Kreis Gütersloh
weltgewandt & bodenständig

Zusammenstellung zum

4. Fachtag Gesunder Ganztag

Balance im Ganztag

Mit Resilienz den Herausforderungen begegnen

AWO Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Gütersloh e.V.

Droste-Haus

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

spi Sozialpädagogisches Institut Gütersloh e.V.

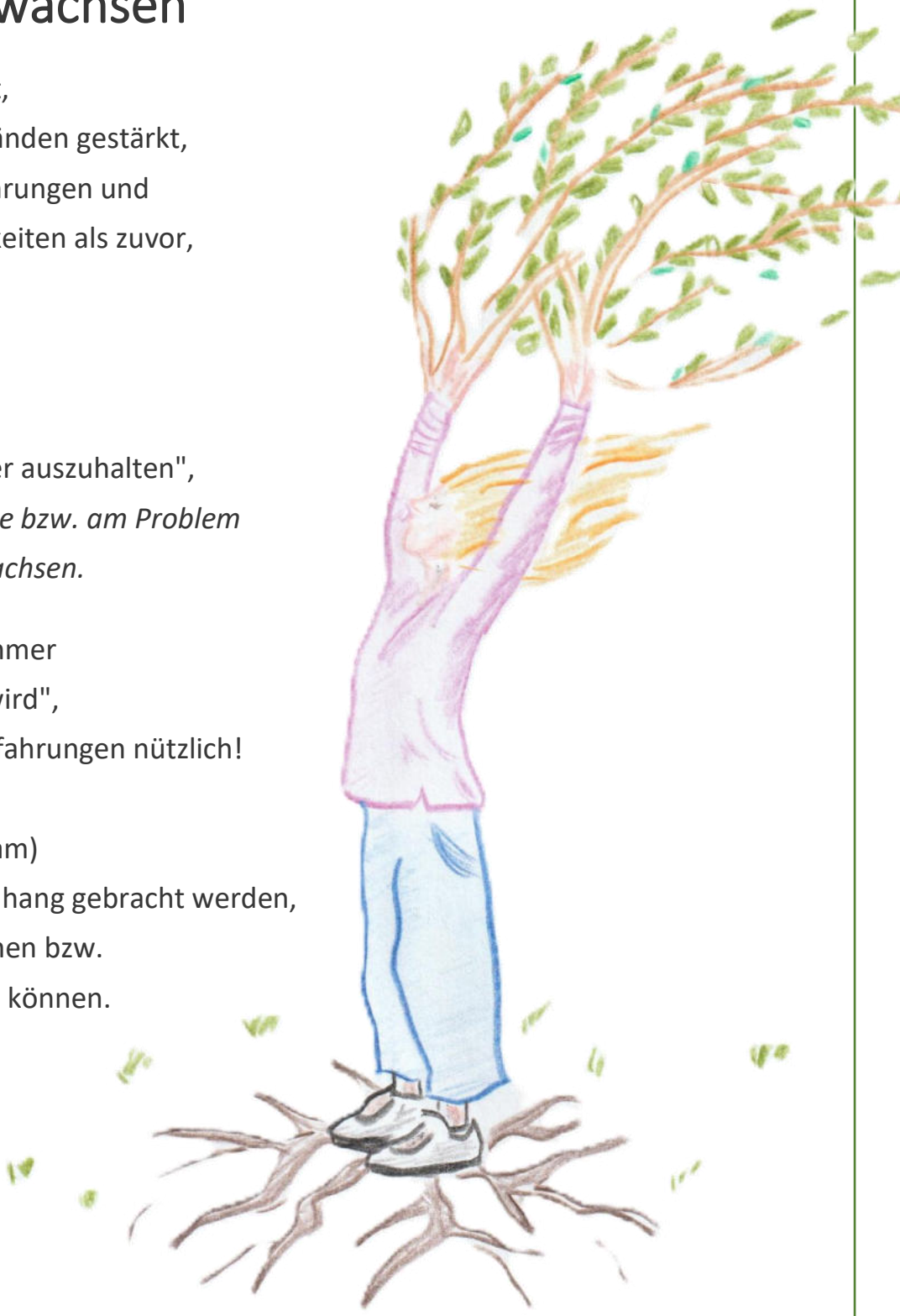
vhs Reckenberg-Ems.

Am Leben wachsen

Es ist eine Fähigkeit,
aus widrigen Umständen gestärkt,
also mit mehr Erfahrungen und
Handlungsmöglichkeiten als zuvor,
herauszukommen.

Es bedeutet,
eine Krise nicht nur
"zu überstehen oder auszuhalten",
sondern *an der Krise bzw. am Problem*
zu lernen und zu wachsen.

Auch wenn nicht immer
"alles gut ist oder wird",
sind die meisten Erfahrungen nützlich!
Vor allem dann,
wenn sie (gemeinsam)
in einen Zusammenhang gebracht werden,
einen Sinn bekommen bzw.
verstanden werden können.



Der Schmetterling

Eines Tages bemerkte ein Mann einen Schmetterling, der sich mühte, durch ein enges Loch hindurch aus seinem Kokon zu schlüpfen.
Voller Interesse setzte er sich daneben und beobachtete die Mühe des Lebewesens.
Er wollte gern bei der vollen Transformation des Schmetterlings beiwohnen.

Stunden vergingen und quälend langsam mühte sich der Schmetterling Millimeter für Millimeter vorwärts. Nach einer gefühlten Ewigkeit stockte das Tier in seinen Bemühungen, wurde immer langsamer, bis es schließlich aufhörte sich zu bewegen.

Dem Mann erschien das Tier völlig verausgabt, am Ende seiner Kräfte. Nach einer Weile bekam der Mann Mitleid und holte einen scharfen Gegenstand, mit dem er ganz behutsam die Öffnung des Kokons aufschnitt, sorgsam darauf bedacht, den Schmetterling nicht zu verletzen.

Mit Hingabe und ruhiger Hand setzte der Mann einen präzisen Schnitt – mit Erfolg. Entzückt beobachtete er, wie der erschöpfte Schmetterling sich wieder regte und nun mit Leichtigkeit dem Kokon entstieg. Nach und nach erschienen sein ganzer Kopf, die Beine und schließlich auch die noch knitterigen Flügel. Durch die Hilfe des Mannes schlüpfte der Schmetterling sehr leicht. Doch, obwohl beide Flügel farbenfroh leuchteten, schienen sie irgendwie welk zu sein, der Körper war im Vergleich dazu groß und wie geschwollen.

Besorgt wartete der Mann auf die ersten Flugversuche seines Schützlings. Doch egal wie sehr sich der Schmetterling anstrengte, die schwachen Flügel schafften es nicht, ihn in die Lüfte zu erheben. Das Tier blieb unermüdlich. Jeder gescheiterte Flugversuch stimmte den Mann trauriger, denn ohne zu fliegen würde der Schmetterling nicht überleben.

Voller Mitgefühl holte der Mann ein Glas und nahm den Schmetterling auf, um ihn zu einem Biologen zu bringen. „Warum kann der Schmetterling nicht richtig fliegen?", fragte der Mann. Der Biologe beobachtete den Schmetterling für einige Moment e. Schließlich fragte er: "Wie bist du zu dem Schmetterling gekommen?". Darauf erzählte der Mann, wie er dem Schmetterling geholfen hat, aus dem Kokon zu schlüpfen.

Mit jedem Wort verzog sich die Miene des Biologen mehr. „Dem Schmetterling zu helfen, war gut gemeint. Und dennoch war es das Schlimmste, was du für ihn machen konntest.", stellte er fest. „Während ein Schmetterling schlüpft wird durch den Druck der scheinbar zu kleinen Kokonöffnung die Flüssigkeit im Körper des Schmetterlings in seine Flügel gedrückt. Wenn er das geschafft hat, kann er fliegen. Dieser Schmetterling musste nicht aus eigener Kraft aus seinem Kokon schlüpfen. Zwar hatte er eine leichte Geburt, seine Flügel sind dadurch jedoch zu schwach. Dieser Schmetterling wird niemals fliegen können. Erst die Anstrengung, seinen Kokon aus eigener Kraft zu verlassen, hätten ihn zu seiner gesunden Entfaltung geführt."

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Fachtags Gesunder Ganztag, liebe Interessierte!

