

Wege aus dem Hamsterrad – Resilienz in der Schule

Grundschule Köppern

09.05.2022



Prof. Dr. Antje Miksch

Gesundheitswissenschaftlerin,
Honorarprofessor für
Gesundheitsförderung an der
Pädagogischen Hochschule (PH)
Heidelberg

Willkommen!

Agenda für heute

- Resilienz und Gesundheitsförderung
- Stressbewältigung
- Schritte zur Resilienzentwicklung,
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Das Haus der Arbeitsfähigkeit in der Schule
- Standortbestimmung und Ideen für Veränderung

Resilienz und Gesundheitsförderung (1)

Gesundheit entsteht dadurch, dass ...

- man sich um sich selbst und andere kümmert.
- man Kontrolle über die eigenen Lebensumstände ausüben kann.
- die Gesellschaft Bedingungen herstellt, die allen Bürgern Gesundheit ermöglichen.

Das 3 × 4 der Stresskompetenz

Instrumentelle Stresskompetenz	Mentale Stresskompetenz	Regenerative Stresskompetenz
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lernen – Fachliche Kompetenzen 2. Soziales Netz aufbauen 3. Grenzen setzen/ sich selbst behaupten 4. Selbst- und Zeitmanagement: sich selbst führen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Das Annehmen der Realität 2. Anforderungen konstruktiv bewerten 3. Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken 4. Stressverstärker entschärfen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub) 2. Genießen im Alltag 3. Entspannen und abschalten 4. Sport und Bewegung

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

Abb. 12.52 Das 3 × 4 der Stresskompetenz

Quelle: Kaluza, 2014, Sicher und gelassen im Stre

Stressentstehung (1)

- Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen.
- Stress entsteht häufig erst durch die individuelle Bewertung einer Situation bzw. der Einschätzung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten
- Die Stressreaktion ist ein evolutionär angeborener Reflex („fight or flight“).
- Die Reaktion findet auf Ebene des Körpers, der Gedanken und Gefühle statt.

Ich zerbreche mir den **Kopf!**
Es wächst mir über den **Kopf!**
Den **Kopf** in den Sand stecken!
Mein **Kopf** raucht!

Auf dem **Ohr** bin ich taub!
Ich habe viel um die **Ohren!**

Die **Zähne** zusammenbeißen!
Das verschlägt mir die **Stimme!**

Die Last bricht mir das **Kreuz!**

Das zerreißt mir mein **Herz!**

Das schlägt mir auf den **Magen!**
Er frisst die Sorgen in sich hinein!
Die Nachricht war schwer zu verdauen!

Der Stress geht mir an die **Nieren!**
Ich mach mir vor Angst in die **Hosen!**

Das geht mir unter die **Haut!**
Ich fahre vor Wut aus der **Haut!**

Ich bin **blind** vor Wut!

Ich hab die **Nase** voll!
Ich kann ihn nicht **riechen!**

Der Schreck sitzt mir im **Nacken!**
Da bleibt mir die **Luft** weg!

Mir ist eine Laus über die **Leber** gelaufen!

Vor Ärger läuft mir die **Galle** über!

Der Schreck fährt mir in die **Glieder!**



Quelle: Lebensbereiche balancieren, Petra Nitschke

Wege aus dem Stress...



ANFORDERUNGEN
REDUZIEREN



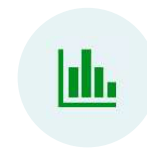
RESSOURCEN
FÖRDERN



Lernen auf
Körpersignale zu
achten



Rhythmus von
Anspannung und
Entspannung folgen



Anforderungen
hinterfragen,
Belastungen und
Beanspruchungen
reflektieren,
Stressoren
analysieren



