



Mit Resilienz mehr Leichtigkeit und Freude im Unterreicht

TUK – Thurgauer Unterstufenkonferenz

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Mario Grossenbacher

Mai 2022



Themenübersicht



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out



Achtsamkeitsübung Atemraum

So gehts

- 1 Minute - Jetzige Erfahrung wahrnehmen (Gedanken, Körper, Emotionen)
- 1 Minute - Fokus auf Atem, jetzige Erfahrung loslassen
- 1 Minute – Verankerung und Erdung Körper (Füsse, Schwerkraft)

Wie geht es Ihnen danach?

- Sind Sie ruhig und präsent? Braucht etwas noch spezielle Aufmerksamkeit?

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

Wie geht es mir?

- Körper
- Gedanken
- Emotionen



In dieser Woche hat mich an der Arbeit gefreut...

Optimismus
Power – Booster!

Meine Absicht für heute...

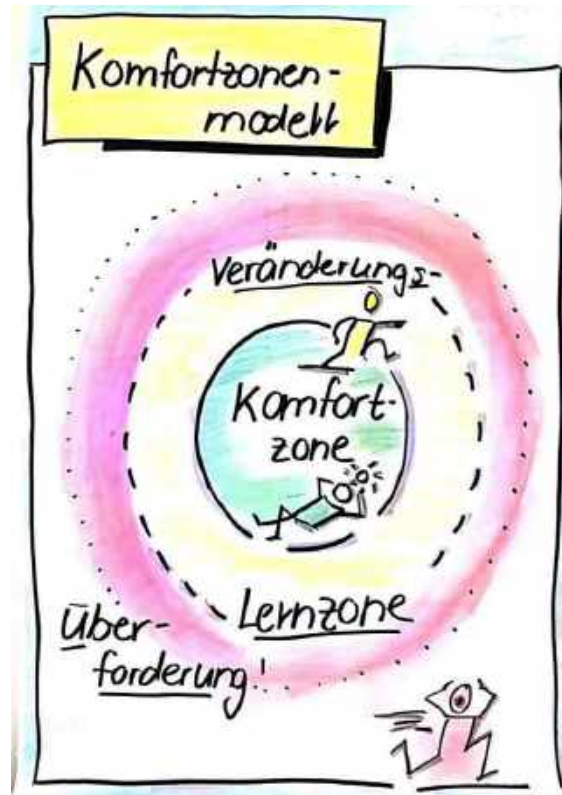
- Ausrichtung
- Fokus

Themenübersicht

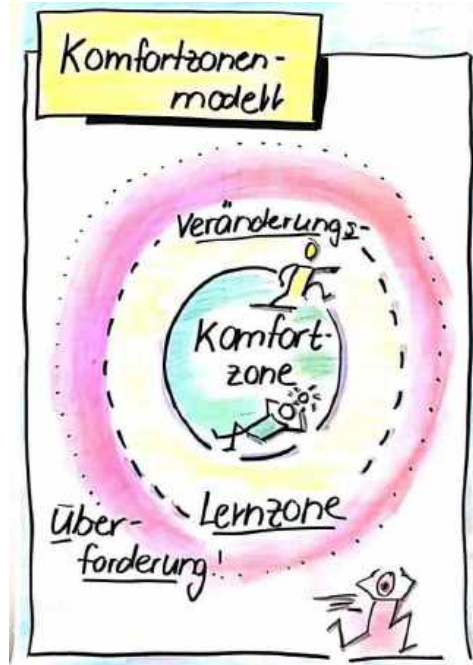


- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Veränderungen und Unsicherheiten werfen uns immer wieder aus unserer Komfort- in die Lernzone



Komfortzonenmodell – ein einfaches und hilfreiches Resilienzmodell



Komfortzone

- Ressourcen wahrnehmen und Dankbarkeit kultivieren
- Erweitern

Veränderungszone

- Lernperspektive einnehmen

Rote Zone – Akuter Stress und Überforderung

- Abkühlen und „entstressen“

Lernperspektive einnehmen – Rückschau und Vorschau



Photo by [Tim Mossholder](#) on [Unsplash](#)

- **Zurückschauen:** Was habe ich gelernt?
- **Vorausschauen:** Wie dient mir das Gelernte in Zukunft?
- **Mittendrin:** Was gilt es zu lernen?

