PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Stress- und Selbstmanagement

Seminar KOTR GJ F20

Teil 6 HKT Konzentration und Intentionsabschirmung

Titus Bürgisser
Zentrum Gesundheitsförderung PH Luzern

1

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Programm Teil 6

- Austausch Stand persönliches Ziel
- HKT Konzentration
- Konzentration eigene Strategien
- HKT Intentionsabschirmung
- Auswertung Modul
- LN Infos

2

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Austausch zu zweit – 5-10 Minuten

Reflexion

1. Was war und ist mein Ziel?
2. Was ist mir gelungen? Was habe ich erreicht?
3. Welche Erkenntnisse habe ich erhalten?
4. Wo sind Herausforderungen?
5. Was ist mein nächster Schritt?

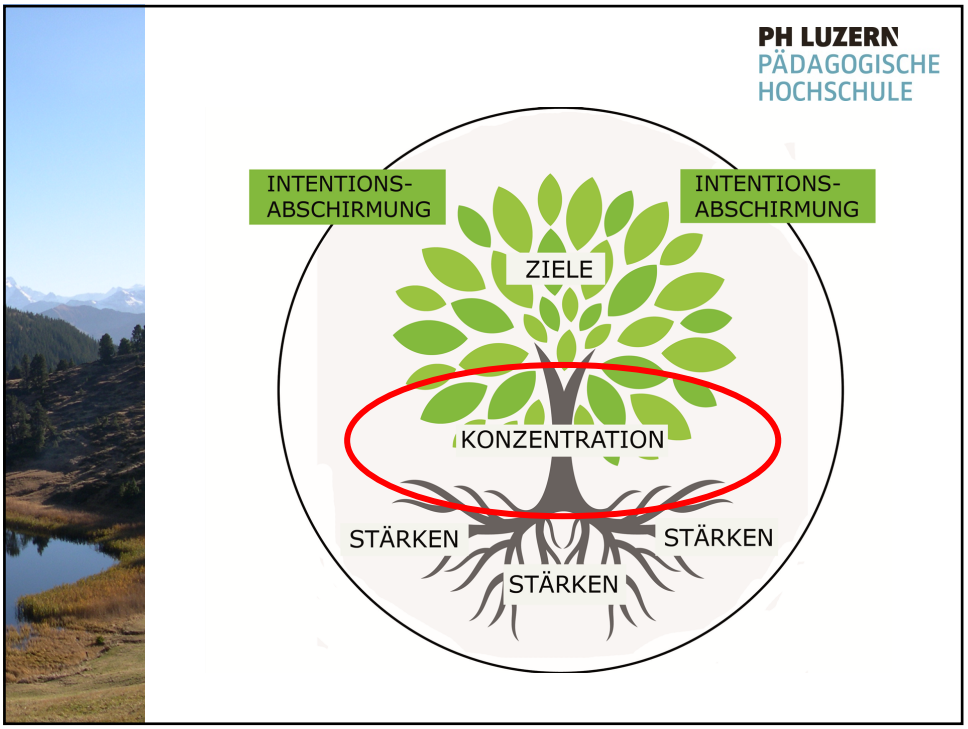
3

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

HKT - Konzentration

Die Zugangswege zur Konzentration kennen und sich konzentrieren können.

