

Katholisches Bildungswerk Traunstein

Workshop zur Selbstfürsorge und Resilienz im Lehrerberuf

am 21.02.2025



Alexandra Oguntke



**Selbstfürsorge und
Resilienz im Lehrerberuf!**

**„Es gibt Wichtigeres im Leben,
als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen!“**
(Mahatma Gandhi)



A. Oguntke

Selbstfürsorge und
Resilienz im Lehrerberuf!



Vorstellung von KiS und der eigenen Person

Alexandra Oguntke

Mitarbeiterin bei KiS Bayern in der Diözese München-Freising,
Resilienzpädagogin,
Traumafachberaterin (DeGPT), Traumapädagogin (DeGPT)

KiS: Religionslehrer/-innen aller Schularten
weitergebildet in Psychosozialer Notfallversorgung, Krisenseelsorge
u. Notfallmanagement



Achtsamkeit

ist die Grundlage für alles:
für diesen Workshop und für Resilienz.



Lassen Sie doch
einmal eine
Büroklammer
schwimmen!



A. Oguntke

Selbstfürsorge und
Resilienz im Lehrerberuf!

Veränderte Ansprüche an den Lehrerberuf

- **veränderte Schülerschaft** (vgl. z. B. dezimierte Konzentrationsfähigkeit, steigender Migrationshintergrund, verändertes Norm- und Wertesystem etc.)
- **steigende Erwartungen, v.a. seitens des Bildungsträgers, der Elternschaft, Wirtschaft und Gesellschaft als Ganzes** (vgl. z. B. erhöhte Übernahme des Erziehungsauftrags, rasches Decken des Fachkräftemangels etc.)
- **bis dato (noch) strukturell schlechte Bedingungen** (vgl. z. B. Mangel an einsatzfähigen Lehrer*innen; große, heterogene Klassen, Zeitdruck etc.)
- **kontinuierlicher Diskurs über den Lehrerberuf in der Öffentlichkeit** (v.a. Medien) etc.



Aufgaben im Lehrerberuf:

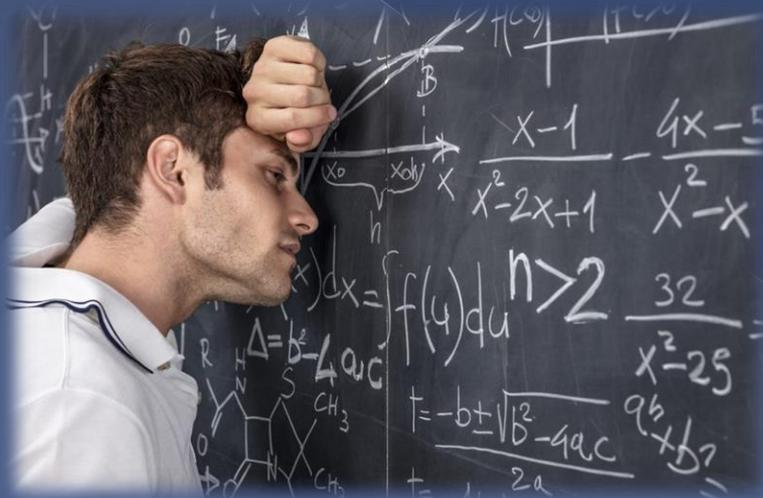
Wissensvermittler (mit möglichst wenig Eigenleistung des Klientel),
Therapeut, Psychologe, Arzt, Sozialarbeiter, Trainer, Coach,
(Krisen)Manager, Berufsberater, Motivator, Richter, Forscher, Dompteur,
Trostspender, Organisator, Wanderführer, Reiseleiter, Schauspieler,
Musiker, Animator, IT-Experte, Raumpfleger u.v.m.

A. Oguntke

Selbstfürsorge und
Resilienz im Lehrerberuf!



Lehrerberuf als „Burnout“-Falle



[Ante la falta de profesionales, hay que cuidar el talento desde el cole. (hablemosdeempresas.com). (Stand: 28.01.2023).]



[The Causes of Teacher Burnout: What Everyone Needs to Know (learnersedge.com). (Stand: 28.01.2023).]

Studie der DAK (2016/ 2023)

gemäß Selbstausskunft der betroffenen Lehrer*innen:

- 41% Annahme, das Pensionsalter nicht regulär erreichen zu können
- 45% sehr hohe Belastung im Lehrerberuf
- 45% kaum Option zum Abschalten

[Pavlon, Resilienz (2018), 13.]

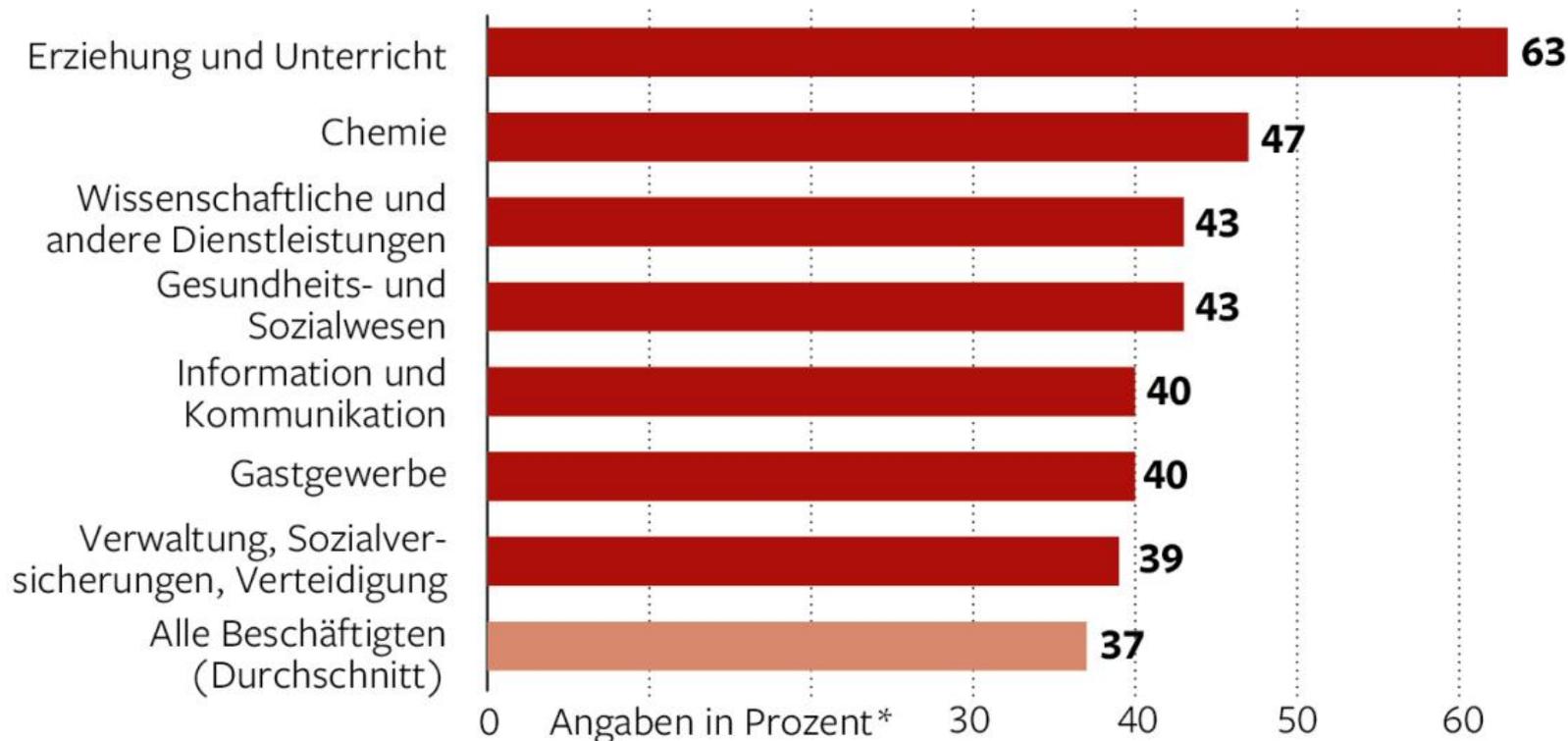
A. Oguntke
Selbstfürsorge und
Resilienz im Lehrerberuf!