Denk- und
Handlungsmuster
wahrnehmen



Innere und äußere
Ressourcen /
Kraftquellen kennen
und stärken



Autopilot wahrnehmen



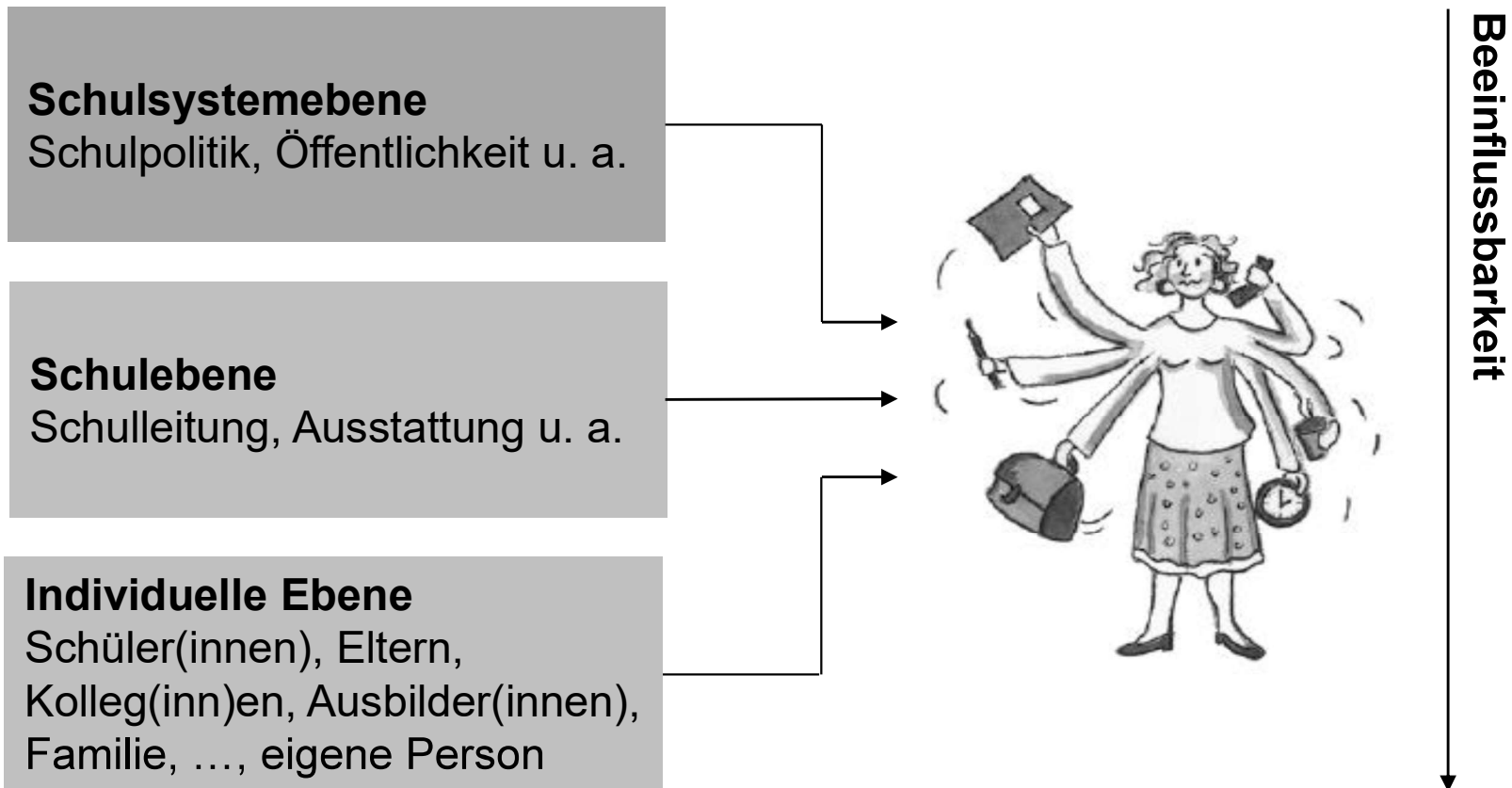
Achtsamkeit üben

Reiz – Reaktionskette



Stressentstehung (3)