Viele kennen das Gefühl, im stressigen Alltag kaum Zeit für die eigene Gesundheit zu haben – andere Aufgaben wirken häufig dringlicher.
Der 4. Fachtag „Gesunder Ganztag“ sollte den Teilnehmenden aufzeigen, wie sich trotz dieses Spannungsfeldes Strategien für Balance und Wohlbefinden im Arbeitsalltag Ganztag umsetzen lassen.
Ziel war es, Anregungen und praxisnahe Ideen zu vermitteln, wie sich jede / jeder einzelne und Teams sich gemeinsam stärken können und ebenso die Kinder von einem gesunden, ausgeglichenen Ganztag profitieren können.
Die Tagungsinhalte vermittelten unterschiedliche Ansätze und positive Effekte. Denn nur was als sinnvoll erachtet und selbst erlebt wird hat eine Chance, einen Platz im eigenen (OGS) - Alltag zu bekommen.

Insgesamt holten sich 70 Personen aus 34 Einrichtungen des Offenen Ganztags im Primarbereich und aus weiteren Bereichen Anregungen für ihren Alltag und tauschten sich untereinander aus.

In der vorliegenden Dokumentation sind Inhalte und Bild-Impressionen des Fachtages zusammengeführt.
Viel Freude bei der „Nachlese“ wünscht **das Organisationsteam des Fachtages** (von links):

Sabine Baum, Kreis Gütersloh, Abt. Gesundheit, Präventionsfachkraft

Zozan Kocer Tomar, VHS Reckenberg-Ems, stellv. Fachbereichsleitung und Koordinatorin Offene Ganztagsgrundschulen (OGGS)

Miriam Grönebaum, Kreissportbund Gütersloh, Fachkraft Ganztag

Heike Rinke, Droste Haus Jugendaustauschwerk, Koordination der OGS

Markus Pohlmann, AWO - Kreisverband Gütersloh, Fachberatung Ganztagsschulen

Melanie Haarannen, Droste Haus Jugendaustauschwerk, Koordination der OGS

Peter Malich, SPI e.V., Koordination Ganztagsbereich Regelschulen, OGS-Teamleiter Overbergschule (nicht auf dem Bild)

Inhaltsverzeichnis

Impulsvortrag – *Rethinking Stress* 6

Workshop Achtsamkeit – *Selbstregulation als Basis zur Co-Regulation (Somatische Achtsamkeit)* 9

Workshop Entspannung – *Praktische Ansätze aus dem Konzept „Bleib locker“* 11

Workshop Bewegung – *Gefühle/Stress in Bewegung bringen* 13

Austausch-Foren 23

Die 7 Schlüssel der Resilienz nutzen 29

Nutzen Sie Ihre Resilienz-Faktoren? 30

Entwicklungswege einer Krise 31

Sichtweisen 32

Impressionen des Fachtags 33

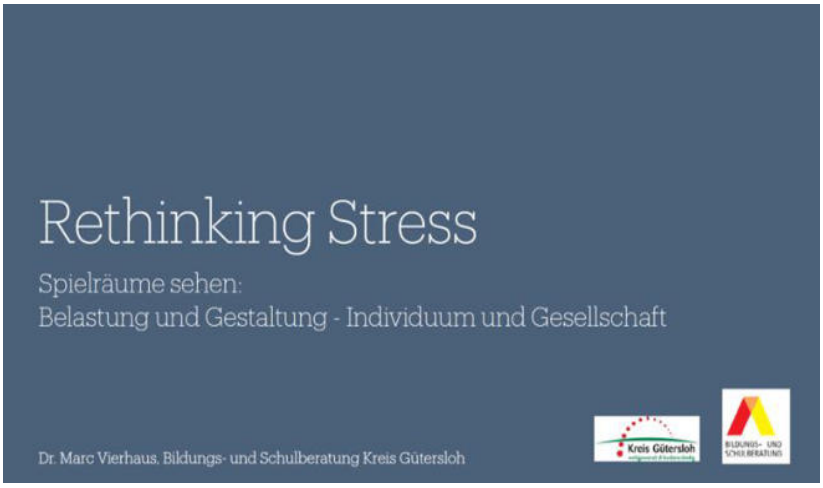
Kontakt 34

Impulsvortrag – *Rethinking Stress*

Dr. Marc Vierhaus

Schulpsychologe der Bildungs- und Schulberatung Kreis Gütersloh

Mail: m.vierhaus@kreis-guetersloh.de



Stress ist allgegenwärtig und unsere Frage nach dem Umgang mit Stress wird oft aus zwei gegensätzlichen Perspektiven beantwortet. Zum einen wird Stress als Gegner bezeichnet, den es zu besiegen gilt, und zum anderen wird Stress als unausweichliche Realität bezeichnet, die man schlicht auch „einfach mal aushalten“ muss. Aber wir spüren: Beide Perspektiven liefern uns wenig. Es muss doch etwas dazwischen geben, um mit Stress umzugehen, ohne ihn nur zu bekämpfen oder ihm einfach zu erliegen.

Im Vortrag wurde das Thema Stress nicht als rein individuelles „Problem“ behandelt, sondern als ein Zusammenspiel aus persönlichen, sozialen und strukturellen Faktoren.

Wie entstehen stressfördernde Bedingungen und welche Spielräume gibt es, um mit ihnen umzugehen?

Anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Beispiele beleuchtete der Referent Ansätze, die über reine Bewältigungsstrategien hinausgehen und Möglichkeiten der Gestaltung eröffneten – für Einzelne ebenso wie für Gruppen und Organisationen.

Dr. Vierhaus beendete den Vortrag mit dem Model des „Ordinary Magic“ von Ann S. Masten, wie man den Aufbau von Resilienz an einer Hand abzählen kann:

Als Sofort-Unterstützung für den Offenen Ganztag dienen fünf umsetzbare Maßnahmen.

Fünf sofort umsetzbare Maßnahmen für den Offenen Ganztag

1. Emotionaler Check-in & Check-out

Ziel:
Bewusstwerden über die eigenen Gefühle und Verbindung im Team stärken.

So kann es gehen:
Zu Beginn und/oder Ende des Tages: Jede Person sagt einen Satz, wie sie sich fühlt – ohne Begründung oder Bewertung. (Variante: Emotionskarten, Farben, Symbole)

Warum das wirkt:
Fördert differenziertes Emotionsbewusstsein und Achtsamkeit (Feldman Barrett).
Stärkt soziale Verbundenheit und Selbstregulation (Masten).

2. Sprache schafft Wirklichkeit – Positive Sprachanker

Ziel:
Emotionen bewusst durch Sprache gestalten.

So kann es gehen:
Team einigt sich auf 3-4 Sprachanker (in Abständen veränderbar/erweiterbar), die stressfördernden Aussagen ersetzen.
Beispiel: statt „Ich bin total gestresst.“ – „Ich bin gerade sehr gefordert.“
Sammeln und sichtbar machen (z.B. im Teamraum)

Warum das wirkt:
Sprache verändert emotionale Bedeutung (Feldman Barrett).
Gemeinsame Sprache schafft Zugehörigkeit (Masten).

3. 10-Minuten-Zauber – Gemeinsame Mikropause

Ziel:
Körperwahrnehmung, Präsenz und Entlastung fördern.

So kann es gehen:
Einmal täglich kurz stoppen, gemeinsam atmen, Schultern lockern.
Keine Gespräche, nur da sein, wahrnehmen.

Warum das wirkt:
Fördert Achtsamkeit und Wahrnehmung des Körperbudget (Feldman Barrett).
Gemeinsame Routine stärkt Sicherheit und Verbindung (Masten).

4. Alltagsmagie teilen – Das Gute sichtbar machen

Ziel:
Den Blick auf positive, gelingende Momente lenken.

So kann es gehen:
Am Ende des Tages oder der Woche: Jede Person nennt eine kleine gelungene Beobachtung.
Beispiele: „Ein Kind hat mich heute angelächelt.“ oder „Ich konnte ruhig bleiben.“

Warum das wirkt:
Emotionale Neubewertung und positiver Fokus (Feldman Barrett).
Momente des Gelingens stärken Sinnerleben (Masten).

5. Team-Wörterbuch der Emotionen

Ziel:
Emotionale Bewusstheit und gemeinsame Sprache fördern.

So kann es gehen:
Gemeinsame Begriffe für häufige Emotionen im Schulalltag sammeln (auch über die sogenannten Basis-Emotionen hinaus) und kurz festhalten, wo jede Emotion auftaucht und was sie für das Team bedeutet.

Warum das wirkt:
Gemeinsame Bedeutungskonstruktion stärkt Selbstregulation (Feldman Barrett).
Geteilte Sprache fördert Zusammenhalt (Masten).