Lehrerberuf als „Burnout“-Falle

LEHRER UND ERZIEHER KÖNNEN SCHLECHT ABSCHALTEN

„Ich muss auch zu Hause an Schwierigkeiten bei der Arbeit denken“



*Prozentanteile derjenigen Beschäftigten, für die diese Aussage „voll u. ganz“ sowie „eher“ zutrifft

QUELLE: DGB-INDEX GUTE ARBEIT 2012



A. Oguntke

Selbstfürsorge und
Resilienz im Lehrerberuf!

„Burnout“-Teufelskreis im L-Beruf

berufliches Selbstbild:

- starke Identifikation mit dem Beruf
- hoher Anspruch an die eigene Berufung
- Wunsch nach Selbstverwirklichung

sekundäre „Burnout“-Symptome:

- beruflicher Misserfolg
 - Frustration
 - hohe Reizbarkeit
 - depressives Verhalten
 - Angstzustände
 - Schuldzuschreibung
- etc.

charakteristische Verhaltensweisen:

- hoher Arbeitseinsatz
 - Beruf(ung) als primärer Lebensinhalt
 - Verzicht auf Erholung
 - Schlafmangel
- etc.

primäre „Burnout“-Symptome:

- chronisches Erschöpfungsgefühl
 - Konzentrationsschwäche
 - Schlafmangel
 - verringerte Leistungsfähigkeit
- etc.



Etappen des „Burnout“-Syndroms

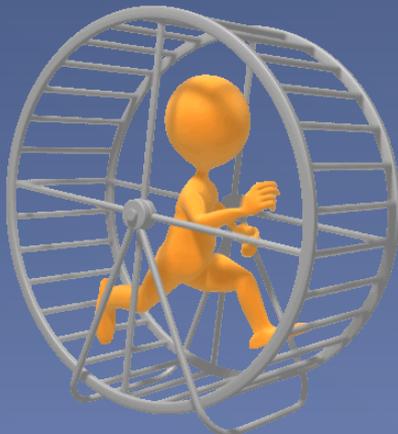
- **erhöhte Arbeitsbereitschaft**
- **Überbelastung** (, die anfangs ggf. nicht als solche wahrgenommen wird)
- **Missachtung eigener Grenzen und Signale** (z. B. des Körpers)
- **Zurückstellung persönlicher Bedürfnisse**



chronischer Stress,
der meist nicht adäquat bewältigt wird



Burnout-Risiko



Selbstreflexion



1. Wie hoch schätze ich die Gefahr, in die Burnout-Falle zu tappen, für mich persönlich ein? Skalieren Sie bitte im Bereich von 0 bis 10!
2. Welche Faktoren finde ich in meinem Lehrerberuf dabei besonders belastend? (vgl. AB "Stressbeschleuniger")
3. Was hilft mir persönlich bei schwindender Energie? Welche Ressourcen setze ich ein?

A. Oguntke

Selbstfürsorge und
Resilienz im Lehrerberuf!



Präventive Maßnahmen

Hinreichend Erholungsphasen (I)

Realistisches Verhältnis von Arbeitszeit und Freizeit
nach Andreas Hillert u.a.

am Arbeitsplatz

Arbeitszeit

nicht am Arbeitsplatz

Nicht-Arbeitszeit

**zweck-
gebunden**

**Zeit zur
Erholung**



Präventive Maßnahmen

Hinreichend Erholungsphasen (II)

Einige Grundsätze zur Erholung nach Andreas Hillert u.a.

- Erholung ist so wichtig, dass man anderes dafür streichen darf!
- Am Ende lohnt sich Erholung immer, obwohl man dafür zuerst aktiv Anstrengungen betreiben muss!
- Mit jedem weiteren Gewinn an Erholung wird man noch weniger anfällig, in Anspannung zu geraten, und kann stressreiche Probleme noch besser bewältigen! (⇒ Gewinnspirale)



Präventive Maßnahmen

Hinreichend Erholungsphasen (III)

Weitere Grundsätze zur Erholung

- Der Erholungsbedarf nimmt mit zunehmender Belastung/ Arbeit und zunehmender Zeit exponentiell (nicht linear) zu!
- Der Erholungseffekt ist am Anfang einer Pause stärker als am Ende!

↪ **Kontinuierliche Pausen sind essentiell, sollten aber vor allem zu Beginn der jew. Pause auch als echte Pause genutzt werden (⇔ „Trashtime“ / „Müllzeit“)!**



Präventive Maßnahmen

Einstellung

Grundsätze der Arbeitswelt

- Ich bin/ fühle mich verpflichtet, etwas zu tun!
- Es wird getan, weil es erledigt werden muss !
- Es muss bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigt sein!
- Es muss gut werden ... besser, schneller, weiter ...!

Grundsätze der Erholungswelt/ Freizeit

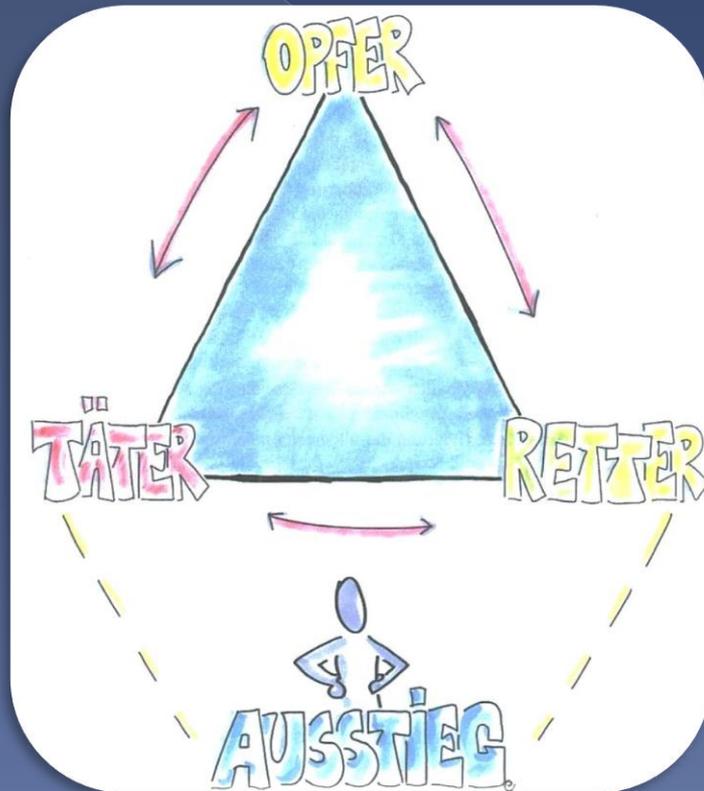
- Ich mache es freiwillig!
- Ich habe Lust dazu und Freude daran!
- Es dauert so lange, wie es dauert!
- Es kommt nicht auf das Ergebnis an!

