



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Resilienz - Trotz Belastungen gesund bleiben

Primarschule Schübelbach
28. Januar 2019

Titus Bürgisser
Zentrum Gesundheitsförderung PH Luzern
www.phlu.ch/zgf
www.schulklima-instrumente.com > Vernetzung > Schule Schübelbach

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Programm

- Begrüssung, Ziele, Überblick
 - Einstieg – Fragen zur Gesundheit
- Resilienz – Trotz Belastungen gesund bleiben
 - Interaktives Referat
- Wie setze ich die Prioritäten? Was sind meine Ressourcen?
 - Geschichte mit praktischer Anwendung - Was tue ich bereits?
- Für meine eigene Gesundheit sorgen
 - AVEM-Ergebnisse: Informationen und Interpretation
 - Eine Persönliche Zielsetzung im Hinblick auf meine Gesundheit entwickeln
 - Mit dem Heidelberger Kompetenz-Training HKT meine Ziele erreichen
 - Mit dem HKT Konzentration für mein Ziel aufbauen
- Abschluss
 - Geschichte

Diverse Materialien und Bücher zur individuellen Arbeit verfügbar.



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Aaron Antonovsky



*Warum bleiben
Menschen gesund?*



Kohärenzgefühl!

Salutogenese: Wie entsteht Gesundheit?

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Das Kohärenzgefühl

Aaron Antonovsky beschreibt drei zentrale Faktoren für die Gesundheit und bezeichnet diese als Kohärenzgefühl (1988). Das Kohärenzgefühl ist ein dynamisches Gefühl des Vertrauens in Bezug auf folgende drei Aspekte:



Was ist Resilienz?

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Ein Mensch, der trotz widriger Lebensumstände ein positives Leben aufbaut und dieses auch nach einem einmaligen und potentiell sehr erschütternden Ereignis erhält, besitzt eine ausgeprägte psychische Widerstandskraft.

Dieses Vermögen einer Person oder eines sozialen Systems (z. B. Familie) wird mit dem Begriff «Resilienz» beschrieben (Bonanno, 2004; Rutter, 1990).

Resilienz leitet sich von dem englischen Wort «resilience» (Spannkraft, Widerstandsfähigkeit, Elastizität; lat. «resilire» = zurückspringen, abprallen) ab und meint psychische Widerstandsfähigkeit (Wustmann, 2005).

Resilienz bedeutet daher nicht die Abwesenheit von Leiden oder psychischen Beeinträchtigung, sondern ist das Ergebnis einer erfolgreichen Adaption beziehungsweise Bewältigung von Belastungen.

LCH (2018). Faktenblatt des LCH zu Resilienz.

Was Resilienz fördert

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbststeuerung
- Verantwortung übernehmen
- Beziehungen gestalten
- Zukunft gestalten

Quelle:
Gruhl, Monika (2018). Die Strategie der Stehauf-Menschen. Freiburg: Herder
Gruhl, Monika (2014). Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer: Kraft für die Schule und für mich. Freiburg: Kreuz Verlag

Gesundheitsförderung ist eine Haltung

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



**Das halbvolle Glas sehen:
Fokus auf die Ressourcen, auf das
Gelingende**

Sternstunden – Glücksmomente in der vergangenen Woche

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



Erzählen Sie Ihrer Nachbarin,
ihrem Nachbarn von
Sternstunden in der vergangenen
Arbeitswoche.

- Was hat Sie gefreut?
- Was ist Ihnen gelungen?
- Was haben Sie gut gemacht?
- Was gibt Ihnen Energie und Motivation?

Diese salutogene Haltung prägt:

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

- Den Umgang mit mir selber und mit meiner Energie
- Die Gestaltung der Beziehungen unter den Lehrpersonen
- Den Umgang der Schulleitung mit den Lehrpersonen
- Unseren Umgang mit den Schülerinnen und Schülern
- Wie wir mit unseren Ressourcen umgehen: sorgfältig planen, realistisch sind,
- Die Gestaltung der Schulentwicklungsprozesse



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Wie gesund sind Menschen in
pädagogischen Berufen?