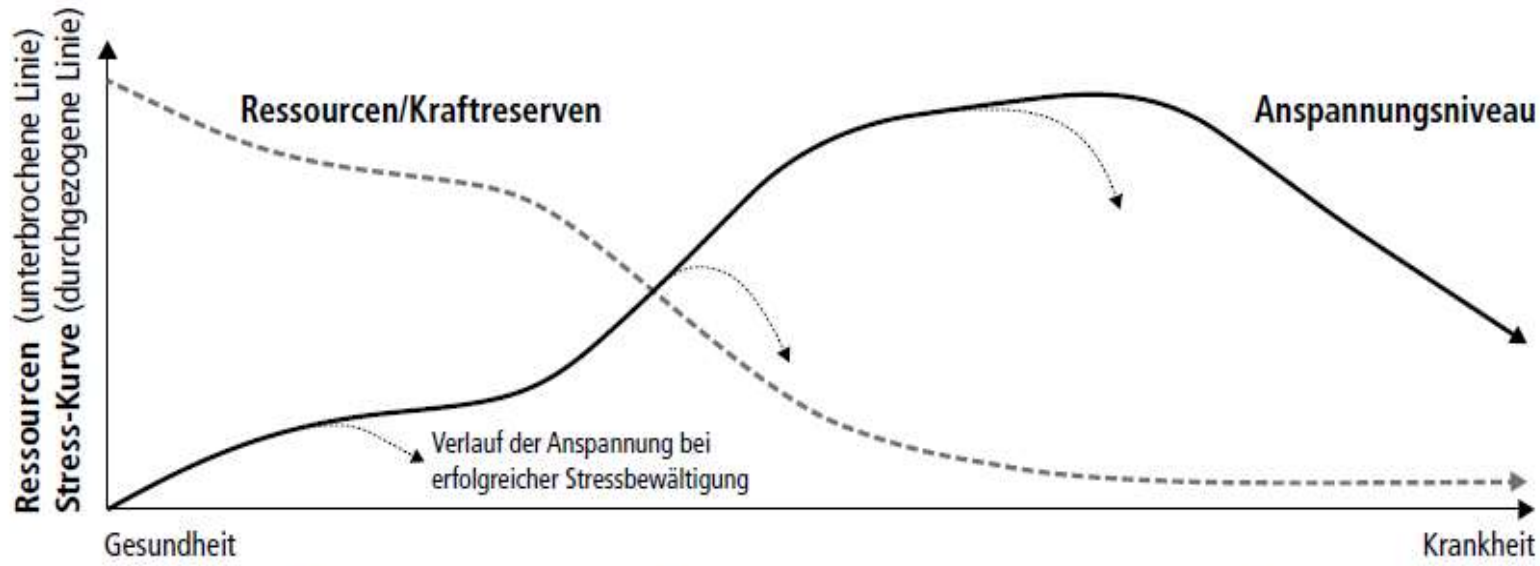
Belastungsebenen im Lehrerberuf



(Hillert et al. 20016, S. 212)

Stressentstehung (4)

Stressphasen



Stress-Stufe I
Aktivierung



Stress-Stufe II
Akuter Stress



Stress-Stufe III
Chronischer Stress



Stress-Stufe IV
Psychische Störung



(Hillert et al. 20016, S. 217)

Resilienz und Gesundheitsförderung (3)

Was ist Resilienz?

- Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Situationen umzugehen und Krisen mithilfe persönlicher oder sozialer Ressourcen zu bewältigen
- Kompetenz, an Krisen zu wachsen
- Fähigkeit zur Belastbarkeit, innere Stärke
- Flexibilität im Umgang mit Herausforderungen

Resilienz und Gesundheitsförderung (6)

Faktoren für Resilienz (1)



Optimismus

optimistische Grundhaltung, Vertrauen



Akzeptanz

Rahmenbedingungen, Leistungsfähigkeit, Ressourcen realistisch einschätzen



Lösungsorientierung

Probleme ansprechen, konstruktiv diskutieren, Kreativität für Lösungsideen



Selbstwirksamkeit

eigene Potenziale und Möglichkeiten erkennen und nutzen

Resilienz und Gesundheitsförderung (7)

Faktoren für Resilienz (2)



Eigenverantwortung

Selbstfürsorge, Balance zwischen Aktion und Erholung beachten,



Netzwerkorientierung

Hilfe suchen und annehmen, Beziehungen pflegen, Netzwerke aufbauen



Zukunftsgestaltung

Perspektiven entwickeln, Visionen haben, SMARTER Ziele setzen

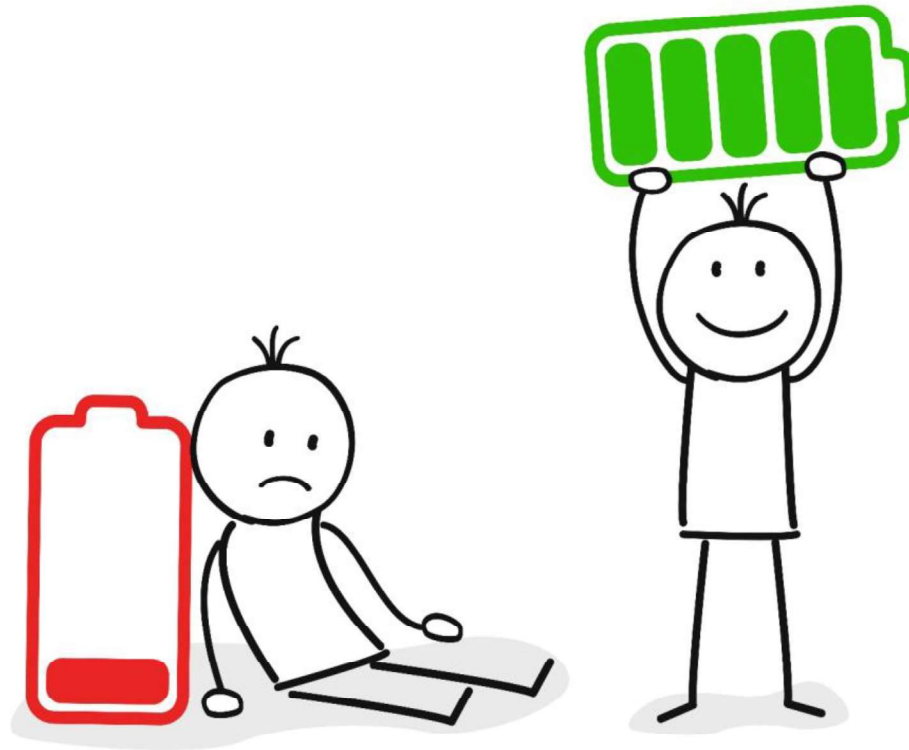


Kreativität und Improvisationstalent

Offen sein für Unvorhergesehenes, Unwissenheit aushalten



Bildquelle Adobe stock



Bildquelle Adobe stock