↳ **Auch in der Arbeitswelt würde - zumindest ansatzweise - die Einstellung der Erholungswelt Leichtigkeit mit sich bringen!**



Präventive Maßnahmen

Übernahme von Selbstverantwortung



„Und täglich grüßt das Murmeltier“ oder der anscheinend ewige Kreislauf von Opfer, Täter und Retter

➤ **Ausweg: Ausstieg aus dem Dreieck des mutmaßlichen Opfers, Täters und Retters ⇒ Selbstwirksamkeit**



Verantwortungsübernahme

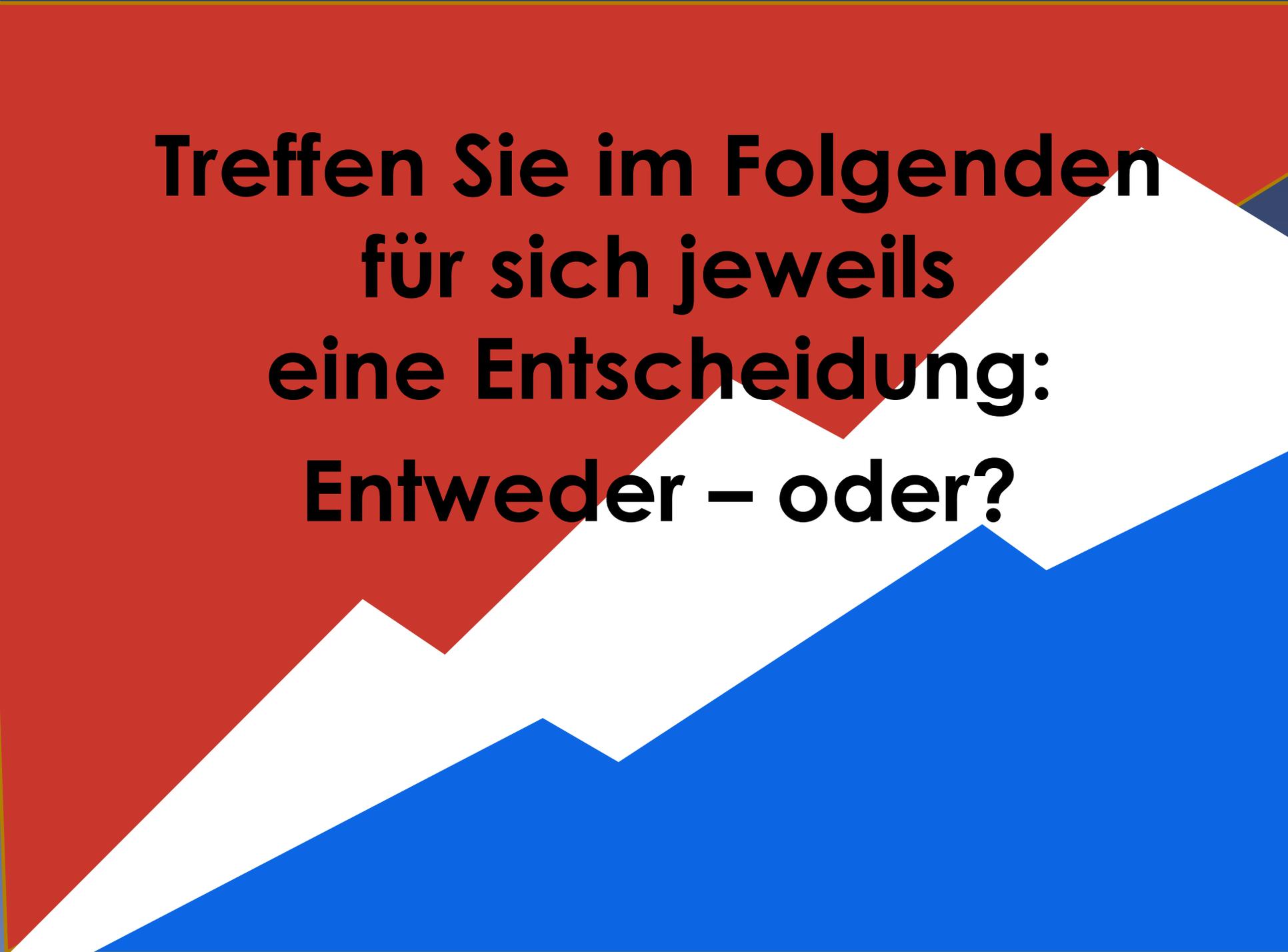
Übungen zur bewussten Förderung dessen

- „Will ich das?“-Reflexion (**Will** ich das?“- Will ich **das**?“- Will **ich** das?“)
- 3-2-1-Methode (⇒ Startschuss für: vom Denken ins Handeln kommen)
- „Schluss-Ende-Aus-Vorbei!“-Appell (⇒ Bewusstwerden über den inneren Schweinehund und Ausreden aktiv nicht mehr zulassen)
- „Niemand muss müssen!“ (⇒ Streichen von „muss“ aus dem eigenen Wortschatz und damit aus der persönlichen Vorstellung)
- Perspektivenwechsel (⇒ Denken über sich und eine individuelle Situation in der dritten Person Singular/ Bademeisterperspektive und dann bewusster Wechsel)
- Reflexion über den eigenen Gestaltungsspielraum (⇒ Bewusstwerden über die eigenen Möglichkeiten)
- „Entscheide dich endlich“-Methode (⇒ entweder - oder)