**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

Untersuchungen Schweiz

- 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? > Aktuelle Studie FHNW

- Hohe Arbeitsmenge
- Konflikte mit Eltern
- Schwierige Schülerinnen und Schüler,
- Präsentismus FHNW, Kunz et. al. 2014
- Immer unter Beobachtung
- Oft keine Pausen
- Delegation von Erziehungsaufgaben LCH, Beat Zemp, Okt. 2014

**Lehrpersonen sind hoch belastet – doch die meisten unterrichten gerne.
(Bieri 2006, Untersuchung im Kanton Aargau)**

**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

Wie wirken sich die Belastungen aus?

Auf die Fachpersonen

- Müdigkeit, Nervosität, schlechte Laune als Indikatoren für Depressivität (Delgrande, Kuntsche, Sidler 2005)
- Burnout
- Körperliche Beschwerden
- Psycho-somatische Beschwerden

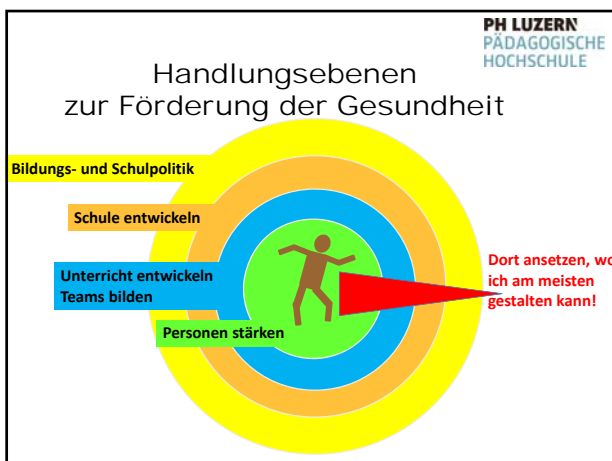
Auf die Arbeit mit den Schülerinnen

- Verminderte Unterrichtsqualität, Depersonalisierung, Zynismus, schlechtes Klassenklima etc.

Auf die Zusammenarbeit im Kollegium

- Vermehrte Konflikte, oder Rückzug, Mobbing, belastetes Klima im Kollegium,

Gute Schule ist nur mit guten und gesunden Lehrpersonen möglich.



**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

Schulbezogene Strategien

- kompetente Führung, Klarheit, Kommunikation
- Personalentwicklung
- Mitarbeiter-Gespräche - Feedbacks
- Support- und Beratungsangebote bei schwierigen Klassen, Schülern oder Gesprächen
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- **Schulklima gestalten**
- Partizipation
- Zusammenarbeit fördern


**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

«Lehrpersonengesundheit beginnt bei gelingendem Unterricht»

- Hinschauen, wo Unterrichtssituationen belasten
- Classroom-Management verbessern
- Beziehung gestalten, ein unterstützendes Schul- und Klassenklima aufbauen
- Die Qualität des Unterrichts verbessern
- Sicherheit und Gelassenheit gewinnen

**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

Was es braucht, damit Teamarbeit gelingt



- **OK-OK Grundhaltung:** Meine KollegInnen und Kollegen sind in Ordnung
- **Kommunikation:** Offen, transparent, ehrlich
- **Klare Abmachungen = Verträge**
- **Bereitschaft zur Zusammenarbeit**
- **Gefässe und Ressourcen**
- **Feedback und Ermütigung = Wertschätzung**

**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

Personen stärken

**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

Stress- Reaktion

Was passiert im Körper?



Blitzschnell bereit - für kurze Zeit
Körper und Geist bereichern sich und zu fiten, denn es sichert letztlich das Überleben. Hält er jedoch zu lange an, wird ungesund.

Die Stressreaktion
1. Das Gehirn ist die zentrale Schaltstelle bei Stress. Der Hypothalamus veranlasst die Hypophyse, das Stresshormon ACTH (adrenocorticotropes Hormon) auszuschiütten.

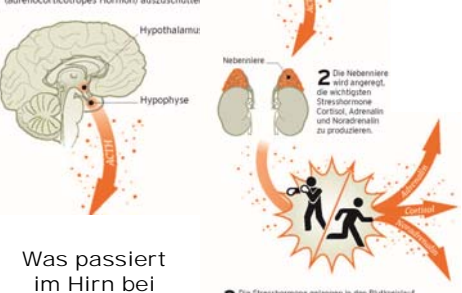
2. Die Nebenniere wird angeregt, die wichtigsten Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin zu produzieren.