Die Folien des Vortrags von Dr. Vierhaus finden Sie **als Download über das Internet**:

https://cloud.kreis-guetersloh.de/f/6bd488ec658b475987f1/

Workshop Achtsamkeit – *Selbstregulation als Basis zur Co-Regulation (Somatische Achtsamkeit)*

Julia Goldbecker
Internet: www.juliagoldbecker.de

Im Workshop *„Selbstregulation als Basis für Co-Regulation“* im Rahmen somatischer Achtsamkeit lag der Fokus auf der Stärkung der eigenen Selbstregulation, dem Aufbau von Resilienz und einer gesunden Stressbewältigung.

Dabei spielte die Vertiefung der Körperwahrnehmung eine zentrale Rolle. Nur wenn wir wirklich spüren, was in uns vor sich geht, können wir lernen, bewusst und verantwortungsvoll damit umzugehen. Indem wir unsere inneren Regungen wahrnehmen, entsteht nach und nach eine erneute Verbundenheit mit dem eigenen Körper – ein behutsames Wiederankommen im eigenen Empfinden, das Sicherheit, innere Ruhe und Orientierung schenkt.

Die Teilnehmenden wurden zunächst durch eine kurze Meditation eingeladen, bei sich selbst anzukommen und den eigenen inneren Zustand wahrzunehmen. Dieser sanfte Einstieg öffnete den Raum dafür, persönliche Erfahrungen sowie individuelle Mechanismen der Selbstregulation miteinander zu

teilen. Immer wieder wurden kleine Meditationspausen eingeflochten, die halfen, innezuhalten, in Kontakt mit dem eigenen Körper zu gehen und die eigene Präsenz zu spüren.

In einer anschließenden Partnerübung richteten die Teilnehmenden ihre Aufmerksamkeit darauf, welche Emotionen das Gegenüber allein durch seine Ausstrahlung vermittelt – und zugleich darauf, welche Empfindungen diese Wahrnehmung im eigenen Inneren auslöst. Auf diese Weise entstand ein feineres Bewusstsein für nonverbale Signale und für die subtile Dynamik von Co-Regulation im Umgang mit Kindern.

Zum Abschluss führte Frau Goldbecker durch eine längere, tiefgehende Meditation. Sie begleitete die Gruppe verbal durch die Ebenen des zentralen Nervensystems und ermöglichte so ein unmittelbares Erleben der Zusammenhänge zwischen Körperempfinden, innerer Regulation und zwischenmenschlicher Resonanz.

Sanftes Ankommen und Einstimmung

Ein behutsamer Moment der Stille, um bei dir selbst anzukommen und deinen inneren Raum zu öffnen.

Achtsame Körper- und Atemübungen

Feine Bewegungen und bewusstes Atmen unterstützen dich dabei, dich mit deinem Körper zu verbinden und wahrzunehmen, was dir jetzt guttut.

Naturverbindung und Stille

In der Weite der Natur darf der Alltag leiser werden. Hier entsteht Raum für Klarheit, Ruhe und ein tieferes Spüren.

Selbstreflexion und Journaling

Im Schreiben und Lauschen nach innen zeigen sich Impulse, Bedürfnisse und innere Stimmen, die im Alltag oft überhört werden.

Nährende Selbstfürsorge

Rituale, die dich stärken, dich sanft erden und eine liebevolle Beziehung zu dir selbst unterstützen.

Gemeinschaft und Austausch

Ein achtsam gehaltener Raum, in dem du dich authentisch zeigen darfst und Verbundenheit spürbar wird.

Workshop Entspannung – *Praktische Ansätze aus dem Konzept „Bleib locker“*

Kerstin Torbrügge und Sandra Behrens-Böhlke als Trainerinnen der TK - Techniker Krankenkasse

Die Inhalte Die Kinder lernen anhand eines anschaulichen Stressmodells, selbst einzuschätzen, wie sehr bestimmte Situationen sie belasten. Durch die Trainer werden neue Bewältigungsstrategien vermittelt und gemeinsam erprobt.

Die Kinder erfahren zudem, wie viele verschiedene Methoden es gegen Stress gibt, und finden heraus, welche für sie selbst am geeignetsten sind.

Ein weiterer Bestandteil ist eine Entspannungstechnik, die Progressive Muskelentspannung, in kindgerechter Form. Dabei werden einzelne Muskelgruppen angespannt, um sie anschließend wieder gezielt zu entspannen.

Umfang Das Trainingsprogramm für die Kinder umfasst acht Sitzungen von jeweils anderthalb Stunden Dauer. Auch die Eltern werden mit zwei begleitenden Elternabenden in das Gesamtgeschehen eingebunden.

Das Hörerlebnis zum Entspannen Die TK hat fantasievolle Geschichten ins Netz gestellt, mit denen die Kinder auch zu Hause üben können, locker zu bleiben. Damit können sie während, aber natürlich auch nach Ende des Trainings (immer wieder) auf „Traumreisen“ gehen und das Gelernte aktiv im Alltag anwenden. Die Entspannungsübungen sind zu finden auf **tk.de, Suchnummer 2010308.**

Sie haben Fragen?

Weitere Informationen zum Angebot erhalten Sie hier:

Dirk Effing
Berater für Gesundheitsförderung im nicht-betrieblichen Setting
Tel. 040 - 46 06 51 11-282
dirk.effing@tk.de

Besuchen Sie uns auch auf:

Die Techniker

Bleib locker!

Training gegen den Stress – für Kinder der dritten und vierten Klasse

Bitte keinen Stress mit dem Stress!

Eine unbeschwerte Kindheit? Dieser Wunsch kollidiert immer öfter mit den Anforderungen, die im Alltag heute schon an ein Kind gestellt werden – und dabei zu ernstzunehmenden Belastungen werden können. Die Techniker bietet dafür ein innovatives Stresspräventiontraining an.

Das TK-Angebot „Bleib locker!“ In diesem Training werden verschiedene Methoden zur Stressbewältigung auf kindgerechte Art und Weise miteinander kombiniert. Die Kinder lernen, wie sie typische Stress auslösende Situationen frühzeitig erkennen und welche Strategien dann helfen.

Die Techniker hat dieses Training zusammen mit Prof. Dr. Arnold Lohaus und Dr. Johannes Klein-Heßling entwickelt und wissenschaftlich auf seine Wirksamkeit überprüft.

Für wen eignet sich das Training? Das Training richtet sich grundsätzlich an Kinder der dritten und vierten Klasse. Es ist besonders geeignet für Kinder, die

- lernen möchten, was man gegen Stress tun kann,
- häufig gereizt, nervös, ängstlich oder niedergeschlagen sind,
- auf Belastungen mit Schlafstörungen oder anderen körperlichen Symptomen reagieren.

Für wen ist das Training nicht geeignet? Das Training ist nicht für hyperaktive Kinder konzipiert, ebenso wenig für sehr schüchterne oder sehr aggressive Kinder, die mit einer Gruppe schlecht zurechtkommen.

Gut zu wissen!

So funktioniert´s

Für die Umsetzung des Trainings gelten folgende Bedingungen:

- „Bleib locker!“ ist in ein gesundheitsförderliches Gesamtkonzept gebettet.
- Es müssen regional qualifizierte und geschulte Trainer für das jeweilige Angebot zur Verfügung stehen.
- Die Themen Gesundheit und Stress sind im Schulprofil bereits verankert.
- In der Schule existieren bereits Arbeitsgruppen oder Steuerkreise zum Thema Gesundheit.
- Die Schule nimmt an einem Landesprogramm – beispielsweise „Gute gesunde Schule“ oder an vergleichbaren Programmen – teil.

Zuhören entspannt!

Mit Fantasie gegen den Stress

Ergänzend zu unserem TK-Angebot „Bleib locker", erhalten Kinder die Möglichkeit, ihren Stress mit fantasievollen Geschichten und dazu passenden Übungen abzubauen. Damit können sie auch nach Ende des Trainings weiterhin auf „Traumreise" gehen und das Gelernte im Alltag aktiv umsetzen.

Einfach den QR-Code scannen oder auf **tk.de** die **Suchnummer 2010308** eingeben, MP3-Dateien kostenlos runterladen und losträumen.

Wenn Sie sich für das **Programm „Bleib locker"** interessieren, kontaktieren Sie einen der zwei Ansprechpartner:

Berater für Gesundheitsförderung im nicht-betrieblichen Setting der Techniker Krankenkasse

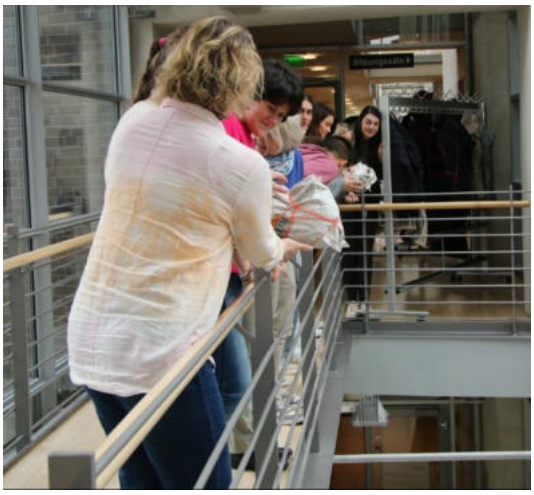
Detlef Freitag	bzw.	Dirk Effing
Tel.: 040 / 46 06 51 11 430		Tel.: 040 / 46 06 54 44 -282
Mail: detlef.freitag@tk.de		Mail: dirk.effing@tk.de

Workshop Bewegung – *Gefühle/Stress in Bewegung bringen*

Beate Weber
Fortbildungsinstitut für Psychosomatik (FIPS)
Mail: info@fips-bielefeld.de

Pädagog*innen sind in ihrer Arbeit verstärkt mit Störungen und Herausforderungen konfrontiert, die durch Stress, ungünstige Rahmenbedingungen und/oder auffällige Verhaltensweisen der Kinder ausgelöst werden. Diese Störungen gilt es zu entdecken und zu verstehen.

Im Workshop wurden herausfordernde Situationen im Offenen Ganztag aus systemischer Sicht betrachtet und mit möglichen Interventionen anhand praktischer Beispiele aus dem Bereich der Psychomotorik vorgestellt.
Neben kurzen theoretischen Erläuterungen zu Themen wie bspw. Perspektivwechsel oder Resilienz bildeten den Schwerpunkt die eigenen Erfahrungen im spielerischen und bewegten Praxisteil. Diese sollten den Transfer in den pädagogischen Alltag fördern.



Frau Weber stellt für die Dokumentation die inhaltlichen Folien des Workshops zur Verfügung:

Bedeutung der Bewegung

Bewegung stellt die Basis der Entwicklung dar.
Alle anderen Bereiche wie Sprache, Körper- und Selbstbild, Kognition, Gesundheit, Handeln, etc. entwickeln sich darauf aufbauend.

Auswirkungen auf die Gesundheit bei Bewegungsmangel

- Haltungsschäden 60 %
- Koordinationsstörungen 40 %
- Herz- und Kreislaufschwäche 20-30 %
- Übergewicht 20-30 %

Folgen mangelnder Bewegung

- Erhöhte Unfallgefahr
- Auswirkung auf kognitive Entwicklung
- Fehlende Selbständigkeit
- Psychische Auffälligkeiten
- Wahrnehmungsschwierigkeiten

Bedeutung „Spiel“

- Lernen geschieht im Spiel.
- Spiel ist eine angeborene Grundausstattung.
- Im Kleinkindalter im freien Spiel mit Begeisterung werden enorme Lernerfahrungen gemacht.
- Begeisterung ist der Dünger des Gehirns (nicht die Gene).
- Grundvoraussetzungen einer „Persönlichkeitshaltung“ sind neben Wachstum das Gefühl von Zugehörigkeit, das im Spiel passiert.
- Spiel bedeutet Lust am eigenen und gemeinsamen Entdecken und Gestalten.

Grundlagen der Psychomotorik

Wahrnehmung, Bewegung und Emotion bilden eine funktionelle Einheit und betonen den engen Zusammenhang von Wahrnehmen, Erleben, Erfahren und Handeln.

Bewegung wird in der Psychomotorik betrachtet als…

- motorisches Verhalten
- Ausdruck der Gesamtpersönlichkeit
- eine wesentliche Grundlage der Handlungs- und Kommunikationsfähigkeit
- wichtiges Medium der Unterstützung und Anbahnung von Entwicklungsprozessen

Kompetenzbereiche aus psychomotorischer Sicht

- **Ich - Kompetenz**:
  Seinen Körper erfahren, erleben, mit ihm umgehen können.
  Es sind die persönlichen und charakterlichen Ressourcen und Fertigkeiten, wie z.B. Selbstständigkeit, Wissensdurst, Selbstkontrolle.

- **Sach - Kompetenz:**
  Materialerfahrung, sich an Umweltgegebenheiten anpassen, die Umwelt an sich anpassen können, sie verändern.
  Zu Sach - Kompetenzen zählen alle Fähigkeiten und Fertigkeiten, die z.B. zum Erwerb der Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben, Rechnen benötigt werden.

- **Sozial - Kompetenz:**
  Sozialerfahrung, sich anderen anpassen können, nachahmen, eigene Bedürfnisse einbringen.
  Hierunter sammeln sich z.B. Fähigkeiten, mit anderen Kindern und Erwachsenen angemessen umzugehen und sein Verhalten auf den sozialen Kontext abzustimmen.

Bewegende Grundgedanken

Vom Greifen zum Begreifen!

Hindere das Kind nicht daran,

selber Akteur zu sein.

Piaget

Mit Kopf, Herz und Hand lernen!

Pestalozzi

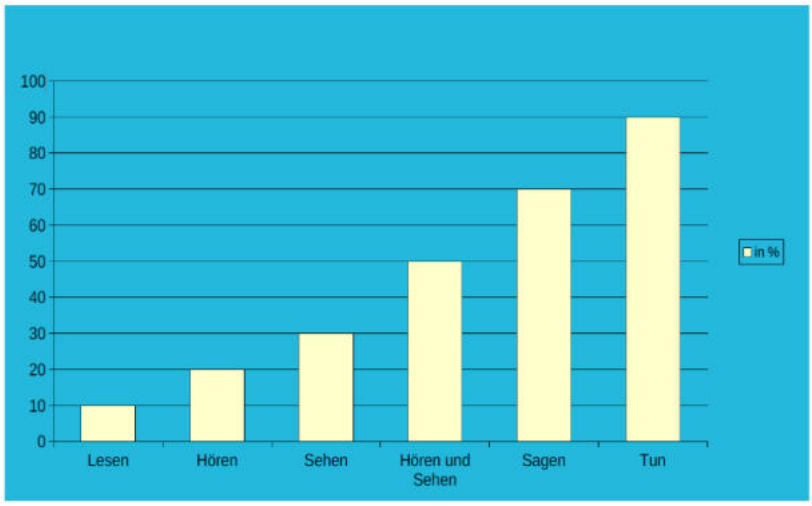
Erzähle mir etwas und ich vergesse es.

Zeige mir etwas und ich erinnere mich.

Lass es mich tun und ich verstehe es.

Konfuzius

Wir merken uns von dem, was wir …



Konfuzius / Resilienz praktisch verstehen

Spiele: „Adjektive“, „Gebärdenlied“, „Eierfall“

Salutogenese

- Selbstheilung („ansteckende“ Gesundheit vs. Krankheit)
- Lösungs- und Motivationssuche
- GedankenGUT zulassen
- Potenzialentfaltung
- Ganzheitliches Wahrnehmen

Kohärenz

- Im Einklang: miteinander schwingen, im Einvernehmen sein
- Gleichgewichtssuche: viel Kohärenzgefühl = weniger Stressfaktoren
- Energiereduktion im Gehirn: ermöglicht effizientere Nutzung von Ressourcen
- Gemeinsame Erlebnisse, Anliegen, Interessen verfolgen
- Änderung von Kohärenz in Inkohärenz kann ständig und kurzfristig entstehen. Zustand wird krank-machend und führt zu kurzfristigen, meist aussichtslosen „Abwehr“-Lösungen

Resilienz

- Bei Stresssituationen hilft: Austausch, Optimismus, Mut und Haltung
- Herausforderungen mit Lösungsversuchen begegnen. Nicht Probleme analysieren, besser synthetisch/systemisch/ganzheitlich betrachten.
- Motivation vs. Kapitulation
- Entwicklungshelfer suchen, damit aus Verwicklung eine Entwicklung und Entfaltung entsteht.

Resilienz im Arbeitsalltag

- Lernlust wecken vs. Belehrungen wiederholen
- Weniger Tafel mehr Teamarbeit
- Begegnung mit Kindern mit echten Fragen aus dem Leben verknüpfen
- War das Kind für mich eher Objekt oder Subjekt
- Kinder mit kooperativen, verantwortungsvollen Aufgaben konfrontieren

Neurophysiologische Aspekte

Lernen durch Erleben

- Auseinandersetzung mit sich und seinen Körper.
- Aufbau eines Selbstbildes, eigene Fähigkeiten erkennen.
- Lernen aus 1. Hand.

Lernen mit Lust

- Botenstoffe werden freigesetzt und setzen Glücksgefühle frei.
- In Pausen, Träumen, Schlaf wird Erlerntes bearbeitet, stabilisiert.
- Effektives Lernen heißt auch affektives Lernen.