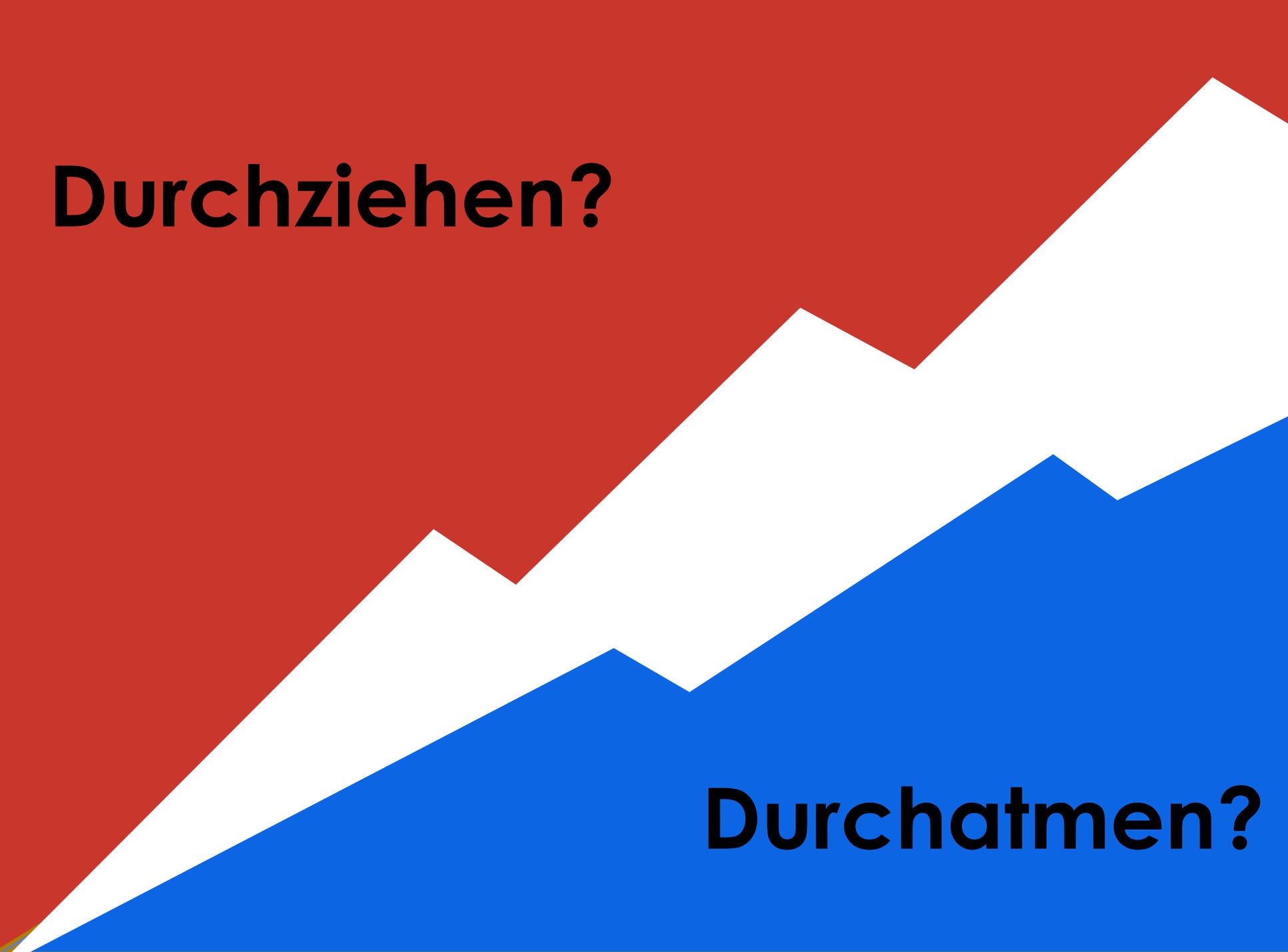


A. Oguntke

Selbstfürsorge und
Resilienz im Lehrerberuf!

The background features a series of overlapping, jagged geometric shapes. A large red shape is on the left, a white shape is in the center, and a blue shape is on the right. The text is centered over the white shape.

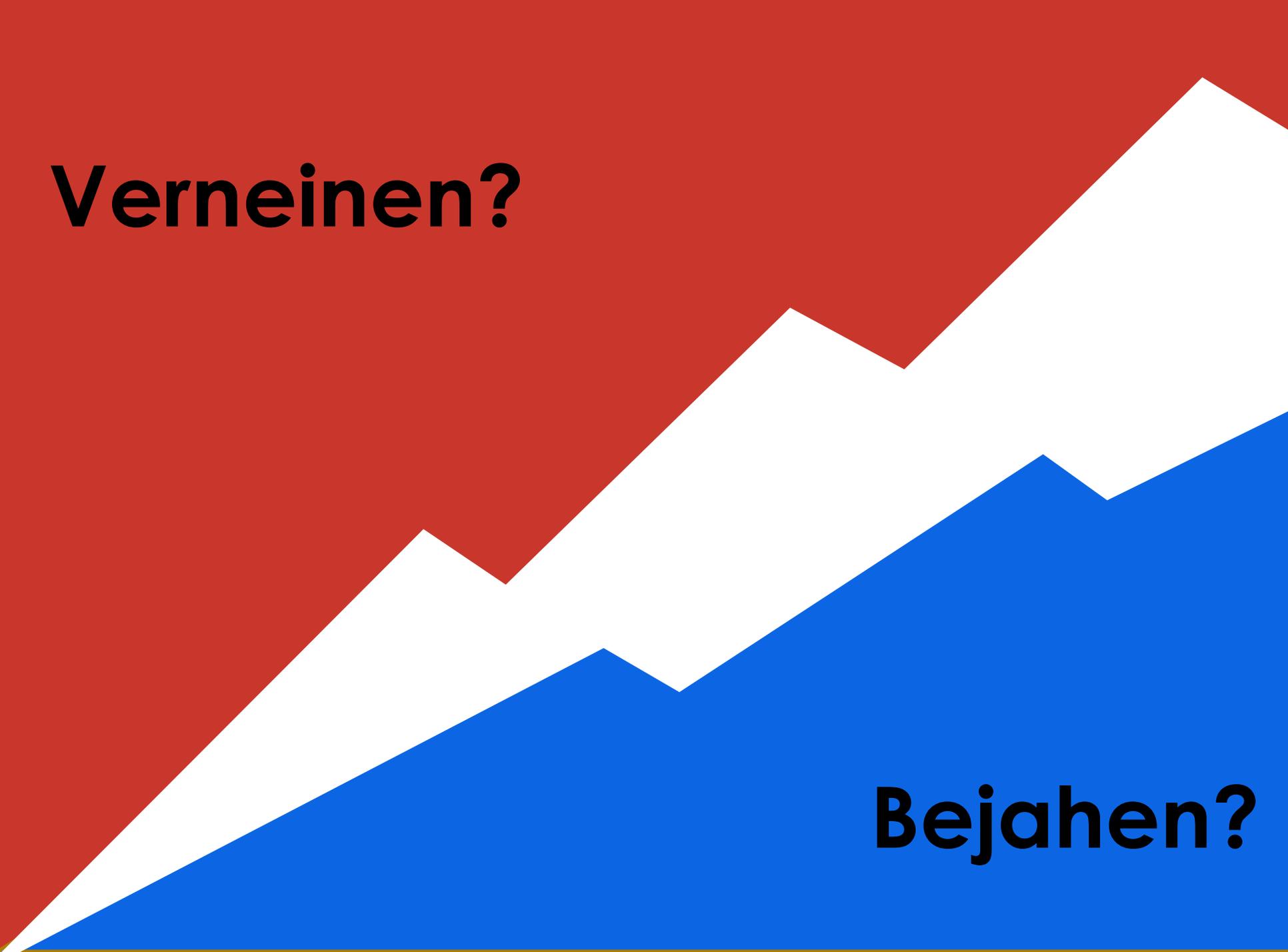
**Treffen Sie im Folgenden
für sich jeweils
eine Entscheidung:
Entweder – oder?**



Durchziehen?

Durchatmen?

Verneinen?

The image features a red background with a jagged white line that fluctuates across the frame. Below this line, there is a blue area. The text 'Verneinen?' is positioned in the upper left of the red area, and 'Bejahen?' is in the lower right of the blue area.

Bejahen?



„Ich lasse das!“?

„Ich mache das!“?



**Eher „Ja!“
zu mir?**

**Eher „Ja!“
zu den anderen?**



„Dummer Fehler!“?

„Neue Chance!“?

Wir?

The image features a solid red background. A jagged white line starts at the bottom left corner and trends upwards towards the top right, with several peaks and valleys. Below this line, the area is filled with a solid blue color. The text 'Wir?' is positioned in the upper left corner of the red area, and 'Ich und du?' is positioned in the lower right corner of the blue area.

Ich und du?



Immer alles geben?

**Auch einmal
(an)nehmen?**

Selbstwirksamkeitsprinzip

Resilienz, Ressource und Stabilisierungsfaktor

Selbstwirksamkeitserwartung

Erklär-Stile WARUM?		
PERSÖNLICH ?	INTERN	EXTERN
DAUERHAFT ?	STABIL	VARIABEL
UMFASSEND ?	GENERELL	SPEZIFISCH

Menschen bzw. Lehrer*innen haben eine per se **unterschiedliche Ausgangssituation** zum Aufbau von Resilienz.

↳ Die Selbstwirksamkeitserwartung hängt entscheidend davon ab, wie eine belastende Situation wahrgenommen wird.