3. Die Stresshormone gelangen in den Blutkreislauf. Kurzfristig setzt die «Kampf oder Flucht»-Reaktion ein. Anhaltender Stress zeigt im Körper jedoch schädliche Reaktionen.

**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

Die Stressreaktion

Was passiert im Hirn bei Stress?



1 Das Gehirn ist die zentrale Schaltstelle bei Stress. Der Hypothalamus veranlasst die Hypophyse, das Stresshormon ACTH (adrenocorticotropes Hormon) auszuschiütten.

2 Die Nebenniere wird angeregt, die wichtigsten Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin zu produzieren.

3 Die Stresshormone gelangen in den Blutkreislauf. Kurzfristig setzt die «Kampf oder Flucht»-Reaktion ein. Anhaltender Stress zeigt im Körper jedoch schädliche Reaktionen.

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Körperliche Reaktionen

- kurzfristig ■ langfristig
- chronische Kopfschmerzen
- schnelle und flachere Atmung
- Tinnitus
- verspannte Rückenmuskulatur
- Schmerzen in der Brust
- schnellerer Herzschlag
- erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Störungen
- verengte Magensaktivität
- Verdauungsprobleme/Überbierung des Magens
- erhöhte Darmtätigkeit (Durchfall)
- stärker durchblutete, angespannte Muskulatur in Armen und Beinen
- beeinträchtigte Libido
- Schweiß und Fieber
- erhöhter Blutdruck
- stärker aktives Immunsystem
- erhöhtes Risiko für Bluthochdruck
- erhöhtes Risiko für Diabetes
- geschwächtes Immunsystem

Körperliche Reaktionen

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Psychische Reaktionen

- eingeschränktes Denkvermögen
- fokussierte Wahrnehmung
- verringertes Schmerzempfinden
- Schlafstörungen
- chronische Müdigkeit
- verminderte Gedächtnisleistungen
- Gereiztheit/Nervosität/Unruhe
- Gefühl der Leere
- Gefühl der Überforderung

Psychische Reaktionen

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Drei Grundbedingungen für die Entstehung von Stress

1. (Objektive) Überforderungssituation.
2. (Subjektive) Wahrnehmung der Situation als belastend.
3. Geringer Handlungsspielraum
Geringe Bewältigungsmöglichkeiten.
Wenige innere oder äussere Ressourcen

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Das Stressmodell

Das Stressmodell

Situation → Stressor → **Bewertungsinstanz** → Primäre Einschätzung → Herausforderung → Eustress → Handlung

Situation → Stressor → **Bewertungsinstanz** → Sekundäre Einschätzung → Belastung → Distress → Handlung

Handlung → Neubewertung → Herausforderung

Die Situation verändern | Die Bewertung verändern | Hilfreiche Handlungs-Strategien

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

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 |

PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Am Anfang steht meine Entscheidung...

- Wer ist der wichtigste Mensch in meinem Leben?
- Will ich jetzt oder später leben?
- Will ich mir Sorge tragen und mein Leben mit Freude füllen?
- Will ich für mein Leben Verantwortung übernehmen und es nach meinen Wünschen gestalten?

Ich will gut für mich und meine Gesundheit sorgen!

**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

Die grossen Steine in meinem Leben



**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

Gesund bleiben: Viele Möglichkeiten ...



**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

Am Anfang steht meine Entscheidung...

- Wer ist der wichtigste Mensch in meinem Leben?
- Will ich jetzt oder später leben?
- Will ich mir Sorge tragen und mein Leben mit Freude füllen?
- Will ich für mein Leben Verantwortung übernehmen und es nach meinen Wünschen gestalten?

Ich will gut für mich und meine
Gesundheit sorgen!

**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

AVEM –Fragebogen Schule Schübelbach

- Beteiligung: 48 von 70 Lehrpersonen haben den Fragebogen eingesandt. Das sind 68%
- Einige haben vermutlich den Fragebogen ausgefüllt und für sich behalten.