Themenübersicht

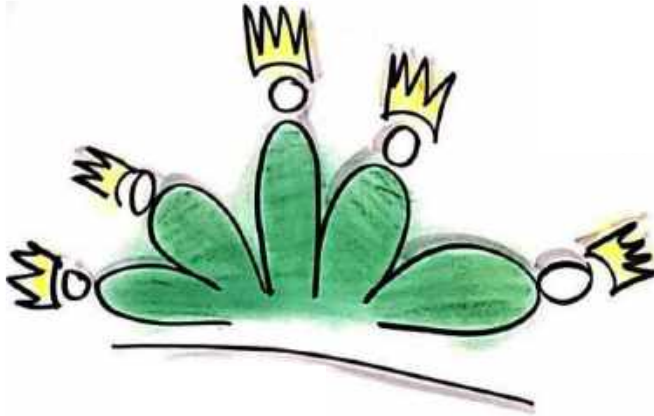


- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Was habe ich mit Resilienz zu tun?



Was bedeutet Resilienz?



- **Lateinisch:** „resilire“: »zurückspringen«, «abprallen»
- **Englisch:** „resilience“: Elastizität, Spannkraft
- **Deutsch:** Widerstandsfähigkeit, innere Stärke
- **Werkstoffkunde:** Fähigkeit, sich verformen zu lassen und dennoch in die **ursprüngliche Form** zurückzufinden

«Die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen»

*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

Soziale Ebene



Outside-In

Soziale Unterstützung,
Stress, Lebensereignisse,
Bildung, Umwelt

Seele



Top-Down

Gedanken
Emotionen / Gefühle
Denkweise / Überzeugungen

Körper



Bottom-Up

Gene, Hormone,
Immunsystem,
Ernährung, Bewegung, Schlaf

BIOPSYCHOSOZIALES MODELL





Claudia Croos-Müller, Kösel, 2019

Leichtigkeit - Hüpfen

Hüpfen ist eine kinderleichte Kinderübung.
Ein bisschen in die Knie gehen. Einatmen. Und nun ein kleiner Hüpfen in die Luft. Hops! Na, geht doch!

Und jetzt ein kleiner Hüpfen mit dem rechten Bein.
Und jetzt ein kleiner Hüpfen mit dem linken Bein.
Und noch mal rechts. Und noch mal links!
Und jetzt: ein Riesen-Hupf!

Dein Gehirn liebt diese kraftvolle Aufwärtsbewegung.
Serotonin-Produktion pur! Hüpfen bringt Erleichterung!

Body2Brain – Resilienz spielt sich nicht nur im Kopf ab – Power-Snacks für zwischendurch

Erste Hilfe

Sich schütteln



Die motorischen Bereiche deines Grosshirns und Kleinhirns sind beim Abschütteln hoch aktiv. Panikgefühle oder lähmendes Entsetzen werden dabei gelockert.

Lebenslust

Dehnen und strecken



Das Dehnen und Strecken wird über Nervenbahnen deinem Gehirn übermittelt. Das Ergebnis: Du fühlst dich kraftvoll, beschwingt und präsent

Guter Abstand

Wegschieben



Arm-Wegschiebebewegung und Atem zusammen bewirken im Gehirn emotionale Stabilisierung und geordnetes Denken.

Claudia Croos-Müller, Kösel, 2019

Themenübersicht



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Was gibt Ihnen Power für Alltagsturbulenzen? Was unterstützt und stärkt Sie?



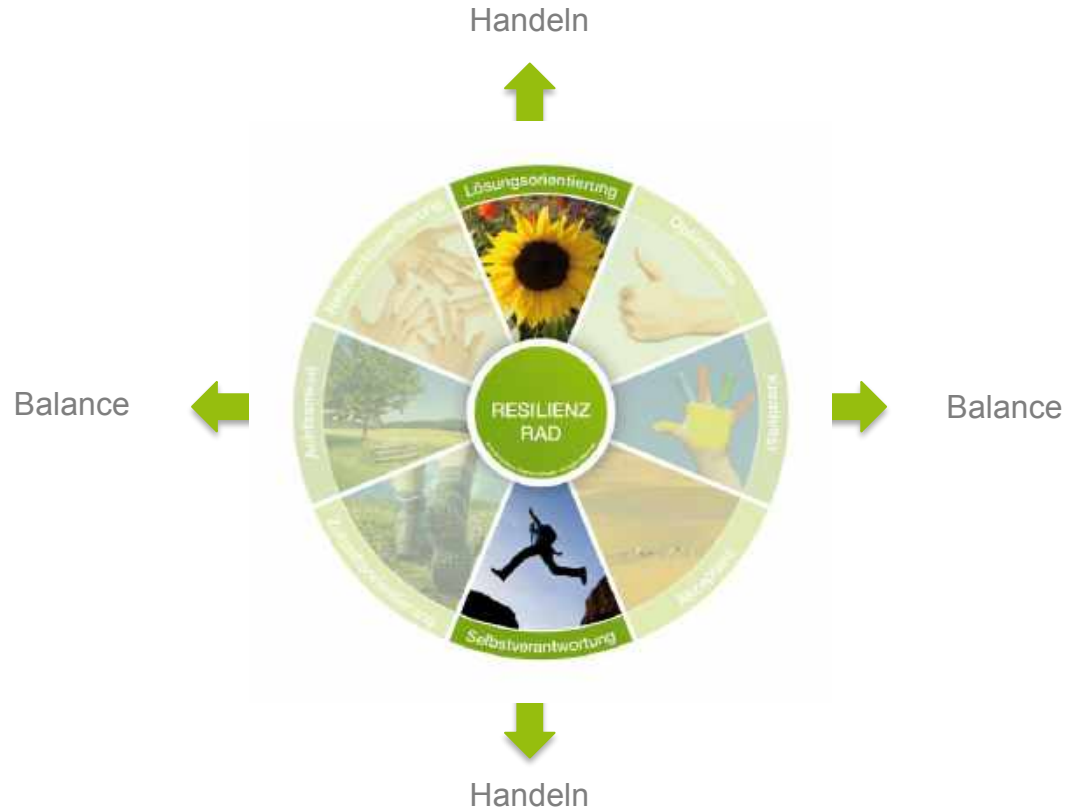
Das Resilienzrad: 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Selbsteinschätzung – Was macht meine Resilienz aus?