Selbstwirksamkeitsprinzip

Resilienz, Ressource und Stabilisierungsfaktor

Selbstwirksamkeitserwartung im Lehrerberuf

Erfolgs- erwartung	Selbstwirksamkeits- erwartung:	
	niedrig	hoch
niedrig	Resignation	aktiver Protest (z.B. gegen UR-Störung, Container-Situation etc.)
hoch	Selbstzweifel ; Gefühl der subjektiven Hilflosigkeit, Angst etc.	zuversichtliches, selbstbewusstes und selbstwirksames Auftreten

↪ Wir entscheiden größtenteils bereits mit unserer Grundeinstellung, wie wir eine Situation wahrnehmen und bewältigen wollen.



Kurze Selbstreflexion



Imago-Images

1. Welcher Selbstwirksamkeit-Typus bin ich eher?
2. Wie kann ich dies ggf. ändern?



„Allumfassendes“ Wohlbefinden

PERMA-Modell (nach Martin Seligmann, 2011)

Wie wird das persönliche Wohlbefinden gesteigert?

P: positive Emotionen (z. B. Freude, Glück, Dankbarkeit etc.)

E: Engagement (⇒ Nutzen von Stärken, Flow-Erlebnis)

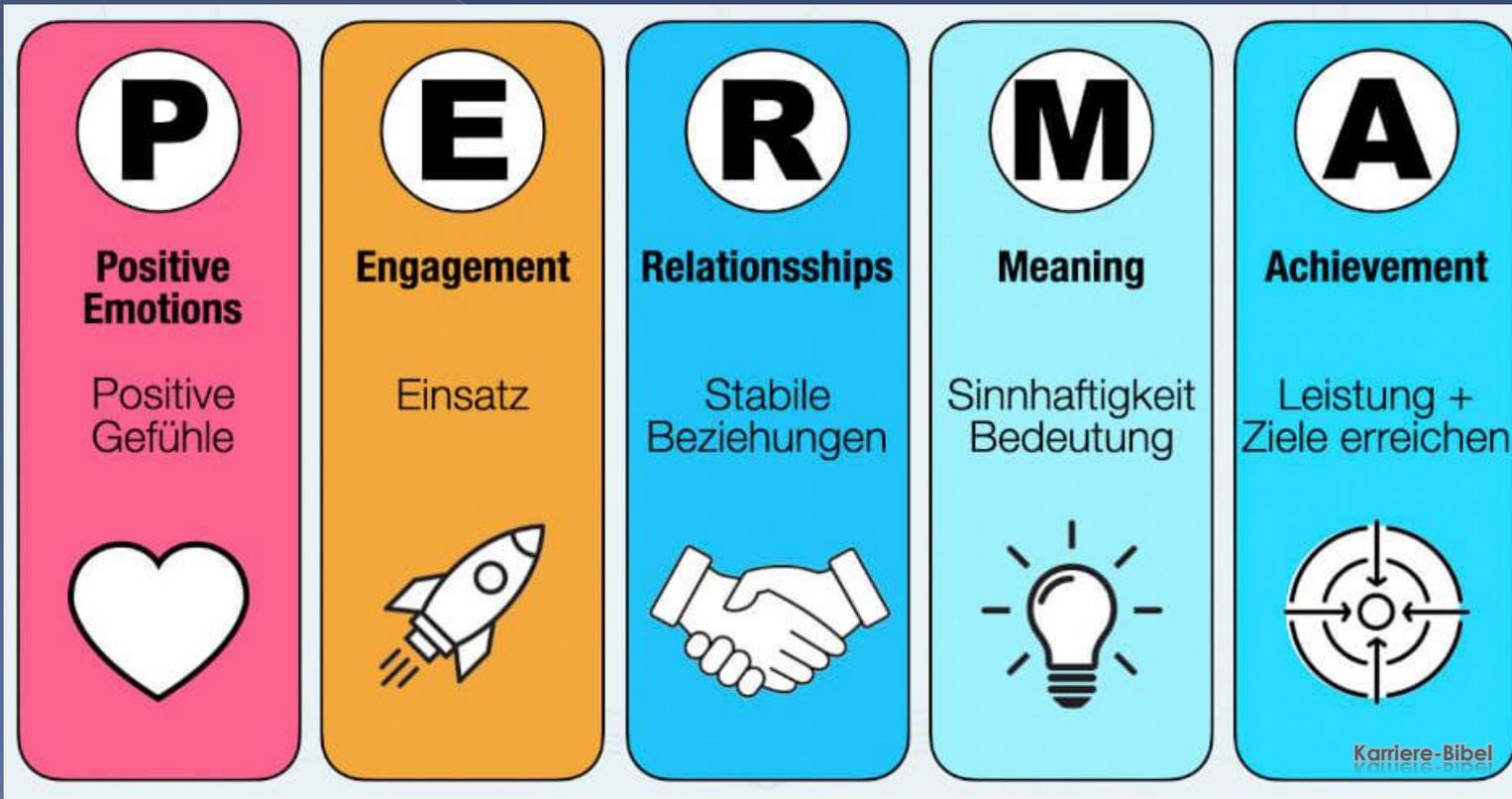
R: Relationship/ Beziehungen (positiv besetzte;
↳ Zugehörigkeit, Team etc.)

M: Meaning/ Sinn (Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens)

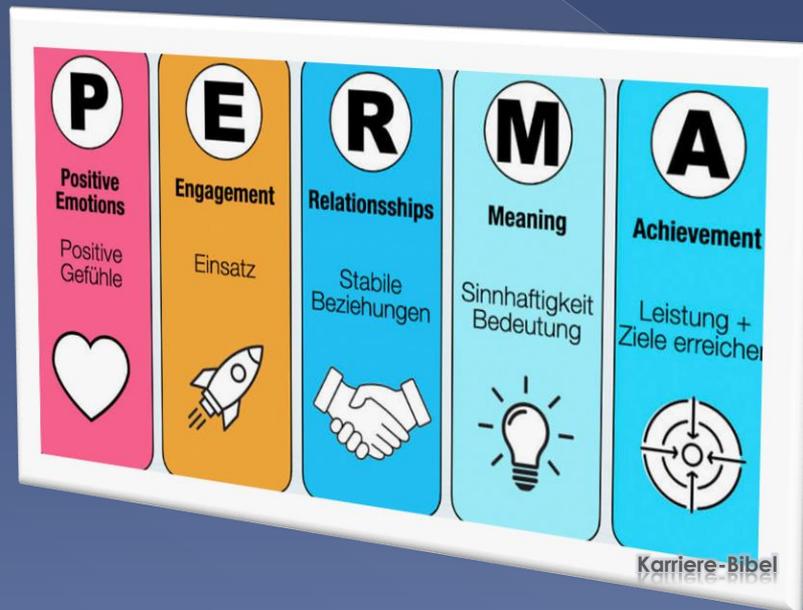
A: Accomplishment/ Zielerreichen (⇒ Selbstwirksamkeit)



PERMA-Modell: auf den Punkt gebracht



Selbstreflexion



1. Welchen der fünf Bausteine des PERMA-Modells erachte ich in meinem Schulalltag als elementar bzw. besonders wichtig?
2. Wie lassen sich die einzelnen Bausteine besagten Modells in meinem Schulalltag konkret umsetzen/ mit Leben füllen?



Übung zur Selbstwahrnehmung: Ein- und ausatmen

- Fahren Sie achtsam mit Ihrem Zeigefinger an einer Seite des Dreiecks entlang und atmen Sie tief **ein**.
- Fahre Sie achtsam die andere Seite entlang und **lächeln** Sie (gedanklich).
- Fahren Sie achtsam die letzte Seite entlang und atmen Sie dabei **aus**.
- **Wiederholen** Sie dies nach Belieben.

Anmerkungen:

- 1) Diese Übung lässt sich auch ohne Vorlage (in der **Handfläche** oder **frei**) praktizieren.
- 2) Übung bringt **Routine** und dadurch **Sicherheit**.

