



Achtung fertig Resilienz!

Themenabend Sekundarschule Muttenz

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Leonie Stumpp

Oktober 23





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

Der Resilienzprozess: Verstehen – Trainieren – Anwenden



Verstehen – Was & Warum?

Trainieren – Wie & Wann?



Anwenden – Hier & Jetzt!



- **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



Heute hat mich gefreut...

Optimismus
Power – Booster!

Meine Absicht für heute...

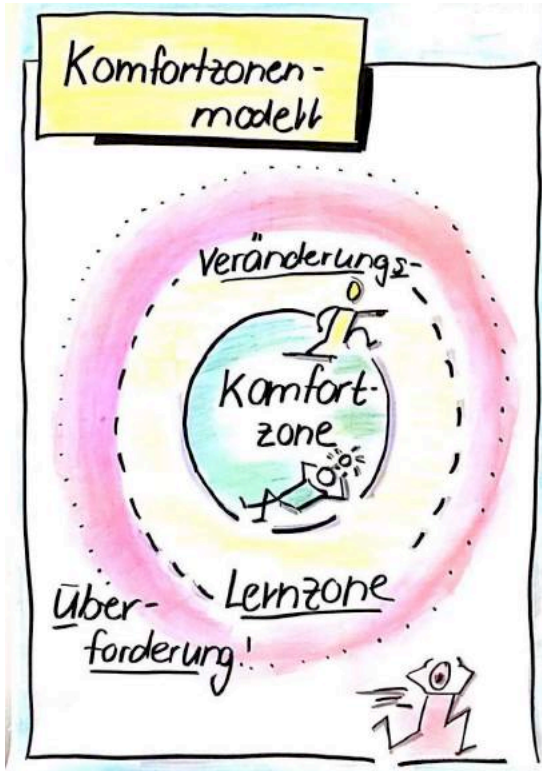
- Ausrichtung
- Fokus



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

Komfortzonenmodell – ein einfaches und hilfreiches Resilienzmodell

Resilienztool #2
für mich & dich & uns



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

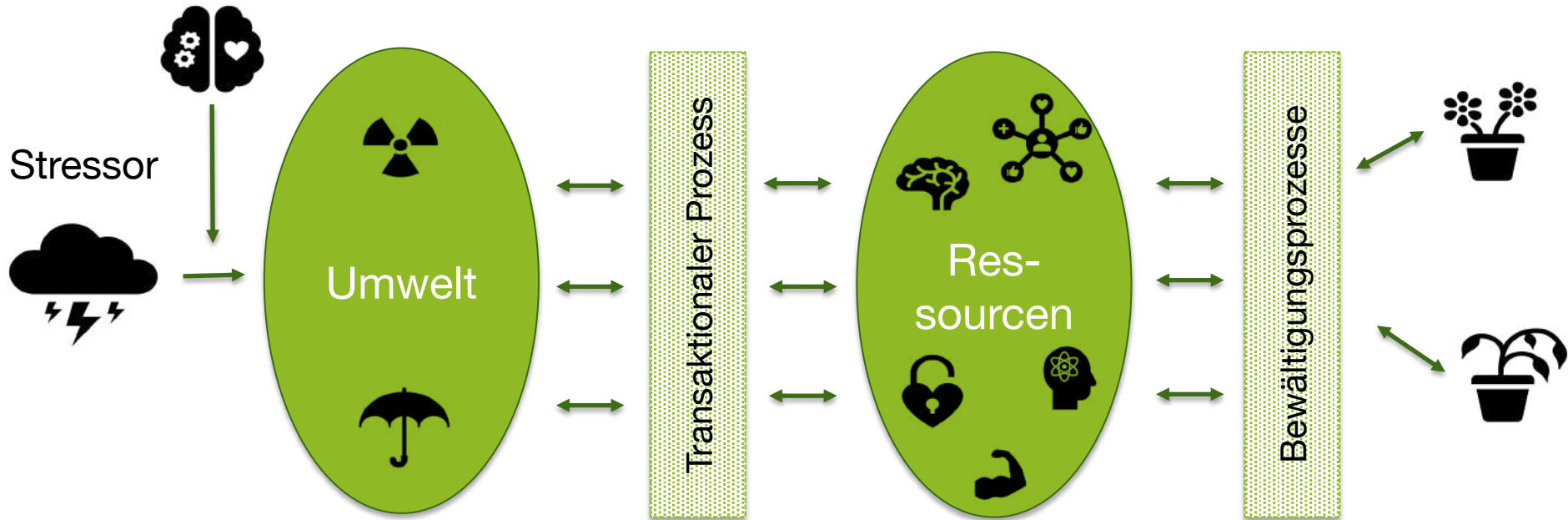
Virtuell Rauchen



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

26 responses

In ganz neuen Situationen dem Kind beistehen. Bei sich wiederholenden oder in der Komfortzone passierenden Stressoren, nicht eingreifen..

