

Achtung fertig Resilienz!

Themenabend Sekundarschule Muttenz

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Leonie Stumpp

Oktober 25



Themenübersicht



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Vorstellung Projekt „Achtung fertig Resilienz!“
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Check-In – Bedürfnisse wahrnehmen und Gedanken auf das Positive lenken

Resilienztool #1
für mich & dich & uns

Wie geht es mir?

- Körper
- Gedanken
- Emotionen



Heute hat mich gefreut...

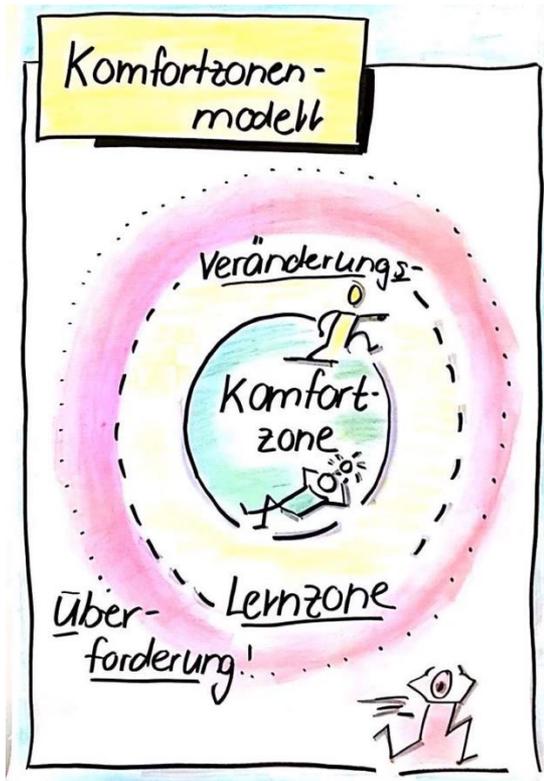
Optimismus
Power – Booster!

Meine Absicht für heute...

- Ausrichtung
- Fokus



- Check-In
- **Relevanz Resilienz heute**
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Vorstellung Projekt „Achtung fertig Resilienz!“
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out



Komfortzone

- Ressourcen wahrnehmen und Dankbarkeit kultivieren
- Erweitern

Veränderungszone

- Lernperspektive einnehmen

Rote Zone – Akuter Stress und Überforderung

- Abkühlen und „entstressen“



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- **Was ist Resilienz?**
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Vorstellung Projekt „Achtung fertig Resilienz!“
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Was habe ich mit Resilienz zu tun?



Resilienz auf mehreren Ebenen

- Individuelle Resilienz
 - Erwachsene
 - Kind
- Beziehung
 - Elternschaft
 - Freundschaft
 - Mit Lehrperson
- Im System
 - Familiensystem
 - Geschwister
 - In der Klasse



**Resilienz ist das
Immunsystem der Psyche**

«Resilienz ist die Fähigkeit
Krisen im Lebenszyklus und Herausforderungen im Alltag
unter Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen
zu meistern und als Anlass für Entwicklung
zu nutzen.»

Welter-Enderlin, 2006

Resilienz hat mehrere Dimensionen – Bio-psycho-soziales Modell



Outside-In

Soziale Unterstützung,
Stress, Lebensereignisse,
Bildung, Umwelt



Top-Down

Gedanken
Emotionen / Gefühle
Denkweise / Überzeugungen



Bottom-Up

Gene, Hormone,
Immunsystem,
Ernährung, Bewegung, Schlaf

Anti-Stress

Abschütteln!



Lebenslust

Dehnen und strecken



Distanz

Platz schaffen!