ZEN-DREIECKE

Dreiecksatmung ist super, um dein komplettes Gehirn zu beruhigen und wieder klar zu sehen.

Fahr mit dem Finger jeweils eine Seite des Dreiecks entlang, wenn du einatmest, wenn du den Atem anhältst und lächelst und wenn du schließlich wieder ausatmest.

Mach das mit so vielen Dreiecken, wie du möchtest. Wenn dir die Dreiecke ausgehen, kannst du auch deine Handfläche benutzen!

1. LANGSAM TIEF EINATMEN

2. ATEM ANHALTEN, LÄCHELN

3. LANGSAM TIEF AUSATMEN

Warum malst du nicht einige der Dreiecke aus oder verzierst sie mit tollen Mustern?

Versuch mal, länger auszuatmen, als du einatmest.

Kurze Selbstreflexion



Imago-Images

- 1) Wie schätze ich mich eigentlich selbst wert ...
... in meinem Verhalten,
... in meinen Gedanken,
... in meinen Emotionen?
- 2) Steht dabei primär meine Leistung (im Beruf) im Fokus oder ich als Mensch – so wie ich bin?



Nachgedacht

„Der Sinn des Lebens besteht nicht darin,
ein erfolgreicher Mensch zu sein,
sondern ein wertvoller.“
(Albert Einstein)

... oder eben ein glücklicher.



WH: Etappen des „Burnout“-Syndroms

- erhöhte Arbeitsbereitschaft
- Überbelastung (die anfangs ggf. nicht als solche wahrgenommen wird)
- Missachtung eigener Grenzen und Signale (z. B. des Körpers)
- Zurückstellung persönlicher Bedürfnisse



chronischer Stress,
der meist nicht adäquat bewältigt wird



erhöhte Anfälligkeit für einen
Burnout



Gutes Krisenmanagement Resilienz im Kontext von Krisen

*„Krise ist ein produktiver Zustand.
Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“
(Max Frisch)*



➤ **Resilienz, Ressourcen und Stabilisierungsfaktoren tragen dazu bei, dass aus Krisen Wachstumschancen werden können!**



Selbstwirksamkeitsprinzip

Resilienz, Ressource und Stabilisierungsfaktor

Was ist Resilienz?

- Ableitung vom lat. Wort „**resiliare**“
(⇒ „**zurückspringen**“, „**abprallen**“)
- „**Immunsystem der Psyche**“ (HELLER)
- Bild des „**Stehaufmännchens**“ (ENGELMANN)
- Bild eines **wieder aufblasbaren Luftballons** (TRÄDE)
- keine angeborene Fähigkeit, sondern **erlernbar**
- ↪ Resiliente Menschen haben **Bewältigungsstrategien** erworben, die situativ eingesetzt werden können, sie haben eine **hohe Selbstwirksamkeit** erlangt und auch deshalb einen eher **optimistischen Beurteilungstil**.



Erstellt mit ByKi



Selbstwirksamkeitsprinzip

Resilienz, Ressource und Stabilisierungsfaktor

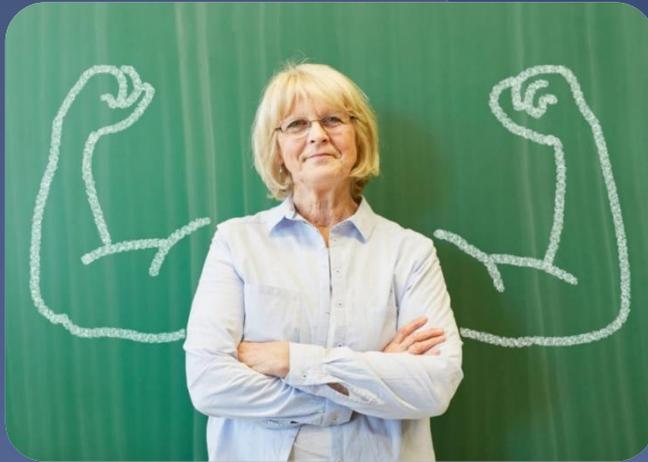
Resilienz anders gedacht ...



Selbstwirksamkeitsprinzip

Resilienz, Ressource und Stabilisierungsfaktor

Resilient kann **jeder von uns** werden und sein!



(Starke Frau als Lehrer vor Tafel mit Muskeln – Gradus. [Stand: 28.01.2023].)



(Svjetski dan mentalnog zdravlja: U fokusu je mentalno zdravlje radnika. (in-portal.hr) [Stand: 28.01.2023].)



Auch resiliente Menschen sind „verwundbar“.
Doch sie haben Kraftquellen/ Ressourcen und Fähigkeiten
entwickelt, um in Krisen oder schwierigen Situationen gesund zu
bleiben und immer wieder aufzustehen.



Förderung der Resilienz

Sieben Säulen der Resilienz



Für **unterschiedliche Menschen** haben **unterschiedliche Wege** bzw. **Übungen** eine optimale Wirkung.

↳ **Ausprobieren!**

In Stresssituationen lassen sich neue Wege nur schwer erproben.

↳ **Einüben im entspannten Rahmen!**

stets fließende Übergänge



Förderung der Resilienz

Sieben Säulen der Resilienz anders gedacht



Bestellt mit ByUki

Jede Säule ist wichtig.

Woraus jede einzelne Säule – quantitativ und qualitativ – formiert ist, kann bis zu einem gewissen Grad **unterschiedlich** sein.

Je **stabiler** die Säulen sind, desto sicherer ist das Bauwerk.



Resilienztraining

Beispiele zur Förderung der Selbstwahrnehmung

- Turnmedizin (FINKELDEI)
- **Position des Bademeisters**, der einen selbst im Schwimmbecken beobachtet (imaginäre Fremdwahrnehmung der eigenen Gefühle)
- **Interview mit sich selbst** (*Wie ist die derzeitige Situation für mich? Wie fühlt sie sich für mich an? Was macht sie mit mir? Wie möchte ich sie ggf. verändern und warum? etc.*; am besten verschriftlichen lassen)
- **impulsives/ kreatives Selbstgespräch** (Gedanken unreflektiert freien Lauf lassen, verbal oder schriftlich)
- **Gefühlstagebuch** (ggf. vorgefertigte Exemplare, auch zum Ankreuzen)
- **gute Berührung** (z.B. Abklopfen und Ausstreichen des eigenen Körpers; Hand auf das Herz legen und Atem/ sich selbst spüren)
- achtsames **Ein- und Ausatmen** (bis 4 zählen: Ein-, bis 8 zählen: Ausatmen)
- **Heldenstamm** (auf einem Bein stehen), **Baumstamm** (breitbeinig ganz fest auf dem Boden stehen und imaginäre Wurzel wachsen lassen)
- **Skalieren des inneren Erregungszustandes** (Spektrum von 0 bis 100)
- **Therapiebändchen** um das Handgelenk zippen lassen, **Igelball** in der Hand