Prüfungen

Schnuppertage (BO)

Prüfungsstress, Organisation im Rahmen der Schule, Umgang mit Mitschülern.

Problemlösung nicht abnehmen aber ggf. unterstützen, Coaching der Kinder selbst zur Problemlösung zu finden

Eigenverantwortung

Misserfolge der Kinder aushalten

Erwachsene sollen unterstützen wenn man merkt oder spürt dass etwas nicht stimmt und dass das Kind überfordert ist.

Herausforderungen dem Kind zutrauen

Der Resilienzprozess: meine Rolle als Elternteil/Erziehungsberechtigte:r

26 responses

Ansprechperson für das Kind sein

- Prüfungsstress- Organisiert sich selbst, die Priorisierungen zu setzen.- Bei Unerforderung Hilfeleistung anbieten, oder selbst anfragen ob man helfen kann.- Dialog, Ausflug, Ferienplanung

Mit Gesprächen, Mut machen, , Ausflug in die natur, in die Arme nehmen.

Stressor : Prüfung, Noten, Pubertät, Konsum von Medien/Vergleich Influencer = Vorbilder ?

Im Austausch sein mit dem Kind

-Prüfungen/Leistungsdruck: Kinder zu Hause stützen. Ihnen eine Sicherheit und ein „Nest“ bieten! Sie aber auch darauf vorbereiten, dass das Leben draussen kein Ponyhof ist! „Fehler“ akzeptieren!

- Auf Anfrage, der schwierigen Situation - selbst den vorhandenen Stress merken und Hilfeleistung anbieten.

Erkennen von einer Negativspirale, aus dem die Jugendlichen nicht mehr selber herausfinden können. Ermutigen und Lösungsprozesse aufzeigen, selber das vorleben.

Eingriff bei: Konsum von Aufputschmitteln (Drogen), Mobbing , TikTok Challenge,

Der Resilienzprozess: meine Rolle als Elternteil/Erziehungsberechtigte:r

26 responses

Alltagssituationen sollen sie lernen selber zu bewältigen.
Wenn es gefährlich wird müssen die Eltern eingreifen.-
Jederzeit für sie da sein- unverbindliche Tipps geben-
Erfahrungswerte mitgeben

Coach

Unterstützung: Aufmerksamkeit, Zuwendung, Gespräche,
Liebe

Schnupperlehre brauchen sie uns

Coaching

Aktives Zuhören

Zuviel multimedien

Es darf auch mal langweilig sein!!!



- 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



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz und mentale Stärke



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 während 8 Wochen trainiert werden können.



Teilnehmende

Pro Kurs idealerweise 1 Klasse (20 – 25 SuS und verantwortliche Lehrperson); mehrere Klassenkurse können parallel im gleichen Zeitraum durchgeführt werden



Dauer, Umfang & Start

Kursdauer ca. 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 Impulsseminar
- Übersicht über Programm geben

Option: Elternanlass

Form

Workshop mit LP

Themenabend



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
- Abmachungen für die Zukunft treffen

Form

Workshop mit SuS und verantwortliche LP (2 Unterrichtslektionen)