Welche 2 bis 3 Faktoren sind bei mir ausgeprägt? Wo habe ich Luft nach oben?





Leichtigkeit – Pfeifen

Forme deine Lippen zu einem kleinen O. Nun noch deine Zunge zu einem kleinen Luftkanal falten.

Und jetzt die Luft ansaugen oder ausblasen: Pfeifen.

Erst mal nur zur Übung ein paar Pieptöne pfeifen. Dann eine kleine Melodie pfeifen. Je öfter, desto besser.

Vielleicht findest du jemand, der mitpfeift. Das macht Spass. Spass macht glücklich.

Jogging für Mund, Wangen und Zunge! Die Entspannung deiner Kiefergelenke wird weitergeleitet bis in die Emotionsareale deines Gehirns. Pfeif auf Ärger und Ängste!

Themenübersicht



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Resilienz Werkzeugkoffer – gerüstet für herausfordernde und unsichere Zeiten



„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 momentane Energie-Kraft



Meine Energie-Kraft Fresser

- Wie voll ist mein Energiefass?
- Was sind meine 3 grössten Energiespender?
- Welchen Energiefresser könnte ich am ehesten reduzieren?
- Wie kann ich meine Energie im Minimum halten oder um 10% erhöhen?

Tool – Energiefass – Selbstfürsorge - täglich aufladen!

Meine Energie-Kraft Spender

Meine momentane Energie-Kraft



Meine Energie-Kraft Fresser

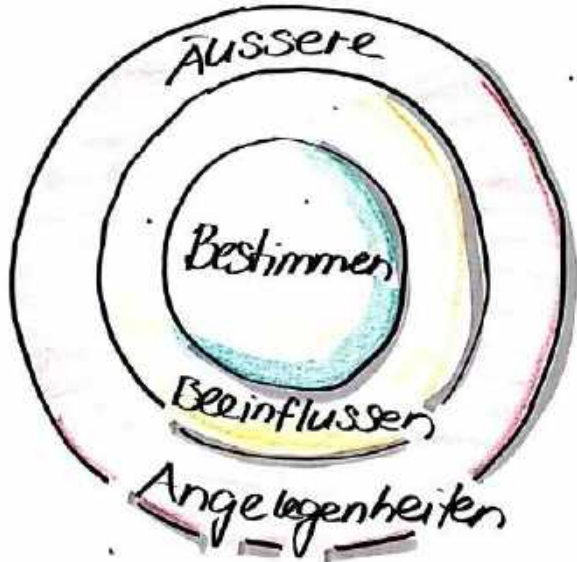
Aufladen und Energiespender pflegen

- Sich seines Energiestandes und Bedürfnisse bewusst werden
- Täglich die 3 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 (Power bündeln) – Fokus auf das Veränderbare richten



So geht's

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

Wirkung

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

- „Where attention goes energy flows!“

Tool – Körperübung Schulterwurf – Akzeptanz und Loslassen physisch verankern



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

- Eine wirksame Aufwärts- und Ist-mir-doch-egal-Geste im Rechts-links-Muster.
- Schulterwurf ist auch ziemlich wirksam gegen Selbstoptimierungswahn.