**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

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 | |

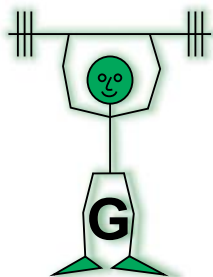
Es können 4 Bewältigungsmuster gegenüber der Arbeit identifiziert werden.

**PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE**

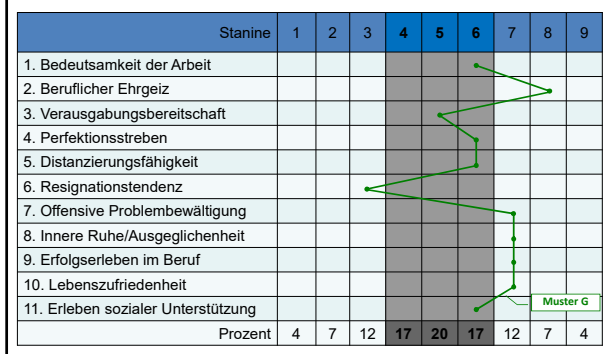
Muster G: Gesundheit

Muster G

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



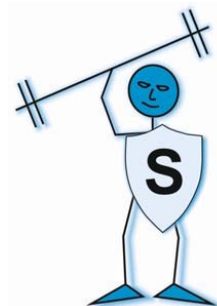
Referenzprofil des Musters G



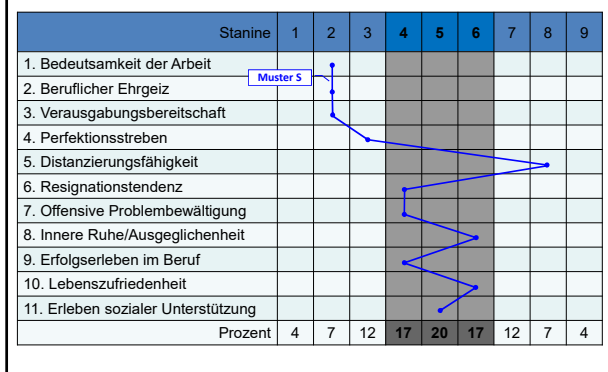
Muster S: Schutz / Schonung

Muster S

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



Referenzprofil des Musters S

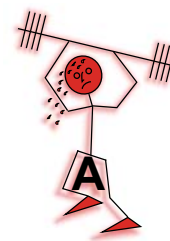


Risikomuster A: Selbstüberforderung

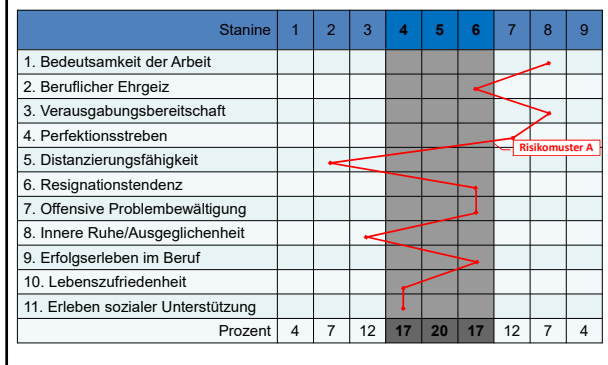