Lernen am Vorbild durch Nachahmung

- Begeisterung am Kind haben und zeigen!
- Alles „zu viel“ ist zu viel: Überbehütung, Grenzenlosigkeit, Vernachlässigung, Bevormundung...
- Vergleiche u. Gruppendruck führen zu Stress für Kinder & Eltern (spielerischer Wettbewerb ist o.k.)

Wissenswerten über die kindliche Hirnfähigkeit

Neugierde und Begeisterung sind im Kindesalter sehr groß und präsent!

Herausforderndes Verhalten

- Verhaltensweisen werden wahrgenommen und bewertet.
- Maßstäbe, um Verhalten zu bestimmen sind:
    - Gesellschaftlich festgelegte Normen und Werte
    - Vorstellungen in der Kultur, was richtig und falsch ist
    - Erwartungen und Wünsche an Kompetenzen der Kinder
- Verhalten ist am besten zu verstehen, wenn es in Zusammenhang mit wichtigen Interaktionspartnern betrachtet wird:
    - Kind - Kind
    - Kind - Eltern
    - Kind - Bezugsperson
    - Interaktionspartner haben Einfluss auf das Verhalten des Einzelnen

Kontext der Bezugspersonen – mögliche Anteile

- Individueller Kontext - geschichtliche und gegenwärtige Lebensbedingungen
- Sozialer Kontext - zwischenmenschlicher Bereich
- Sachlicher Kontext - Umgang mit Dingen und Sachen
- Gesellschaftlicher Kontext - gesellschaftliche Anteile
- Unbekannter Kontext - Begrenztheit des Verständnisses für Gründe von Problemverhalten

Systemischer Konstruktivismus

- Jeder Mensch konstruiert aus den ihm sich zur Verfügung stehenden Informationen und Wahrnehmungen eine „subjektive“ Weltsicht.
- Keine Weltsicht ist „objektiv richtig“.

- Normalität ist ein quantitativer, kein qualitativer Begriff.
- Jede Bewertung des Verhaltens und alle Rückschlüsse auf das Wahrnehmungsvermögen anderer Menschen sind Konstruktionen des Beobachters.
- Jedes Verhalten innerhalb eines Systems hat einen Sinn.
- Dieser Sinn wird in Bezug auf die wechselseitigen Beziehungsmuster innerhalb des Systems verständlich.
- Verhalten ist im sozialen System als kommunikatives Angebot zu sehen. (*Schlippe* und *Schweitzer*)

Verhaltensauffälligkeiten vs. Herausforderndes Verhalten

Verhaltensauffälligkeiten werden…

- auf andere Personen merkwürdig, fremd, unverständlich, wenig sinn- oder zweckvoll und von der Norm abweichend beschrieben.
- auf das Kind fokussiert und führen zu einer Etikettierung.

Herausforderndes Verhalten wird…

- aus der Perspektive der eigenen Wahrnehmung beschrieben.
- System- und ressourcenorientiert betrachtet.

Zentrale Aussage: ***Marie ist aggressiv.***	Zentrale Aussage: ***Marie verhält sich so, dass ich es als aggressiv wahrnehme.***
➢ Beschreibung eines Verhaltens, dass von der Norm abweicht ➢ Die Bezeichnung führt zu einer Etikettierung. ➢ Nur das Kind steht im Fokus. ➢ Das Kind kommt nur schwer aus der negativen Zuschreibung wieder heraus. ➢ Statische Betrachtung.	➢ Beschreibung aus der Perspektive der eigenen Wahrnehmung. ➢ Unterschiedliche Ursachen des Verhaltens verändern die Wahrnehmung. ➢ Systemorientierte Betrachtungsweise. ➢ Stärken und Ressourcen werden wahrgenommen und bieten die Chance für Veränderungsprozesse.

Perspektivwechsel

- Perspektivwechsel entlastet
- Störungen werden als „normales“, teils sinnvolles Verhalten erkennbar. Fehlverhalten wird verstanden, nicht beklagt.
- Perspektivwechsel verbindet.
- Neue Wege, neue Sichtweisen erzielen mehr Verständnis füreinander.
- Perspektivwechsel verändert primär den Erwachsenen, sekundär das Kind.
- Kinder mit eigenem Verhalten werden so betrachtet, dass es zu Entwicklungschancen führt.

Reframing - Umdeutung

Dem Geschehen einen neuen Rahmen (frame) geben, z.B. negativen Äußerungen einen positiven Sinn geben, verschiedene Blickwinkel nutzen.

Hilfen beim Entschlüsseln der kindlichen Botschaft

- **Einen Schritt zurücktreten**, um die Gesamtsituation und nicht nur die momentane Facette zu sehen.
- **Verhalten neu bewerten** und es nicht immer mit seinen Schwächen und Fehlern betrachten.
- **Die Fähigkeiten des Kindes anerkennen** und positive Eigenschaften nicht übersehen.

Professionelles Verhalten (Fröhlich-Gildhoff)

Ansprüche reduzieren und Fehler akzeptieren:

- Das Gute sehen, das schon vorhanden ist
- Durchatmen, Ruhe bewahren, Gelassenheit zeigen.
- Etwas für sich selber tun und sich Hilfen von außen suchen (kollegiale Beratung, Supervision, Mediation, Konzeptionsänderungen, Fortbildungen)
- Innehalten und auf sich selber schauen, um Dinge anders sehen zu können:
    - Warum stört mich dieses Verhalten so?
    - Kenne ich es aus meiner eigenen Vergangenheit?
    - Was braucht das Kind?
    - Welche Veränderungen sind notwendig?
      Räumliche, strukturelle, konzeptionell...?

Systemische Gesichtspunkte

- Eine Negativformulierung prophezeit die Ausführung der negativ beschriebenen Situation; problemorientierte Sprache führt zur Aussichtslosigkeit.
- Nicht allein *welche* Fragen, sondern auch *wie* Fragen gestellt werden, sind von Bedeutung.
- Gut gemeinte Ratschläge führen häufig zur Systemverstärkung und betrachten das Gegenüber als Objekt.
- Je mehr Hilfe angeboten wird, desto mehr schwächt man den anderen und steigert ein hierarchisches System.

Hypothesenbildung

- Spekulieren über Annahmen, Vermutungen und Erklärungen über die jeweilige Situation auf der Grundlage der Informationen, die zu diesem Zeitpunkt verfügbar sind.
- Mit vielen Thesen/Geschichten eine Konstruktion suchen.
- Nicht nur ein Ziel verfolgen; viele Hypothesen aufstellen.
- Hypothesen brauchen nicht „wahr“ sein, nur nützlich.

Verwendung von Metaphern

- Indirekte Art, Ideen mitzuteilen, Probleme zu umschreiben.
- Geschichten laden zum „Mitmachen“ ein.

Systemische Gesichtspunkte

- Von einer Problembeschreibung zur Bedürfnisbeschreibung und damit eine Erweiterung der Blickrichtung und der Handlungsmöglichkeit ermöglichen.
- Nicht das einzelne Kind ist auffällig, sondern das Geflecht von Personen und Beziehungen.
- Man kann Auffälligkeiten nicht einfach wegnehmen, sie haben einen Sinn und man sollte sich fragen: „Was wäre der *Preis* der Veränderung?“

Pädagogische Haltung

- Positive Einstellung zum Kind / Menschen
- Persönliche Beziehung
- Ich-Stärkung beim Kind
- Respekt zeigen
- Vorbildfunktion überprüfen
- Ich-Botschaften senden
- Kontraproduktives Handeln
- Ironie
- Katharsis-Hypothese
- Abreagieren im Vorfeld
- Sport und Gewalt
- Schimpfen / schreien

Psychomotorik bei Stress und herausfordernden Situationen:

Grenz- und Körpererfahrung • Körperbild • Selbst-Wahrnehmung • Regelakzeptanz	**Ablenkung** • kurzfristige Angebote • Bewegungsfreude • Erfolge
Kooperation • Lösungsorientiert • Empathie • Mitverantwortung	**Entspannung** • Ruhe • Konzentration • Spannung

Verschiedene Spielangebote

Spiel ***„Nicht den Boden berühren“*** **Grenz- und Körpererfahrung**

Spiel ***„Sachensucher“*** **Kooperation**

Laufmemory: viele Memorypaare werden in die Raummitte gelegt. Aus 2-4- Ecken läuft der 1.TN einer Gruppe los und sucht ein Memorypaar raus, schlägt den nächste TN der Gruppe an, bis die SL stoppt.