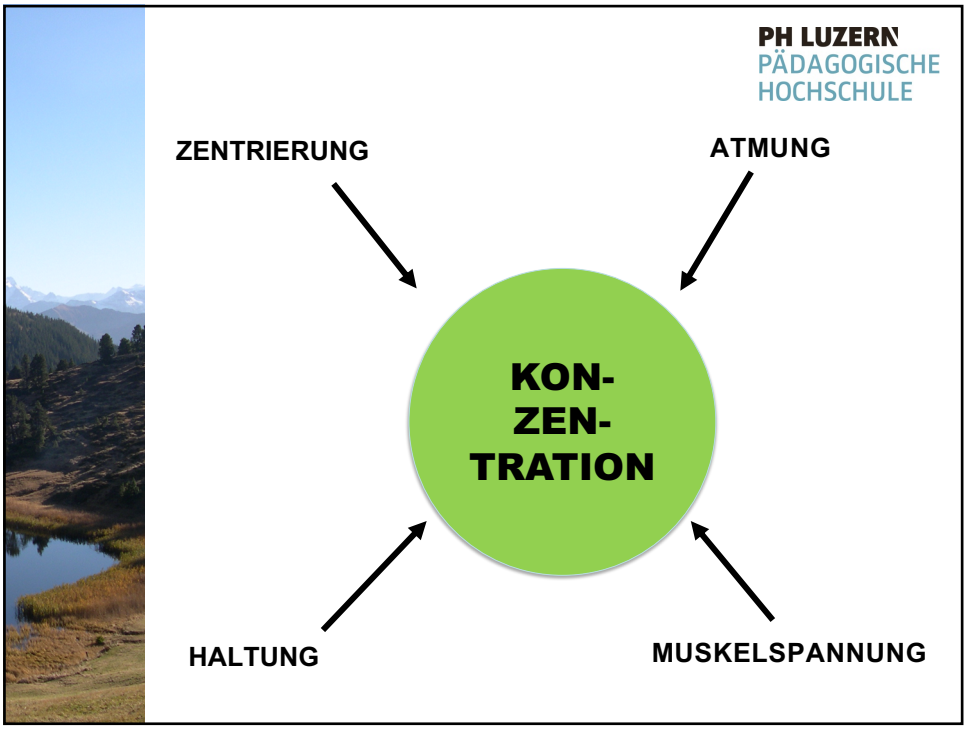
4


PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
INTENTIONS-
ABSCHIRMUNG
INTENTIONS-
ABSCHIRMUNG
ZIELE
KONZENTRATION
STÄRKEN
STÄRKEN
STÄRKEN

5

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HULE
PEANUTS
So stehe ich, wenn ich deprimiert bin.
© 1960 United Feature Syndicate, Inc.
Wenn du deprimiert bist, ist es ungeheuer wichtig, eine ganz bestimmte Haltung anzunehmen…
Das Verkehrteste was du tun kannst, ist aufrecht und mit erhobenem Kopf dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst.
Wenn du also etwas von deiner Niedergeschlagenheit haben willst, dann mußt du so dastehen…
Übung
Körperhaltung und Gefühle

6


PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
ZENTRIERUNG
ATMUNG
KON-
ZEN-
TRATION
HALTUNG
MUSKELSPANNUNG

7

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE
Übungen zu den 4 Aspekten von Konzentration
Konzentration I
Heidelberger Kompetenztraining (HKT)
Mit Julia Ziegler und
Prof. Dr. Wolfgang Knörzer
Konzentrations-Videos 1 (Einleitung) und 2 (Übungen) ansehen und machen.

8

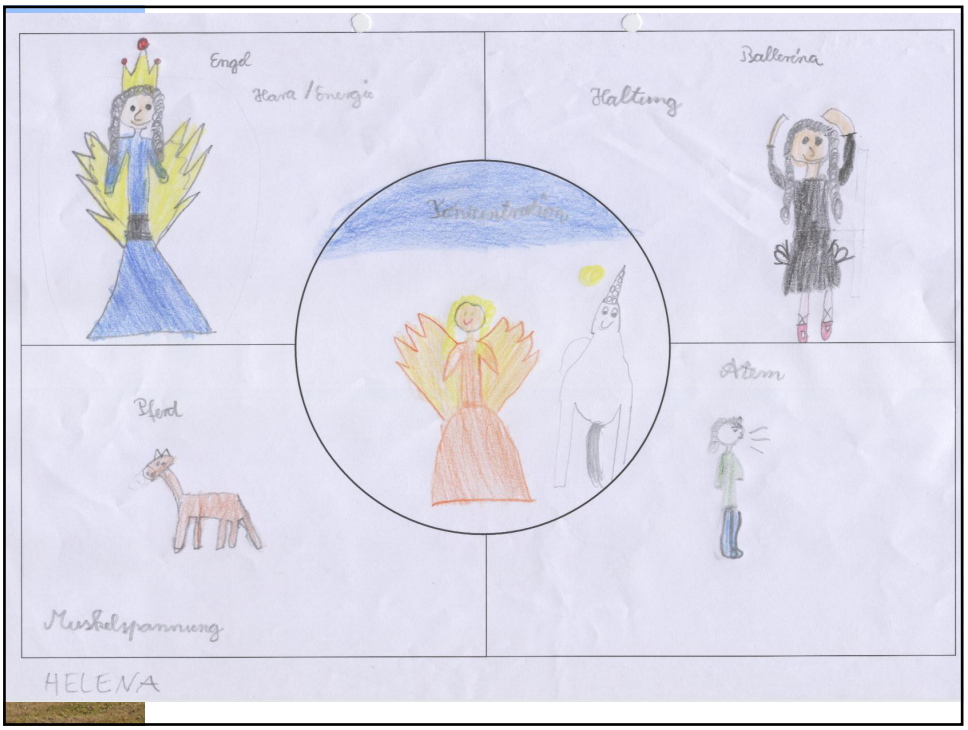
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Unbeugsamer Arm
Bin ich jetzt konzentriert?