Risikomuster A

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

„Gratifikationskrise“



Referenzprofil des Risikomusters A

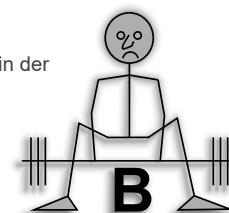


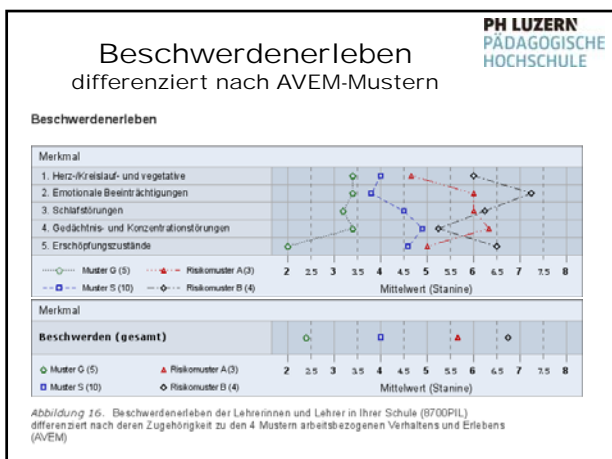
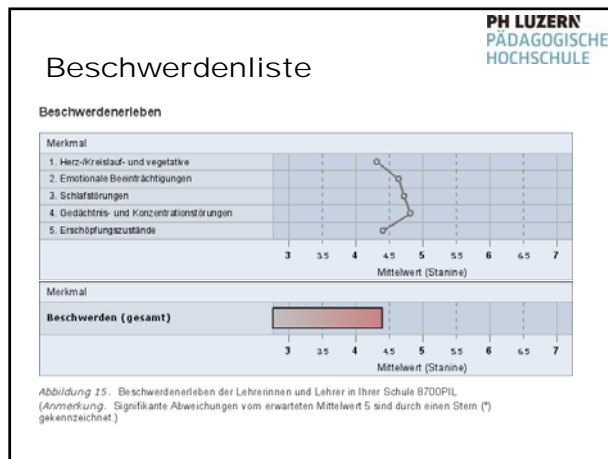
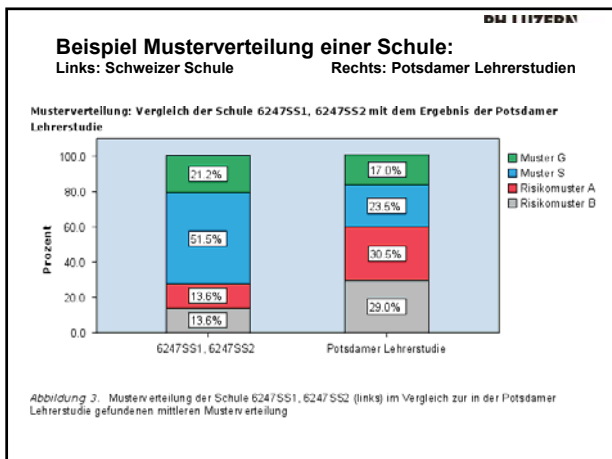
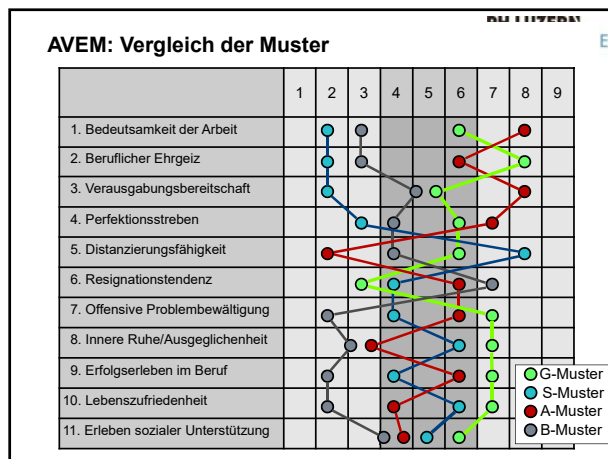
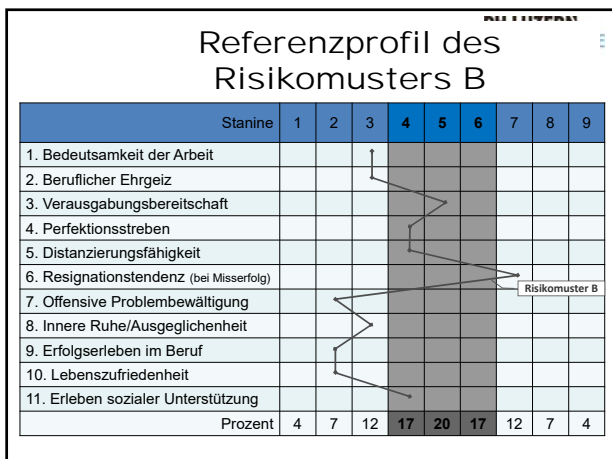
Risikomuster B: Burnout

Risikomuster B

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

„Burnout“





Risiko-Muster 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



PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Förderung durch persönliche Beratung
Mit diesem Angebot sollen vor allem Personen mit erhöhtem Belastungserleben durch externe Beratung unterstützt werden.