Kim-Spiele: zu zweit: eine TN sucht

6-7 Gegenstände, legt sie vor der Partnerin hin. Diese prägt sich diese ein und versucht herauszufinden welche fehlen oder anders gelegt wurden, nachdem sie kurz weggeschaut hat.

Spiel **„Suche nach dem Spunk“** **Ablenkung**

Paare: 1. TN führt eine Bewegung mit Geräusch aus und denkt sich einen Punkt (Spunk) am Körper aus, den 2. TN durch Berührung erraten soll (Tabuzonen beachten)

Spiel ***„Einbrecher hören“*** **Entspannung**

Gegenstände erraten:
Unterschiedliche, alltägliche Gegenstände werden zusammengesucht. Hinter Abschirmung werden sie fallen gelassen und die Kinder erraten zusammen, was es für ein Gegenstand sein kann.

Spiel ***„Unterwegs mit Pippi“ (Standort-Wechselspiel)*** **Ablenkung**

Auf dem Boden werden pro Kind ein Feld als Villa Kunterbunt markiert (Matte, Reifen, Seil, Stein- Stock- oder Tücher...). Jedes Kind stellt sich auf seine Villa und merkt sich die Lage. Es folgen Ausflugsziele, die mit Pippi unternommen werden. Je nach Alter der Kinder können weitere Insel bewohnt werden. Jedes Kind hat für jeden Ort einen anderen Platz.

Spiel ***„Vorbereitung und Navigation zum Taka Tuka Land“*** **Kooperation**

Verschiffung vom Kleinen Onkel mit dem „Gruppenbagger“ auf ein fiktives Schiff. 3-10 Kinder malen mit einem Malkreis eine Strecke von A nach B und C ab oder malen eine Insel zusammen.

Spiel ***„Auf hoher See – das Heulbojen-Spiel“*** **Grenz- und Körpererfahrung**

Viele Kinder stehen durch einander im Raum wie Bojen. Ein Kind versucht blind von A nach B zu kommen, ohne eine Boje zu berühren. Diese heulen kurz vor einen Zusammenstoß auf.

Spiel ***„Zeitungsgasse“***

Gasse bilden, Zeitungen zwischen Gasse jeweils zu zweit halten; TN mit Mut rennen durch die Gasse

Spiel ***„Tiere im Taka-Tuka-Land“*** **Kooperation**

Alle Kinder erhalten ein Seil, mit denen ein Stern gelegt wird. Zwischen 2 Seilen steht 1 Kind und überlegt sich ein Tierlaut. Der Dirigent in der Mitte geht von einem Feld zum anderen. Sobald er ein Feld betritt, ertönt der Tierlaut von dem Kind im Feld. Es können mehrere Dirigenten eingesetzt werden.

Spiel ***„Flaute“*** **Entspannung**

An Bord lernen wir…	Morsen	Klatsch-Rhythmus
	Flaggenalphabet	Rückenfaxen
	Seemannsknoten	Webleinsteg

Spiel ***„Seereise zurück zur Villa Kunterbunt“*** **Grenz- und Körpererfahrung**

- Auf Rollbretter wird eine Matte gelegt; TN legt sich bäuchlings darauf, schließ Augen, wird herumgefahren, zeigt mit Finger auf genannte Raumkennzeichen. Orientierungsanforderung!
- Reise nach Jericho: Analog zu „Reise nach Jerusalem“; nach jedem Musik-Stopp wird ein Stuhl entwendet aber alle Mitspielerinnen bleiben anwesend. Auf wie vielen Stühlen können am Ende alle Platz nehmen?

Spiel ***„Große Verabschiedung: Pippi mit Hut“*** **Ablenkung**

Origami Quadrate falten alle einen Hut. So klein, dass er in der Handfaust verschwinden kann.

Austausch-Foren

Was sind persönliche Stressoren im Offenen Ganztag und was könnte hilfreich sein?
Alle Teilnehmenden besuchten zwei Austausch-Foren hintereinander:

- Im Forum I widmeten sie sich dem eigenen Stressempfinden im Schulalltag und verschiedenen Ansätzen, welche Perspektiven es zum Umgang mit Problemen und in Krisen gibt.
- Im Austausch-Forum II wurde die Rolle als Begleiter*in der Kinder thematisiert. Wie verhalten Sie sich in Krisen der Kinder und welche Möglichkeiten gäbe es noch?

Die Erfahrungen aus der Praxis waren Grundlage des Austausches unter den Kolleg*innen. Moderiert wurden die Foren von Trägervertreter*innen des Offenen Ganztags.

Austausch-Forum II Stress & Resilienz aus Sicht der Mitarbeiter auf sich selbst

Jeder Bereich - ob Hobby oder Berufsfeld – hat Gründe, warum ich mich dafür interessiere bzw. entschieden habe, mich damit zu beschäftigen und in ihm zu wachsen.

Um einen Bereich zu entdecken und mich in ihm zu schulen, gelten insbesondere Herausforderungen als anstrengend, aber wesentlich. Herausforderungen werden zu Erfahrungen. Damit wachsen Handlungsmöglichkeiten und die eigene Sicherheit. Die Flexibilität steigt.

Wann **Herausforderungen** („Gegenwind“) motivieren und wann sie zu Belastungen (Stress) werden, wird individuell empfunden.

Als Symbol für den Austausch dient das Bild eines Surfers. Die Flexibilität des Surfers ist Ausdruck für Resilienz (Aufbau der Widerstandsfähigkeit).

„Gegenwind“ in der OGS

- Verhalten der Kinder
- Verhalten der Lehrer
- Verhalten der Eltern
- Räumlichkeiten
- Lautstärke
- Zeit
- Personalmangel
- Strukturen und Gruppengröße
- Unterschiedliche Lösungsansätze
- Verhalten im Team
- Rahmenbedingungen

7 Säulen der Resilienz: Flexibilität aufbauen

Akzeptanz	Manches ist, wie es ist
Optimismus	Positives Richtungsdenken
Verantwortung	Eigenes Engagement einbringen
Selbstwirksamkeit	Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
Lösungsorientierung	Aktiv nach Wegen suchen (was könnte hier nützlich sein)
Zukunftsorientierung	„Es öffnet sich immer eine Tür“
Netzwerkorientierung	Wer kann helfen/unterstützen?

Was tut mir gut / was hilft mir

- Gemeinschaft und Team
- Gute Leitung
- Sicherheit
- Kommunikation und Austausch
- Humor
- Flexibilität
- Positive Einstellung
- Reflektion
- Empathie
- Haltung
- Transparenz
- Perspektivwechsel
- Respekt
- Gespräche auf Augenhöhe
- Mut und Kraft
- Gelassenheit
- Persönliche Ressourcen
- Durchhaltevermögen
- Sich erlauben auch mal zu scheitern
- Unterstützung
- Elternarbeit
- Durchblick / Weitblick
- Positives Feedback / Anerkennung
- Wertschätzung von Kindern, Eltern und KollegInnen
- Handwerkskoffer (Bsp. 7 Säulen der Resilienz)
- „Nein“ sagen

Persönliche Kraftquellen / Ausgleich / eigene Inseln schaffen

- Sport und Entspannung
- Meditation
- Hoffnung
- Eigenes Selbstwertgefühl
- Ausgeglichenheit

Austausch-Forum II Stress & Resilienz aus Sicht der Mitarbeiter auf die Kinder

Auch Kinder stehen unter Druck/Stress und bringen diesen in den letzten Jahren vermehrt bzw. massiver zum Ausdruck.

Im Bereich Schule / Offener Ganztag begleiten Erwachsene die Entwicklung der Kinder.

Um weiter in einer Bildsymbolik zu bleiben, könnten sich Erwachsene als Trainer*in einer Mannschaftssportart sehen.

Als Erwachsene interpretieren diese die Herausforderungen der Kinder von außen.