1. Mit voller Kraft
2. locker, konzentriert

9

9



10

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Konzentration

- Gruppenarbeit
  - Was hilft mir, mich zu konzentrieren? Welche Massnahmen ergreife ich?

Sammlung auf Padlet:

https://padlet.com/titusbuergisser/9c1dktuiubac6lwv

12

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Konzentration

- Das konzentrierte Tun vorbereiten
- Ganz bei der Sache sein
- Mehr Konzentration in den Alltag bringen

13

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

1. Das konzentrierte Tun vorbereiten

- Sich vor Unterbrechungen schützen
- Für äussere Ruhe sorgen
- Innerlich zur Ruhe kommen
- Einen kühlen Kopf bewahren
- Sich intelligent organisieren
- Die Primetime nutzen
- Ein forderndes Nahziel setzen
- Die Zeit begrenzen
- Sich durch Visualisierung einstimmen
- Mit einem inneren Ruck beginnen

14

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

2. Ganz bei der Sache sein

- Sich voll und ganz dem Tun zuwenden
- Eins nach dem andern tun
- Souverän multitasken
- Geistig flexibel bleiben
- Interesse aufbauen
- Ausdauer entwickeln
- Sich rechtzeitig eine Pause gönnnen
- Flow anstreben

15

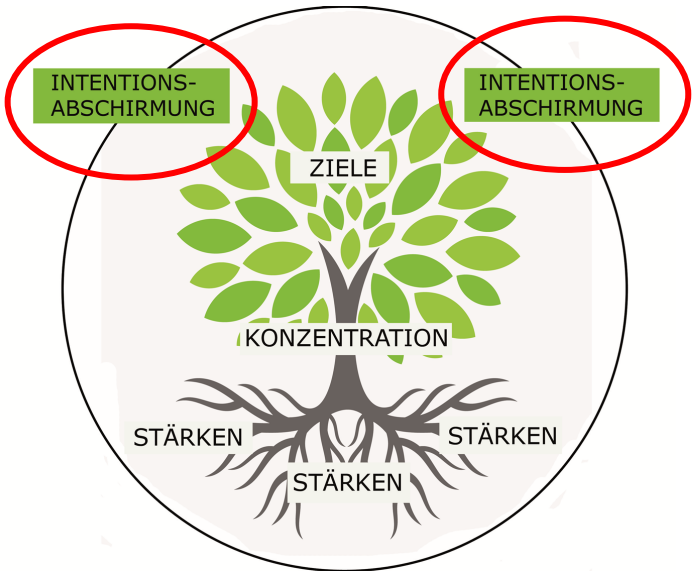
PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

3. Mehr Konzentration in den Alltag bringen

- Mails & Co. besser in den Griff bekommen
- Mit sich allein sein können
- Bessere Gewohnheiten etablieren
- Das Know-How verbessern
- Die Prioritäten klären
- Die Kunst des Weglassens kultivieren

16

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



17

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Schutz vor Ablenkung
(Intentions-Abschirmung)
„Wenn-dann-Pläne“

wenn → **dann**

Hindernisse
die der Zielrealisierung im Wege stehen

Lösungen
zur Bewältigung dieser Hindernisse

Wichtig: Pro Hindernis nur eine Lösung auswählen

18

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Arbeitsblatt „wenn-dann-Pläne“
HKT-Arbeitsheft Seite 15

19

19

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Stress- und Ressourcenmanagement

Evaluation in der Gruppe

1. **Was habe ich gelernt?**
   Was nimmst du mit aus dem Modul?
2. **Feedback: Was mein Lernen unterstützt hat.**
3. **Feedback: Anregungen, Wünsche, Verbesserungsmöglichkeiten**

Schreibt eure Rückmeldung auf Padlet:
https://padlet.com/titusbuergisser/46ozrg5ua8o9klsm

20

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Reflexion 6

HKT Konzentration und HKT Intentionsabschirmung

Mögliche schriftliche Reflexionsansätze

1. Wie sorge ich für Konzentration?
2. Wie kann ich mich vor Ablenkung schützen?

Leistungsnachweis letzter Abgabetermin
Montag, 15. Juni 2020
Upload auf Switch-Drive (Link auf moodle und Website)

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

21

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

Letzter Abgabetermin: Montag, 15. Juni 2020

Upload auf Switch-Drive (Link auf moodle und Website)
https://drive.switch.ch/index.php/s/y9nbjCWy65PYuHd

22

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

23