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

**Ergänzende Fördermaßnahme:
Training**

Gruppentraining zur Kompetenzförderung unter 2 Aspekten: Umgang mit der eigenen Person (Selbstmanagement) und Umgang mit anderen (Kommunikation).

| | |
|--|-----------------------------|
| <u>1. Selbstmanagement</u> | <u>2. Kommunikation</u> |
| ➤ Bewältigungsverhalten überdenken | ➤ Probleme klären |
| ➤ Persönliche Arbeitsorganisation verbessern | ➤ Vermitteln und schlichten |
| ➤ Berufliche Ziele setzen | ➤ Konflikte lösen |
| ➤ Entspannung lernen | ➤ Ansprüche durchsetzen |

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



**Persönliche Ziele erreichen -
mit dem Heidelberger Kompetenz-Training für
mentale Stärke HKT**

HKT Schweiz
Mentale Stärke entwickeln.

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT)

Seit 2005 Heidelberger Kompetenz Training. (Knörzler, 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

Das Gedächtnis

bewusste und unbewusste Anteile
PSI- Theorie nach Julius Kuhl

IG

Das Intentionsgedächtnis

Unsere Logikzentrale

Bewusst

EG

Das Extensionsgedächtnis

Unser Erfahrungsschatz

Unbewusst

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Inkongruenzsituationen

Der Graben zwischen Wunsch und Wirklichkeit

| | | |
|---|--|--|
| <p>Aktuell Wirklichkeit</p> <p style="background-color: yellow; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">A</p> | <p>Stress wenn nicht kontrollierbar</p> <p>Vertrauen wenn kontrollierbar</p> | <p>Ziel Wunsch</p> <p style="background-color: yellow; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">B</p> |
| <p>Wettkampf</p> <p>Wenig Bewegung</p> <p>Berufliche Aufgabe</p> <p>Konzert</p> <p>Elternabend macht Druck</p> <p>Übergewicht</p> <p>Wichtiges Gespräch</p> | | <p>Erfolg</p> <p>Regelmässige Bewegung</p> <p>Gelungene Lösung</p> <p>Gelungener Auftritt</p> <p>Entspannt und professionell am Elternabend</p> <p>Wunschgewicht</p> <p>Erfolgreiches Gespräch</p> |

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

Annäherungs- und Vermeidungsziele

- Annäherungsziele 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

„Ich will keine Angst haben“

Annäherungsziele – Hin zu

„Ich will selbstsicher sein“

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE

SMART-Ziele - Beispiele

- Am nächsten Elternabend vom 17. Januar 2018 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 Musical 2018 bin ich fokussiert und spiele meine Rolle weitgehend fehlerfrei und mit Ausstrahlung.

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, etc.

MOTTO -Ziele

- Im Wettkampf kämpfe ich wie ein Puma.
- In der Prüfung bin ich wie ein ruhiger klarer Bergsee.

Zentrierung

im Körperschwerpunkt = Hara

Atmung

langes, tiefes Ausatmen

KON-
ZEN-
TRATION

Haltung

Schulterbreit stehen,
Knie leicht gebeugt

Muskelspannung

mittlere Muskelspannung

Check: unbeugsamer Arm
Bin ich konzentriert?

1. Mit voller Kraft
2. locker, konzentriert



64

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

Für die eigene Balance sorgen
Was Sie konkret tun können



Karikatur Willfried Gebhard in
Balancieren im Lehrberuf, LCH 2007

- Zeit für mich, Familie, Freundeskreis
- Zeit für Hobbies und Ausgleich
- Netzwerke pflegen, soziale Kontakte
- Genügend Bewegung
- Bewusste Ernährung
- Genügend Schlaf
- Arbeitstechnik, Arbeitsorganisation optimieren
- Ansprüche relativieren
- Strategien zur Bewältigung von Belastungen
- Beratungsangebote nutzen
- Achtsamkeit

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



Eine Geschichte
zum Abschluss

Beppo der Strassenkehrer, aus: Momo. Michael Ende (1973)