in seiner Stärke erfahren und sich als kompetent erleben können.

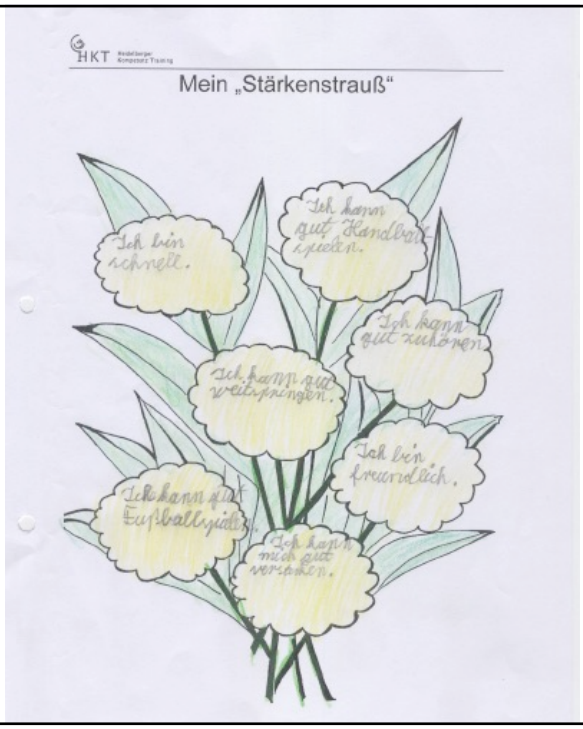
14

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
Was sind meine Stärken?

15

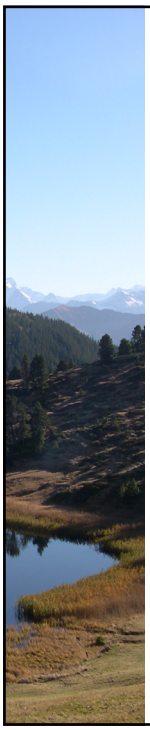
Stärkenfeedback
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE

16



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

17



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Ressourcen-Aktivierung
Aufgabe mit dem HKT-Arbeitsheft

1. Sammle deine Selbstwirksamkeitsgeschichten
2. Fülle die **Stärkensonne** aus: Was alles habe ich an Ressourcen, an Stärken, die mich ausmachen? Handout HKT S. 12
3. Fülle den **Stärkenstrauss** aus. Welche Stärken sind im Hinblick auf mein Ziel besonders wichtig? Handout HKT S. 13

18

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Reflexion 5

Lernpower und HKT-Ressourcenaktivierung

Mögliche schriftliche Reflexionsansätze zu den «Lernpower-Methoden» und zu HKT-Ressourcen-Aktivierung

1. Welche Lernstrategien nutze ich schon?
2. Welche Anregungen nehme ich aus dem Buch Lernpower für mein Studium mit?
3. Was sind meine Stärken?
   Wie kann ich diese zur Erreichung meines Ziels einsetzen?

www.schulklima-instrumente.com
6 Themen > KOTR Stress Passwort: PHLUstress

19

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Leistungsnachweis: Persönliche Standortbestimmung Reflexion Stress- und Selbstmanagement

- Schriftliche Standortbestimmung und Reflexion des persönlichen Stress- und Selbstmanagements
- Inhalt: schriftliche Reflexion aus den 6 Seminarveranstaltungen und persönliches Fazit
- Umfang: min. 1 max. 2 Seiten (ohne Diagramme)
- Keine Zusammenfassung der Veranstaltung
- Konzepte (Diagramme) miteinbeziehen und persönlichen Bezug herstellen
- Präsenz im Modul 80%

Letzter Abgabetermin: Montag 15. Juni 2020

Upload auf Switch-Drive (Link auf moodle und Website)

20