- 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

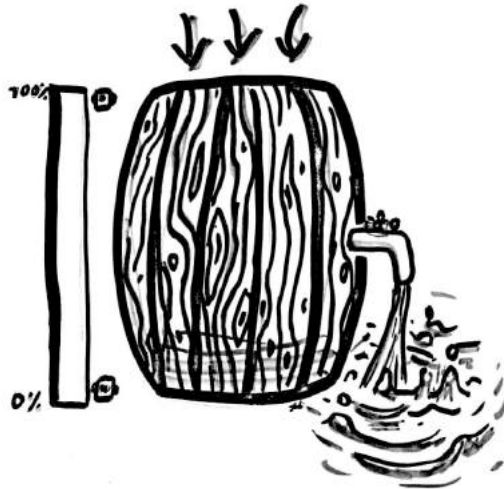


Meine Energie-Kraft Fresser

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

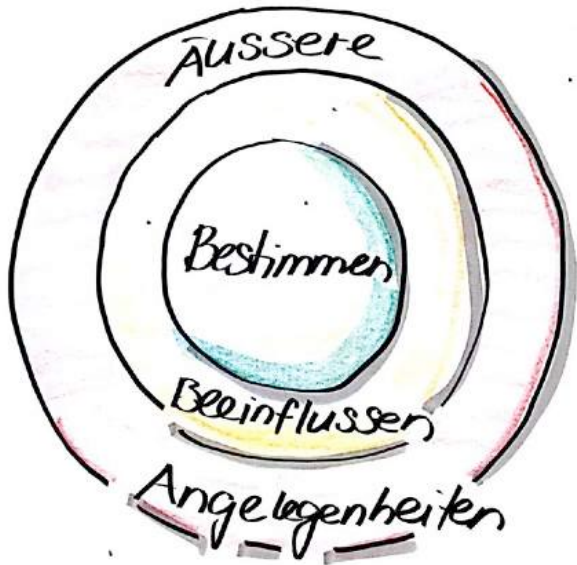
- Sich seines Energiestandes und Bedürfnisse bewusst werden
- Regelmässig die wichtigsten Energiequellen pflegen

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

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

«Was wäre ein hilfreicher und sinnvoller nächster Schritt?»

«Was sind 3 gute Seiten an der Situation?»

»Welche verrückte Idee kommt mir in den Sinn?»

«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

27 responses

Gespräche führen, Erklären wie Batterien füllen

Bewusst positive Punkte formulieren lassen

Selbstwertgefühl und Achtsamkeit stärken

Sich etwas Gutes tun

Vorbilder sein

Schlafen / Familienspielabende / Backen lassen / Erfahrungen selber machen

Kacken

Offenheit signalisieren

Den Mut haben sich Zeit für sich zu nehmen

Herausforderung Pubertät: Meine Möglichkeiten zur Resilienzförderung

27 responses

Ein Vorbild sein, Resilienz vorleben.

Akzeptieren

Rituale

Fokus auf die Ressourcen richten

Lächeln

Positive sehen

Miteinander statt gegeneinander

Loben im Alltag

Die Ruhe in Stresssituationen vorlebend zeigen und den Jugendlichen auf seine Situationbewältigungen hinweisen.

1



13



Herausforderung Pubertät: Meine Möglichkeiten zur Resilienzförderung

27 responses

Raum geben

Perspektivenwechsel leben

Gespräch suchen, Möglichkeiten zur Resilienzförderung vorleben

Verantwortung übergeben

Nicht alles verbieten damit auch andere Erfahrungen gesammelt werden können

Diskussionen auf verschiedene Situationen, Besprechungen führen und gemeinsam Lösungen erarbeiten.

Sicherer Hafen

Kommunikation nie abbrechen

Stressor ernst nehmen, ihnen aber auch aufzeigen, dass sich nicht alles immer ändern lässt.

1



13



„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**

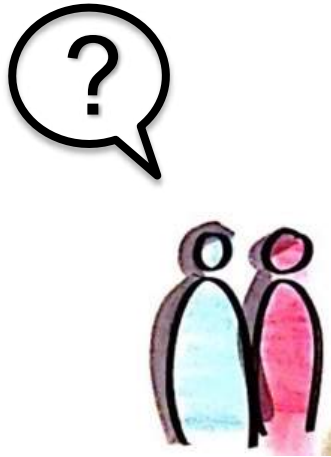
Wie geht es mir?

- Körper
- Gedanken
- Emotionen



„Gold Nugget“

Was war mein persönliches Highlight?



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

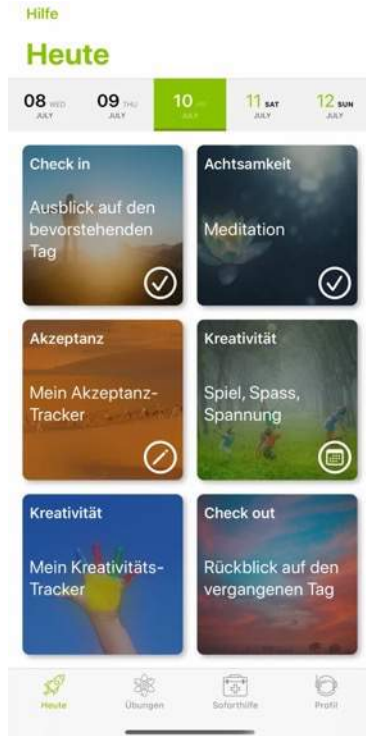
Durch massgeschneiderte Vorträge, Impuls-Referate und Webinare inspiriert werden.



Resilienz App

Mentales Fitnessstudio für die Hosentasche.

Work-In App – das mentale Fitnessstudio für die Hosentasche



Mehr Resilienz und Well-Being und weniger Stress

Inhalte

- Einen persönlich angepassten Übungsplan
- Übungen und Impulse zu den 8 Resilienz-Faktoren
- Übungen zur Soforthilfe
- Statistiken über Ihren Fortschritt
- Tägliches Check-In und Check-Out

(nur im Apple App Store erhältlich)



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