Optimismus pflegen und Sorgen reduzieren



[Link to Video](#)

Tool – Worry Journal – erster Schritt Richtung Lösung aufschreiben und den Geist beruhigen



Sorge	Ausmass der Sorge (1 – 10)	Ist es ein reales Problem oder eine hypothetische Sorge? Wie wahrscheinlich ist es, dass es eintrifft?	Kann ich was tun (Ja/Nein)	Erster Schritt Richtung Lösung

- Wenn Sie Ihre Sorgen aufschreiben, kann sich Ihr Gehirn entspannen, weil es weiss, dass es nicht vergessen geht.



Claudia Croos-Müller, Kösel, 2019

Innerer Frieden – Die Faust öffnen

Atme tief ein. Balle dabei beide Hände fest zu Fäusten. Packe alle Wut und allen Frust hinein. Drücke zu, als wolltest du alles zerquetschen.

Und nun atme langsam aus. Öffne dabei – Handflächen nach oben – langsam deine beiden Hände. Lass jetzt alles los, was du gedanklich in deinen Fäusten hattest. Lass deine Finger sich entfalten und entspannen.

Die bewusste Muskelentspannung wird über Nervensignale deinem Gehirn übermittelt und bewirkt durch passende Neurotransmitter auch emotionale Befreiung.

Tool – Dankbarkeit bewirkt viel Positives – Gute Gefühle und Zufriedenheit kultivieren



So funktioniert es

- Anhalten – 1 x tief atmen – was ist jetzt gerade gut?
- „Take in the good“ - Schönes sehen, hören, riechen, schmecken – bewusst für 10 s wahrnehmen
- Finden Sie täglich 3 gute Dinge, für die Sie dankbar sind

Strategie / Power-effekt

- Natürlichen Negativitätstendenz entgegen wirken
- Zufriedenheit im Jetzt stärken
- Chronischen Stress senken

Tool – Take 5 – die Ruhe liegt in der Hand



So gehts

- Hand ausstrecken
- Mit dem Zeigefinger der anderen Hand die Finger rauf- und runterfahren
- Atmen Sie ein, wenn Sie dem Finger entlang hochstreichen und atmen Sie aus wenn Sie runterfahren

Strategie

- 3 mal täglich oder bei Stress, Angst und Ärger

Tool – Resilienzrad – Powerfragen für herausfordernde Situationen



«Was wäre ein hilfreicher, sinnvoller nächster Schritt?»

Handeln

Verbundenheit

Ausrichtung

«Welche gedankliche Einstellung gibt Kraft und welche Ziele stehen im Vordergrund?»

«Was würde zu meiner Entspannung und Balance beitragen?»

Balance

Balance



Ausrichtung

Verbundenheit

«Was ist veränderbar, was nicht und wer könnte unterstützen?»

Handeln

Auf einen Blick



- **Tool 1:** **Check-In / Check-Out** – Struktur und Rituale
- **Tool 2:** **Atemraum** – Achtsamkeitsübung
- **Tool 3:** **Komfortzonenmodell** – Standortanalyse und Perspektivenwechsel
- **Tool 4:** **Lernperspektive einnehmen** – Rückschau und Vorschau
- **Tool 5:** **Body2Brain** – Resilienz spielt sich nicht nur im Kopf ab
- **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:** **Mentale Last und Sorgen reduzieren** – Sorgen hinterfragen und Realitätsbezug schaffen
- **Tool 10:** **Dankbarkeit** – Gute Gefühle und Zufriedenheit kultivieren
- **Tool 11:** **Take 5** – Achtsamkeitsübung
- **Tool 12:** **Resilienzrad** – Powerfragen für herausfordernde Situationen

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

Aristoteles

Resilienz-Programm für Schüler*innen und Lehrpersonen

Resilienz – greifbar, konkret und alltagsrelevant



Konzept - Didaktische Schwerpunkte

Themenbereiche	<p>Resilienz & Resilienzrad</p>  <p>A circular diagram with 'RESILIENZ RAD' in the center. It is divided into eight segments, each with a different image: a sunflower, hands holding a heart, a person running, a person climbing a mountain, a person in a boat, a person in a car, a person in a plane, and a person in a space suit.</p>	<p>Achtsamkeit</p>  <p>A simple stick figure sitting in a meditative lotus position with its eyes closed and a peaceful expression.</p>	<p>Stress</p>  <p>A man in a suit walking a large tiger on a leash. In the background, there are stylized buildings and a cityscape.</p>
Methodischer Ansatz	<p>Ressourcen stärken</p>  <p>A balance scale with several dark, smooth stones stacked on both sides, resting on a single larger stone in the center.</p>	<p>Selbstreflexion - Perspektivenwechsel</p>  <p>Two mirrors placed side-by-side on a dark surface. One mirror shows a tiger, and the other shows a person's face, illustrating a perspective shift.</p>	<p>Alltagstransfer</p>  <p>A young woman with glasses, wearing a plaid shirt and carrying a backpack, holding a book and looking thoughtful.</p>

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 während 6-8 Wochen trainiert werden können.