Resilienztraining

Beispiele zur Förderung der Lebensfreude

- Gedankenblume mit affirmativen Ressourcen
- Beschreiben bestärkender Fotos und Bilder (v.a. mit Menschen und Tieren)
- Skizzieren des eigenen Lebensweges mit ausschließlich positiven Erinnerungen
- Imagination der perfekten Insel („Herrscher“ der Insel: nur der Betrachter)
- Sammeln von Zitaten zum Thema Lebensfreude (fremde und eigene Worte)
- Dankbarkeitstagebuch (ggf. vorgefertigte Exemplare, auch zum Ankreuzen)
- ➔ Riese mit positiver Körperhaltung (Brust heraus, Kopf hoch, aufrechter Gang, zeitweise Arme in die Höhe ⇒ sichtbar werden; Body-Brain-Methode)
- bewusstes Lächeln (Mundwinkel nach oben ziehen, notfalls mit den Fingern verstärken ⇒ Austricksen des Gehirns; Body-Brain-Methode)
- Schlüpfatem (ggf. auch mittels eines Strohhalms; Body-Brain-Methode)
- Schwingen der Arme, Strecken und Dehnen (Body-Brain-Methode)
- Hüftschwung (ggf. mit Hula hoop-Reifen; Body-Brain-Methode)
- Urschrei (möglichst im Team bzw. der/ einer Gruppe und mit affirmativem Motto, z.B. „Wir schaffen das!“)
- Summen (am einfachsten eines konkreten Liedes)



Resilienztraining

Beispiele zur Förderung der Selbstwirksamkeit

*„Es kommt nicht darauf an, wie hoch du springen kannst.
Es kommt darauf an, wie hoch du glaubst, dass du springen kannst!“
(Julia Engelmann)*



- ➔ **Gedankenblume** mit Erinnerung an die eigene Leistung (Motto: „Das alles habe ich in meinem Leben schon geschafft! Was sollte mich noch umhauen?“)
 - **Collage** der eigenen Selbstwirksamkeit aus der Vergangenheit
 - **To-do-Liste** auf dem Weg zur Selbstwirksamkeit (ggf. inklusive kontinuierlicher **Selbstwirksamkeit-Bilanz**)
 - **Bewegung** und **Sport** jeglicher Art (auch Yoga)
 - **aktives Erleben** der eigenen Selbstwirksamkeit (⇒ z.B. Setzlinge pflanzen und beim Wachstum beobachten, Vogelhaus/ Nistkasten/ Insektenhotel bauen/ aufstellen, Tutoren-Aufgaben, ein Theaterstück/ ein Musikstück einproben und ggf. aufführen u.v.m.)



Resilienztraining

Beispiele zur Förderung der Selbstbestimmung

- „Blick hinter die Kulissen“ der bislang eigenen Entscheidungen (⇒ Bewertung des persönlichen Entscheidungsspielraums)
- **imaginärer Weg** (⇒ Darstellung des Lebens als Weg mit unterschiedlichen Optionen an Straßenkreuzungen, mit Blick in die Vergangenheit, auf die Gegenwart und die Zukunft)
- Erstellen einer **Not-to-do-Liste** (allgemein oder in einem bestimmten Bereich)
- das „gute Plätzchen“/ die **Auszeit** (⇒ Schutzraum und Schutzzeit; Schutzraum z.B. versinnbildlicht mit Seil am Boden ⇒ „Inhaber“ bestimmt eigenmächtig, wer in den Schutzraum eintreten darf; imaginäre „Eintrittskarte“)
- Bewusstwerden über: „**Glück hat drei Buchstaben: ICH!**“, TRÄDE (abgewandelt von „Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!“, GOETHE)
- **Prio-Check** (⇒ Ist das in einem Jahr für mich noch wichtig oder nicht?)
- **A-B-C-Lösungen** (A= Lösungswege, die ich schon angesetzt hast; B = Lösungswege, die ich bei einem anderen Problem schon angewandt hast; C = Lösungswege, die ich noch nie versucht hast)



Resilienztraining

Beispiele zur Förderung des Optimismus´

- „Einmal Clown sein“ (Achtung: kein Charakter-, sondern klassischer Clown)
- (gemeinsam) lautes Lachen
- „Zähmen des bösen Wolfes“ (⇒ Pessimismus in Form des schwarzen Wolfes wird imaginär gebändigt)
- affirmative Traumreise/ Fantasiereise (angeleitet durch CD o. App)
- ➔ Impulskärtchen („Wenn ich optimistisch bin, kann ich ..., weil ...“/ „Weil ich daran glaube, kann ich“)
- imaginärer Wolken-Schieber („Für mich schiebe ich die Wolken weiter und dann“; am besten mit paralleler Wolkenbetrachtung)
- Schatztruhe mit positiven Wünschen für mich und andere (imaginär oder haptisch)
- Farbe der Gedanken (positive Erlebnisse mit Farben besetzen; imaginär oder künstlerisch umgesetzt)



A. Oguntke

Selbstfürsorge und
Resilienz im Lehrerberuf!

Resilienztraining

Beispiele zur Förderung von Coping-Strategien

- **Aussprechen der eigenen Angst** („Ich habe gerade Angst.“; ggf. mit Begründung ⇒ Wer seine Angst zugibt, ist schon auf dem Weg, sie zu überwinden!)
- **Imagination des sicheren Ortes/ Gartens** (HUBER)/ **der inneren Kraftquellen**
- **„Aufstellen meines inneren Teams“** (z. B. bestehend aus Tieren mit jew. einer bestimmten positiven Fähigkeit; Bsp.: Löwe = mein Beschützer);
Alternative: **konkretes Sprechen mit den inneren Helfern/ Tieren**
- **„Ehrlich gesagt ...“** (⇒ ① Situations-/ Problembeschreibung; ② meine derzeitige Reaktion; ③ meine gewünschte Reaktion darauf, damit es mir wieder besser gehen kann; dabei achtsames Ein- und Ausatmen)
- **„Der Mann im Mond“** (⇒ Betrachtung des Problems aus der Distanz)
- **„Das wäre doch gelacht!“** (⇒ bewusstes Lachen/ Albern wie ein Kind)
- ➔ **Ablenkung von den negativen Gedanken** (5-4-3-2-1-Methode, TV-/ Handy-Wartung-Übung, achtsames Atmen, Suche nach bestimmten Farben im Raum; Meditation; Tresorübung der negativen Gefühle, Klopfübungen u.v.m.)



Resilienztraining

Beispiele zur Förderung der Empathie

- Wahrnehmung der Gefühle anderer mittels der **Gefühlsmonster** (ggf. mithilfe der entsprechenden Karten)
- ➔ **afrikanische Begegnung** („Ich bin hier, um gesehen zu werden.“ ⇒ „Ich sehe dich.“)
- „**Ich schenke dir eine Krone**“ (⇒ Wertschätzung des anderen mittels einer imaginären oder haptischen Krone, und einer seiner positiven Eigenschaften)
- Blick auf das **Eisbergmodell der Gefühle/der Konflikte** (⇒ Verstehen der negativen Gefühle resp. Gefühlsauslöser anderer)
- **Collage der Selbst- und Fremdwahrnehmung**
- „**Einen Tag in deinen Schuhen**“ (⇒ Perspektivenübernahme der Situation des anderen)
- **Kommunikationsmodell der Vier-Ohren** (⇒ jede Aussage mit Sachebene, Selbstoffenbarung, Beziehungsebene, Appell)
- **gegenseitige gute Berührung** (z.B. Rücken an Rücken stehen ⇒ Stabilität)
- **klare Gesprächsregeln des Zuhörens und des sozialen Miteinanders** (ggf. mit Nein-/ Stopp-Signal)



Selbstfürsorge und Resilienz

Die innere Einstellung



(Strengthen Your Brain - Fitness & Wellness News
[fitnessandwellnessnews.com] (Stand: 28.01.2023))