Stressoren im Grundschulalter & passende Schutzfaktoren/Strategien

Typische Stressoren / Herausforderungen	Möglichkeiten zur Resilienzförderung in der OG(G)S
Familiäre Belastungen (Streit, Trennung, Armut)	Verlässliche **Bezugsperson** sein - Zuhören - Vertrauen geben - Rituale für Sicherheit - Positives Selbstbild stärken
Leistungsdruck & Hausaufgabenstress	Hausaufgaben**begleitung** - Lob für Anstrengung („Growth Mindset“) - Erfolgserlebnisse ermöglichen - realistische Ziele setzen
Soziale Konflikte & Mobbing	**Konflikttraining** - Gewaltfreie Kommunikation - soziale Rollen wechseln lassen - Teamspiele - Mut-Mach-Gespräch
Überforderung durch Lärm & Reizfülle	Klar **strukturierte** Abläufe - feste Gruppenregeln - Rituale - Rückzugsmöglichkeiten - Ruheinseln
Emotionale Belastungen (Angst, Trauer, Wut)	**Gefühle** benennen lernen (Gefühlsbarometer, Emotions-karten) - **kreative Ausdrucksformen** (Malen, Musik, Rollenspiel)
Sprachliche/kulturelle Hürden	Einfache **Sprache** - Visualisierungen - Gesten - Buddy-System - interkulturelle Angebote (Feste, Spiele, Essen)
Müdigkeit, Hunger, Bewegungsmangel	Regelmäßige **Bewegung**spausen - **gesunde** Snacks - Trinkroutine - **Entspannung**sübungen (Atempausen, Fantasiereisen)

Konkrete Methoden & Mini-Interventionen für den Alltag

Ziel	Methode/Beispiel
Beziehung stärken	„Ich sehe dich“-Momente - 1:1-Kurzgespräche - Patenschaften
Emotionsregulation	„Ampel der Gefühle“ - Wutkissen - Atemübungen
Selbstwirksamkeit	Wochenaufträge - Aufgaben mit Verantwortung - Selbermachen lassen
Soziale Kompetenz	Kooperative Spiele - Klassendienste - Gesprächskreise
Stresstoleranz	Entspannungsrituale - „Ruheoase“ - Achtsamkeitsübungen
Konfliktfähigkeit	Moderierte Streitschlichtung - „Ich-Botschaften“ üben

Pädagogische Grundhaltung

Resilienzförderung gelingt besonders gut, wenn pädagogische Fachkräfte…

- ✓ echtes Interesse am Kind zeigen.
- ✓ Fehlerfreundlichkeit leben.
- ✓ Ressourcen sehen statt Defizite.
- ✓ Kindern Entscheidungsräume geben („Du darfst mitbestimmen!“).
- ✓ Vorbild im Umgang mit Stress sind.

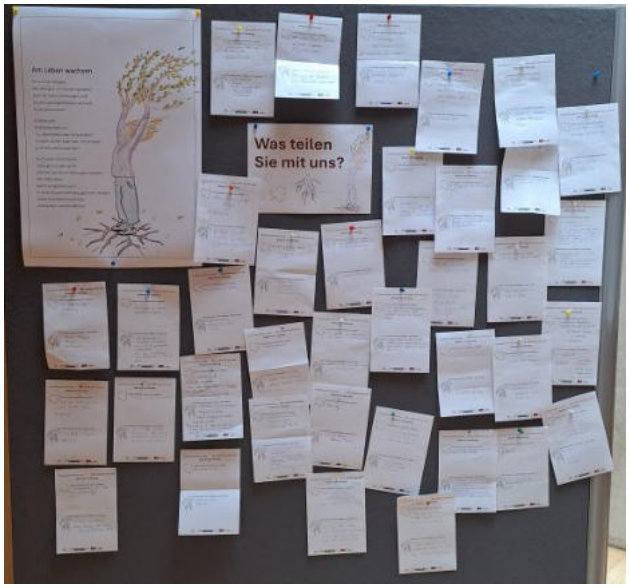
Leitgedanke: *„Was brauchst du, damit es dir besser geht?“*

Checkliste für die eigene OG(G)S → **Kurze Selbstreflexion**

- Haben alle Kinder eine feste Bezugsperson?
- Gibt es tägliche Rituale & klare Strukturen?
- Können Kinder eigene Entscheidungen treffen?
- Gibt es Rückzugsräume für Ruhe?
- Werden Konflikte pädagogisch begleitet?
- Werden Gefühle aktiv thematisiert?

Was nehmen Sie mit?

Inhalte eines einzigen Fachtages können weder Stress auflösen noch Strukturen ändern. Empfundener Stress sollte nicht schöngeredet werden.
Was das Organisationsteams des Fachtags allerdings bewirken wollte, war: Ideen zu zeigen und Perspektiven zu eröffnen, Ansätze vorzustellen und Austausch zu ermöglichen.
Es ist sehr wichtig, **ein WIR - eine Gemeinschaft - zu spüren** und gleichzeitig zu **erkennen, dass auch jeder selbst etwas beitragen und bewegen kann**: für unsere eigene Gesundheit und für die Gesundheit der Kinder.



Zum Abschluss des Fachtages wurden die Teilnehmenden gefragt:

Womit möchte ich gelassener umgehen?

Akzeptanz von Rahmen-/Bedingungen, die aktuell nicht veränderbar	(10 Nennungen)
Zeitdruck	(9 Nennungen)
Stress-Situationen	(8 Nennungen)
eigene Antreiber (Perfektion, Geliebtwerden...) "Nein-Sagen", Unordnung	(5 Nennungen)
Konfliktsituationen	(4 Nennungen)
Menge der Anforderungen	(3 Nennungen)
Alltag / Draußen / Kinder	(2 Nennungen)
Kritik und Respektlosigkeit von Kollegen, Eltern, Kindern	(2 Nennungen)
Störungen gleich/schnell ansprechen (nicht in sich reinfressen)	
andere Mitarbeiter	
Mitarbeitermangel	
Emotionen	
Unvorhersehbarkeit / Planänderungen	
Sprachbarrieren	
Umgang mit den eigenen Ressourcen	
Bewegungsdrang der Kinder mehr berücksichtigen	

Wo-mit kann ich mich festigen / mich stärken

Ich bin Teil des Teams / in Gemeinschaft - nicht allein	(12 Nennungen)
weitere Perspektiven integrieren, insbes. Team / Freunde, Familie	(8 Nennungen)
Darüber sprechen	(7 Nennungen)
privates Umfeld: Familie, Garten, Freunde, Tiere, Hobby	(7 Nennungen)
Optimismus	(6 Nennungen)
Akzeptanz	(5 Nennungen)
Stress in Bewegung umwandeln	(4 Nennungen)
Ausgleich schaffen	(3 Nennungen)
Selbstwahrnehmung (in mich hineinhören)	(3 Nennungen)
Aufbau von Gelassenheit	(3 Nennungen)
Ruhezeiten Pausen	(3 Nennungen)
positives Denken	(3 Nennungen)
Selbstregulation	(2 Nennungen)
Unterstützung durch andere holen	(2 Nennungen)
Kraft/-quellen stärken	(2 Nennungen)
Humor	(2 Nennungen)
Ankerpunkt	(2 Nennungen)
Nutzung von Netzwerk	(2 Nennungen)
In neuen / unsicheren Situationen positiv und entspannter bleiben	
Stressabbau	
Bewusstsein: jede Situation ermöglicht neue Erfahrungen	
Emotionen zulassen	
Wertschätzung und Vertrauen aufbauen/leben	
eigenes Engagement einbringen	
Atemarbeit	
Klare Haltung, Selbstschutz,	
Verantwortung abgeben	
Flexibilität	
Achtsamkeit	
Innehalten in Momenten von Stress	
Zeit lassen: nach 24 Std. sieht vieles anders aus	
Selbstreflektion	
Eigene Bedürfnisse einbinden	

Dankeschön an alle…

… für viel Freiwilligkeit, Selbstverständlichkeit, Interesse, Verständnis und Durchhaltevermögen!

Die 7 Schlüssel der Resilienz nutzen

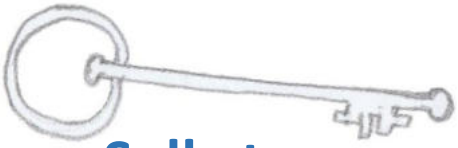
Bei einem Problem oder in einer Krise kann der ein oder andere "Schlüssel" helfen, **die eigene Sichtweise zu erweitern, um eine Erleichterung zu erreichen bzw. den nächsten Schritt zu ermöglichen**.

Akzeptanz

- Je eher ich eine Situation annehme, desto eher bin ich wieder handlungsfähig.
- Wenn über eine unveränderbare Situation gesprochen bzw. informiert wird, kann Orientierung entstehen & Akzeptanz aufgebaut werden.
- Akzeptanz kann Sicherheit geben.
- „Et is, wie et is!“
- Über Fragen und Zuhören... wird Zuwendung ermöglicht.
- Immer Emotionalität und Bedürfnisse einbeziehen.
- Z.B. Mentoren oder Bezugspersonen nutzen/einführen.
- Sind 2-3 % Betroffene überzeugt, ziehen diese andere mit.
- Persönlich unzufriedene Menschen haben meist ihre biografische Geschichte, warum Akzeptanz *nicht möglich* ist. Diese andere Haltung braucht ebenfalls Akzeptanz!

Optimismus

- „Es wird eine Lösung geben!“
- Die positiven Aspekte fokussieren können.
- Weitere, verschiedene Sichtweisen einholen, ansprechen.
- Warum wäre es sinnvoll, hier optimistisch drauf zu sehen?
- (Angemessene) „gute Laune“ kann anstecken.
- Eine optimistische Führungskraft/Kolleg*innen ziehen mit.



Selbst-wirksamkeit

- „Ich traue mir zu, etwas tun zu können.“
- Die eigenen Ressourcen kennen und reflektieren (lernen).
- Sich selbst motivieren.
- Von außen ansprechen bzw. angesprochen werden: „Ermutigungskultur“ ermöglichen.
- Lob/Anerkennung/Reflektionsmöglichkeit etablieren.
- Fortbildung einrichten.

Verantwortung übernehmen

- Vom inneren Kind-Ich: „Nö“ bzw. Kopf in den Sand stecken die *„Opferrolle“ verlassen* und wechseln ins...
- Eltern-Ich/Erwachsenen-Ich: „Ok, da muss ich ran/es klären.“
- Leitung bzw. Kolleg*innen...
  - verdeutlichen: wer/wo/was
  - Möglichkeitsraum zeigen
  - Konsequenzen tragen

Netzwerk-orientierung

- „Ich bin nie allein!“
- Helfer-System / Organigramm reflektieren, aufbauen und vor allem nutzen!
- beruflich - persönlich / intern - extern / lokal - überregional

Lösungs-orientierung

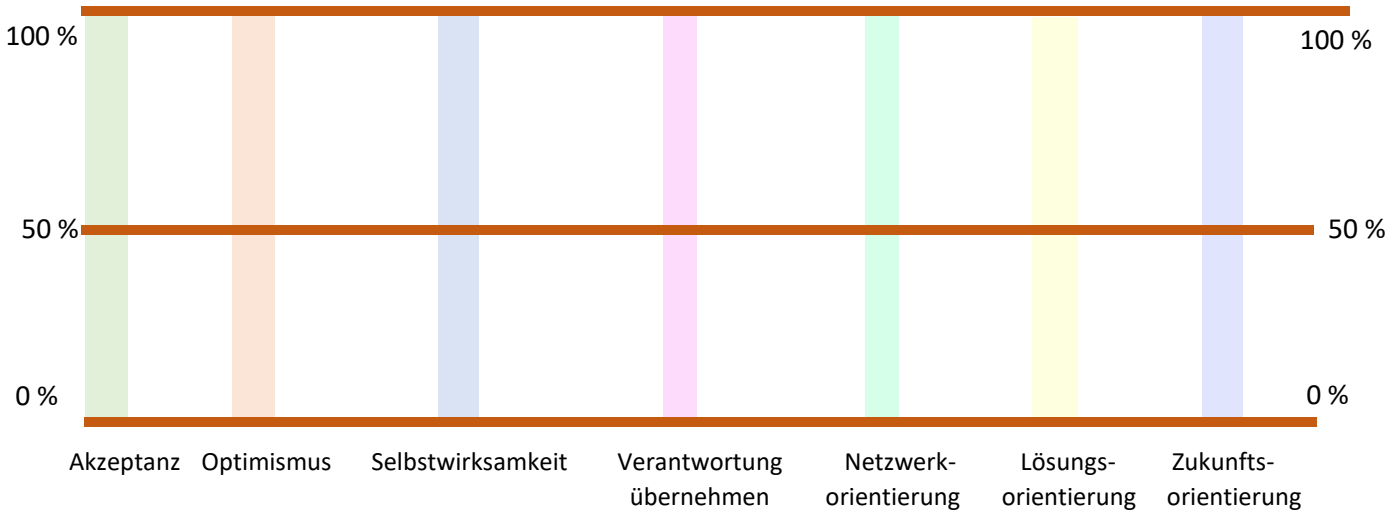
- „Wozu könnte es gut sein?"
- JEDE Erfahrung hat einen Sinn!
- Kreative Suche ermöglichen.
- Jeder Versuch - auch wenn er nicht gleich funktioniert - bringt eine Erfahrung mehr!

Zukunfts-orientierung

- Wünsche formulieren, Ziele setzen, Visionen aufbauen.
- Ich gestalte statt „nur“ zu reagieren.

Nutzen Sie Ihre Resilienz-Faktoren?

Welchen „Schlüssel“ nutzen Sie gern und welchen könnten Sie noch näher kennenlernen?



Krise *… wird als eine untragbare Schwierigkeit empfunden, die ich jetzt nicht bewältigen kann (Überforderung).*

Resilienz *…aus widrigen Lebensumständen gestärkt und mit größeren Ressourcen ausgestattet als zuvor herauszukommen. (Froma Walsh)*

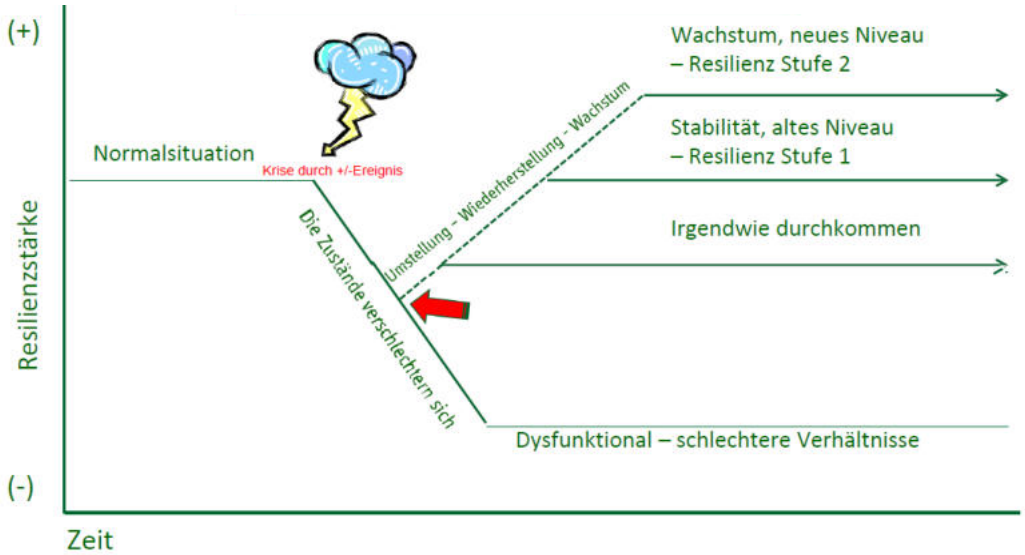
*Eine **Spirale** symbolisiert den Aufbau von Widerstandskraft*

Der Umgang mit Anforderungen/Stress
wird mit den Erfahrungen gelernt: **Prozesscharakter**

Herausforderungen werden anspruchsvoller (anderes Niveau)

Entwicklungswege einer Krise

In einer normalen Situation entsteht durch ein **Ereignis** eine **Krise**, d.h. die Zustände / Umstände verschlechtern sich.



Daraus können unterschiedliche Ergebnisse entstehen:

a. Es verläuft **dysfunktional**, d.h. die Person kommt in der Situation mit den eigenen Möglichkeiten nicht zurecht: es entstehen **schlechtere Verhältnisse**
b. Es findet eine **Umstellung** statt, d.h. die Person kommt **irgendwie da durch**
c. Es findet eine **Wiederherstellung** statt, d.h. die Person **stabilisiert** sich wieder → **Resilienz Stufe 1**
d. Es findet **Wachstum** statt, d.h. die Person **lernt dadurch**/erreicht ein neues Niveau → **Resilienz Stufe 2**

Sichtweisen

Belastungen entstehen…	**Möglichkeiten** entstehen…
… aus der persönlichen Situation … aus der Arbeitsaufgabe … aus der Arbeitsumgebung … aus der Rolle	

Um-Stellung

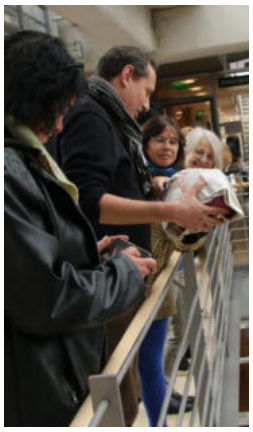
WAS KANN ICH TUN

KANN ICH WAS TUN

ICH KANN WAS TUN

TUN KANN ICH WAS

Impressionen des Fachtags



Kontakt

Kreis Gütersloh, Abteilung Gesundheit 6.2.7

Sabine Baum

Tel.: 05241 – 85 28 85

Mail: s.baum@kreis-guetersloh.de

Internet: www.kreis-guetersloh.de