Teilnehmende

Pro Kurs idealerweise 1 Klasse und verantwortliche Lehrpersonen; mehrere Klassenkurse können parallel im gleichen Zeitraum durchgeführt werden



Dauer, Umfang & Start

Kursdauer ca. 6-8 Wochen, mit 3 Kurz-Workshops à 2 Lektionen
Kann jederzeit gestartet werden.



Ort/Location

Im jeweiligen Schul- oder Klassenzimmer

Ablauf & Aufwand



Check-In

Informieren und orientieren (für LP)

- Einstieg mit Impulsreferat
- Übersicht über Programm geben

Option: Elternanlass

Form

Workshop mit LP (1 Unterrichtslektion)

*Option:
Aufzeichnung des
Inputs, die LP
eigenständig
ansehen können.*



Boarding

Orientieren und starten

- Einstieg mit kurzem Impulsreferat & Resilienz – Selbsteinschätzung
- Einführen von einfachen Tools und Übungen für die nachfolgenden 4 Wochen

Form

Workshop mit SuS und verantwortliche LP (2 Unterrichtslektionen)



Take-Off

Ausprobieren und etablieren

- Selbstverantwortliche Anwendung der vorgestellten Tools im Schulalltag

Form

Prozesszeit: 4 Wochen
LP und SuS sind verantwortlich für die Umsetzung
RZS steht bei Bedarf beratend zur Seite



Stopover

Reflektieren und ausrichten

- Rückblick auf die letzten 4 Wochen
- Erneute Resilienz-Selbsteinschätzung und Reflexion
- Einführung von neuen Tools und Übungen für die nachfolgenden 4 Wochen

Form

Workshop mit SuS und verantwortliche LP (2 Unterrichtslektionen)



Cruising

Ausprobieren & etablieren

- Selbstverantwortliche Anwendung der bestehenden und neuen Tools im Schulalltag

Form

Prozesszeit: 4 Wochen
LP und SuS sind selbstverantwortlich für die Umsetzung
RZS steht bei Bedarf beratend zur Seite



Landing

Zusammenfassen und integrieren

- Rückblick auf die letzten 8 Wochen
- Erneute Resilienz-Selbsteinschätzung und Reflexion
- Verleihung Resilienz-Wimpel
- Abmachungen für die Zukunft treffen

Form

Workshop mit SuS und verantwortliche LP (2 Unterrichtslektionen)

Themenübersicht



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Persönliche Resilienz - Resilienzrad und 8 Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Wie geht es mir?

- Körper
- Gedanken
- Emotionen



„Gold Nugget“

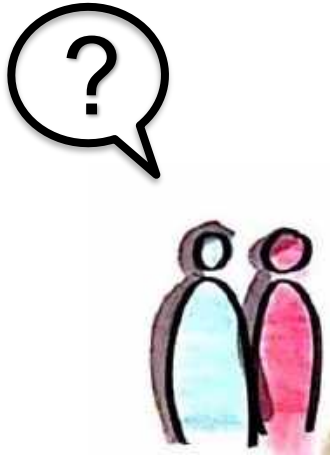
Was war mein persönliches Highlight?

Was packen Sie in Ihren “Resilienz – Werkzeug-Koffer“?



Mentimeter





Haben Sie Fragen und Kommentare?



Resilienz Zentrum Schweiz: Dienstleistungen



Work-In
Das mentale Fitnessstudio
Regelmässig zusammen mit anderen
üben.



Coaching
Lösungen für aktuell schwierige
Herausforderungen erarbeiten.



Seminare
Impulse zur Stärkung der Resilienz,
Achtsamkeit und mentalen Fitness
erhalten.



Ausbildung
Resilienz & Well-Being, mentale Fitness
und Achtsamkeit fördern lernen.



Referate
Durch massgeschneiderte Vorträge,
Impuls-Referate und Webinare inspiriert
werden.



Resilienz App
Mentales Fitnessstudio für die
Hosentasche.

Resilienz: Beratung, Training, Coaching, Ausbildung

Kontakt

Resilienz Zentrum Schweiz

Aeschengraben 16

CH-4051 Basel

Telefon: +41 61 482 04 04

Website: www.resilienz-zentrum-schweiz.ch

Email: mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch