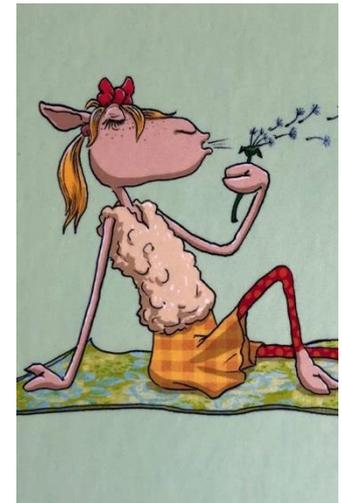
Anti-Frust & Wut

Fäuste öffnen



Gelassenheit

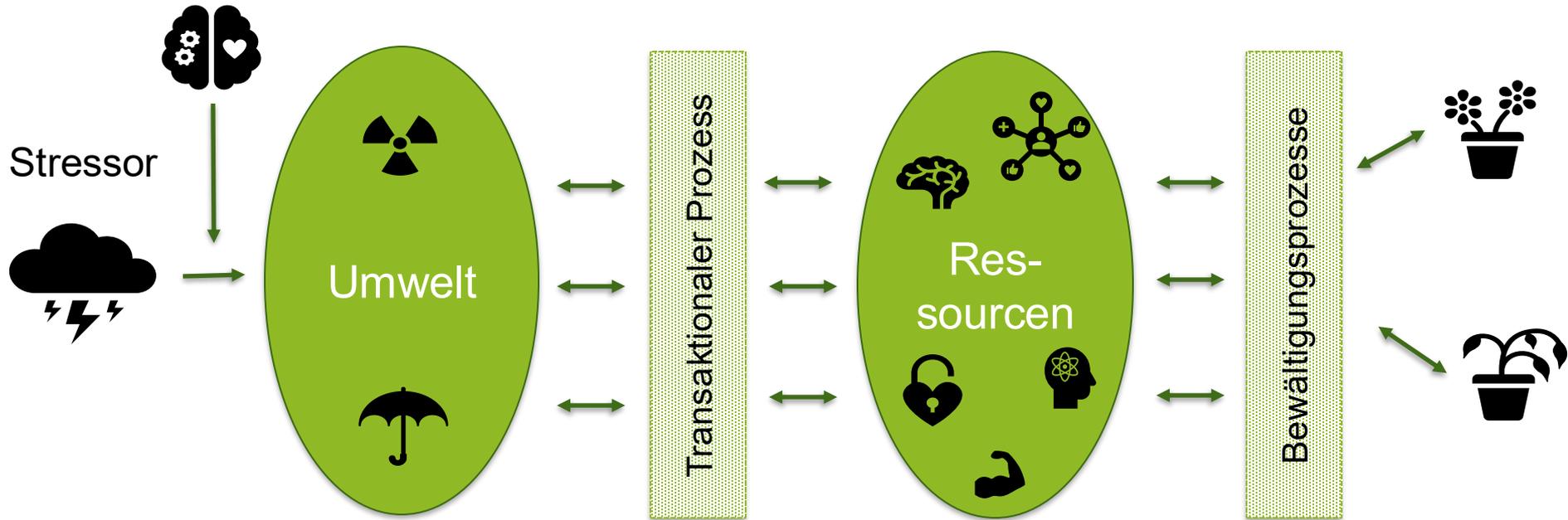
Virtuell Rauchen



Link zu Body2Brain Artikeln:

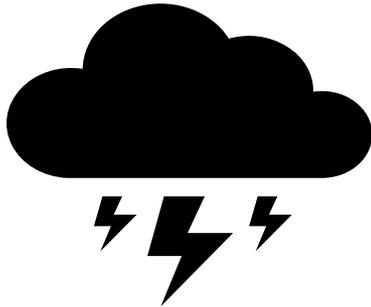
<https://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch/online-shop?Kollektion=Body2Brain>

Resilienztool #4
für mich & dich





Stressor



Austausch: Der Resilienzprozess

Stressoren zu erleben, ist die Grundvoraussetzung für die Entwicklung der Resilienz.

Mögliche Diskussionsfragen

- Welche Stressoren sollen/können die Jugendlichen erleben, um ihre Resilienz entwickeln zu können?
- An welchem Punkt sollen Erwachsene eingreifen?
- Wie können die Jugendlichen dabei unterstützt werden?

Sammeln der
Erkenntnisse auf
Mentimeter:



Der Resilienzprozess: meine Rolle als Elternteil/Erziehungsberechtigte:r

Gruppenbildung in der Schule - Streitereien Die erste grosse Liebe Berufswahl

Scheitern dürfen Auf dem richtigen Niveau leisten dürfen Kinder vor nicht altersgerechten Stressoren schützen

Stressoren: Zeitmanagement , Mitarbeit Haushalt, Prüfungen, Entscheidung Eingreifen: wenn Kind zu Schaden kommen würde/könnte Unterstützung : Aufklärung , für sie da sein

Bevor es ausartet Wenn die Jugendlichen um Hilfe bitten Wenn Wesensänderung festgestellt wird



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- **Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren**
- Vorstellung Projekt „Achtung fertig Resilienz!“
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz und mentale Stärke



Selbsteinschätzung – Was macht meine Resilienz aus?

Resilienztool #5
für mich & dich





- **Check-In**
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- **Vorstellung Projekt „Achtung fertig Resilienz!“**
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Eckdaten



Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden werden spielerisch an das Thema Resilienz herangeführt. Es werden verschiedene praxisnahe und altersgerechte Tools vermittelt, die einfach in den Schulalltag integriert und regelmässig trainiert werden können.



Teilnehmende

Pro Kurs idealerweise 1 Klasse (20 – 25 SuS und verantwortliche Lehrperson)



Dauer, Umfang & Start

2 Lektionen Input von externer Fachperson; Ergänzung durch Inhalte im Klassenalltag



Ort/Location

Im jeweiligen Schul- oder Klassenzimmer

Beispiel Werkzeugkoffer





- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Vorstellung Projekt „Achtung fertig Resilienz!“
- **Werkzeugkoffer Resilienzförderung**
- Check-Out



„Nimm an, was nützlich ist. Lass weg, was unnützlich ist. Füge das hinzu, was Dein Eigenes ist.“

Bruce Lee

Ohne Energie geht gar nichts – fürs Auto und Handy klar und für Sie?



Tool – Energiefass – Selbstfürsorge - täglich aufladen!

Meine Energie-Kraft Spender

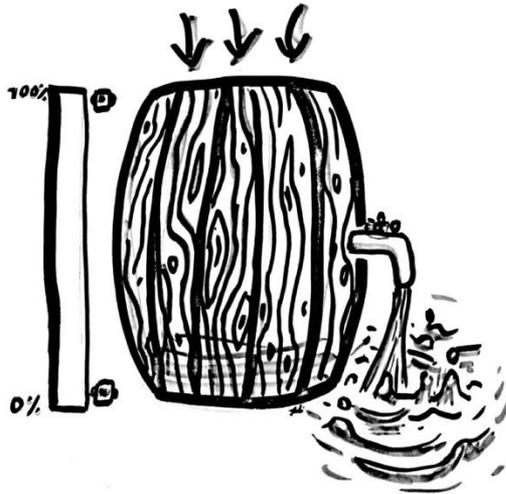


Meine Energie-Kraft Fresser

Wie kann ich meine Energie im Minimum halten oder um 10% erhöhen?

Meine Energie-Kraft Spender

Meine momentane Energie-Kraft



Meine Energie-Kraft Fresser

Aufladen und Energiespender pflegen

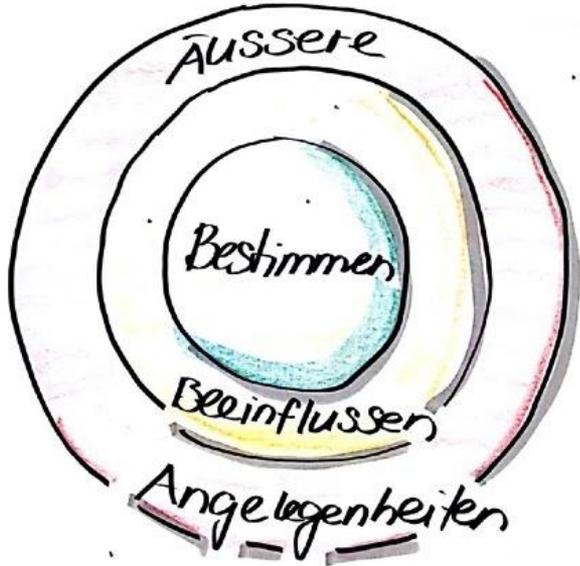
- Sich seines Energiestandes und Bedürfnisse bewusst werden
- Regelmässig die wichtigsten Energiequellen pflegen

Sich um die Energiefresser kümmern

- Kraftfresser erkennen
- Umgang mit Energiefressern finden
 - Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können
 - Fokussieren Sie auf Handlungsspielraum!

Tool – Fokussieren– Fokus auf das Veränderbare richten

Resilienztool #7
für mich & dich & uns



So geht's

- Fragen stellen
 - Was kann ich ändern?
 - Was kann ich beeinflussen?
 - Was könnte ich starten, stoppen und stärken?

Strategie

- Fokus auf das Veränderbare und Wichtige richten
- Handlungsebene aktivieren
- Kontrollgefühl steigern
- Gelegenheiten und Chancen sehen

„Where attention goes energy flows!“



Source: www.croos-mueller.de

So geht's

- Im Wechsel links rechts den Arm über die Schulter nach hinten werfen
- Atmen Sie dazu tief ein und aus
- Sagen Sie dazu
 - „ich gebe mein Bestes und den Rest lass ich los.“
 - „so ist das Leben, ich konzentriere mich nun auf eine Lösung.“

Strategie

- Mehrmals täglich bei Ärger bis Gefühl der heiteren Gelassenheit aufkommt
- Zusammenspiel von Körper und Geist nutzen

Tool – Perspektivenwechsel – Fragen zur Selbsthilfe

Resilienztool #9
für mich & uns

«Wer könnte mir helfen und mich unterstützen?»

«Was wäre ein hilfreicher und sinnvoller nächster Schritt?»

«Was sind 3 gute Seiten an der Situation?»

«Was würde mir jetzt helfen mich zu entspannen und zu beruhigen?»



»Welche verrückte Idee kommt mir in den Sinn?»

«Wie denke ich morgen, in einem Monat oder Jahr über die Situation?»

«Was ist gerade wichtig und was kann ich beeinflussen?»

»Wie könnte ich anders über die Situation denken?»



- **Tool 1:** **Check-In / Check-Out** – Struktur und Rituale
- **Tool 2:** **Komfortzonenmodell** – Standortanalyse und Perspektivenwechsel
- **Tool 3:** **Body2Brain** – Resilienz spielt sich nicht nur im Kopf ab
- **Tool 4:** **Der Resilienzprozess** – Entwicklung von Resilienz
- **Tool 5:** **Resilienzrad** – 8 Faktoren für Resilienz und mentale Stärke
- **Tool 6:** **Energiefass** – Täglich aufladen!
- **Tool 7:** **Fokussieren** – Fokus auf das Veränderbare richten und Handlungsebene aktivieren
- **Tool 8:** **Schulterwurf** – Akzeptanz und Loslassen physisch verankern
- **Tool 9:** **Perspektivenwechsel** – Fragen zur Selbsthilfe



Austausch: Unsere Möglichkeiten der Resilienzförderung

Wie kann ich als Elternteil/Erziehungsberechtigte:r den:die Jugendliche:n bei der Entwicklung der Resilienz unterstützen?

Mögliche Diskussionsfragen

- Welche Möglichkeiten habe oder nutze ich, um die Resilienzentwicklung zu unterstützen?
- Herausforderung Pubertät: Wie kann ich den:die Jugendliche:n unterstützen, auch wenn der Zugang aufgrund der Pubertät aktuell schwierig ist?

Sammeln der
Erkenntnisse auf
Mentimeter:



Herausforderung Pubertät: Meine Möglichkeiten zur Resilienzförderung

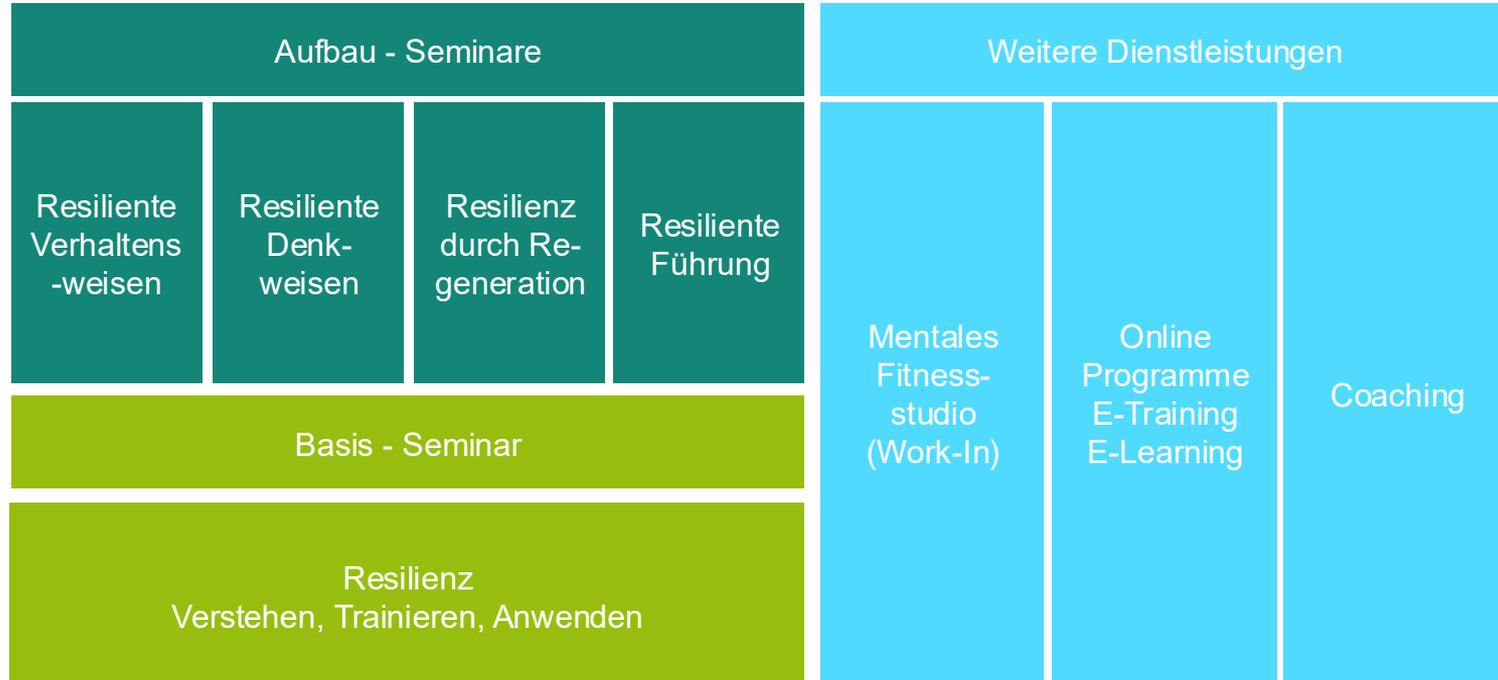
Selbstsicherheit fördern
Time Management Freizeit
sinnvoll gestalten

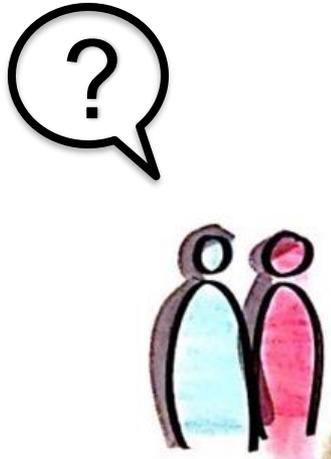
Offene Gespräche

Schlafsteuerung, Kreativität
fördern, (draussen) aktiv sein
statt übermässiger
Bildschirmkonsum gemeinsame
Erlebnisse ermöglichen,
akzeptieren lernen

Herausforderung:
externe Hilfe holen

Wie weiter – Unsere Angebote und Dienstleistungen in der Übersicht





Haben Sie Fragen und Kommentare?



„Es kommt nicht darauf an, wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.“

Aristoteles



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Vorstellung Projekt „Achtung fertig Resilienz!“
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- **Check-Out**

Wie geht es mir?

- Körper
- Gedanken
- Emotionen



„Gold Nugget“

Was war mein persönliches Highlight?

Resilienz: Beratung, Training, Coaching, Ausbildung

Resilienz Zentrum Schweiz

Aeschengraben 16

CH-4051 Basel

Telefon: +41 61 482 04 04 / Email: mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch