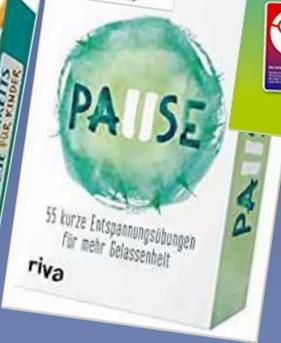
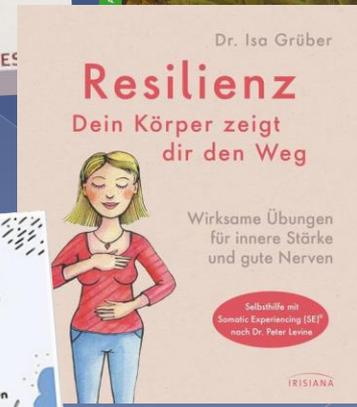
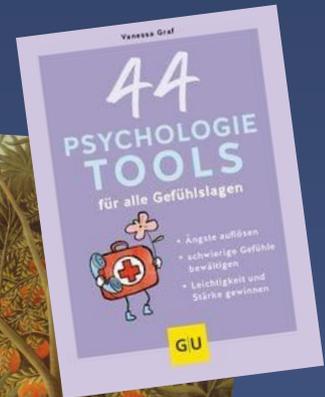
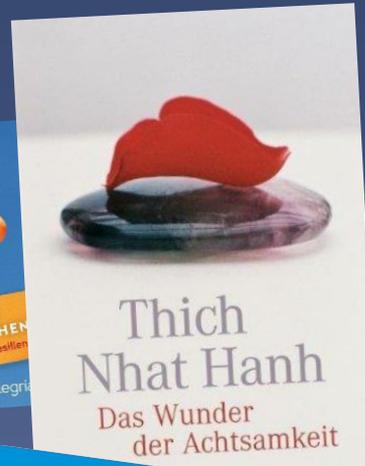
↪ Die Entscheidung darüber, wie stark wir uns fühlen wollen, liegt vor allem bei uns selbst und zwar jeden Tag neu!

A. Oguntke
Selbstfürsorge und
Resilienz im Lehrerberuf!



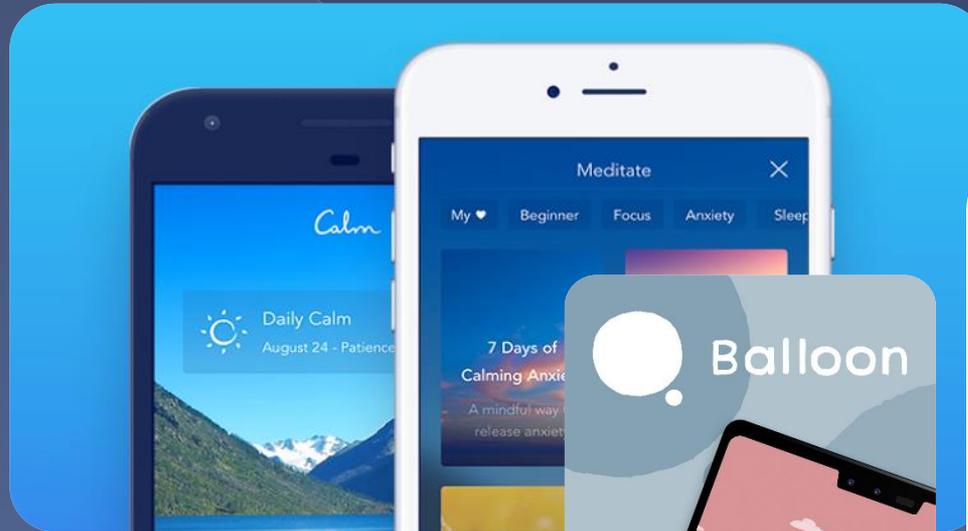
Selbstfürsorge und Resilienz

empfehlenswerte Literatur zur Anwendung



Selbstfürsorge und Resilienz

empfehlenswerte Apps zur Anwendung





Body2Brain

Verlagsgruppe Random House GmbH

4,6 ★
209 Rezensionen

Mehr als 100.000 Downloads

USK ab 0 Jahren

[Installieren](#)



Hast du Stress im Büro?
Oder sitzt lustlos auf der Couch?

Die Body2Brain-App hilft dir, deine nächste Ruhe- oder den richtigen Aktivität wiederzufinden.

Weiter

Überspringen

SOFORTHILFE



Das ist eine schnelle Übung für deinen Stresszustand.

Los!

BRUST REIBEN/KLOPFEN



Kurze Zusammenfassung

»Brust reiben/klopfen beruhigt, entspannt und schafft Wohlbefinden.«

Die Übung

Diese einfache Übung kannst du auch: Lieg deine Hand auf deine Herzgegend, die wo du deinen Herzschlag am deutlichsten spüren kannst.

Beginne jetzt mit langsamen, ruhigen, kontinuierlichen Bewegungen.

ÜBUNGEN



- Hande in die Hüfte stecken
- Brust reiben/klopfen
- Kopf hoch
- Die Arme schwingen
- Hüftkreuzung

A. Oguntke

Selbstfürsorge ist
kein Kosten- oder
Zeitfaktor.

Selbstfürsorge ist
eine Investition
in die Zukunft!



Alexandra Oguntke sagt:

Vielen Danke für
Ihre Aufmerksamkeit und
Ihr Interesse!



Selbstfürsorge und Resilienz im Lehrerberuf



offene
Fragen



Unge-
sagtes



Anregungen

Alexandra Oguntke (a.oguntke@t-online.de)



Anhang:

Verwendete Literatur (I)

Aman, Ella Gabriele/ Egger, Anna: **Micro-Inputs Resilienz**. Bonn, ³2019.

Bohus, Martin/ Wolf-Arehult, Martina: **Das Therapeutenmanual: Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten**.

Cross-Müller, Claudia: **Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern**. München, ¹¹2011.

Cross-Müller, Claudia: **Alles gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co**. München, ³2017.

Eberle, Birgit: **Resilienz ist erlernbar**. Poland, 2019.

Engelmann, Bea: **Resilienz. Therapie-Tools**. Weinhheim, ²2019.

Graf, Vanessa: **44 psychologische Tools für alle Gefühlslagen**. München, 2023.

Heller, Jutta: **Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke**. München, ⁹2013.

Heller, Jutta: **Das wirft mich nicht um. Mit Resilienz stark durchs Leben gehen**. München, ⁴2015.

Heller, Jutta: **So bin ich stark. Gut aufgestellt mit dem inneren Team**. München, ²2017.

Hillert, Andreas (Hg.): **Lehrergesundheit. AGIL – das Präventionsprogramm**. Stuttgart, ²2016.

Holzrichter, Thurid: **Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit**. Mülheim, 2019.

Huber, Michaela: **Der innere Garten**. Paderborn, ⁴2010.

Huber, Michaela: **Trauma und die Folgen**, ⁶2020.





Fortsetzung Anhang:

Verwendete Literatur (II)

Kirstein, Nikolaus: **99 Tipps – Lehrgesundheit erhalten.** Berlin, ²2012.

Krapp, Andreas/ Weidenmann (Hg.): **Pädagogische Psychologie.** Weinheim, ⁵2006.

Kuhn Shimu, Sandy Taikyu: **Angst beginnt im Kopf – Mut auch! Ein Übungsbuch für mehr Selbstvertrauen und Unabhängigkeit.** Darmstadt, 2017.

Nohl, Martina/ Egger, Anna: **Micro-Inputs Veränderungscoaching.** Bonn, ³2020.

Pavlon, Frank: **Resilienz und Persönlichkeit im Lehrerberuf.** Vitenfabriken, 2018.

Rost, Detlef (Hg.) **Handwörterbuch pädagogische Psychologie.** Weinheim, ³2006.

Träder, Rene: **Das Leben so: Nein! Ich so: Doch!** Berlin, 2020.

Verni, Ken: **Anleitung zur Achtsamkeit.** München, 2016.

Wehrenberg, Margarete: **Techniken zu Bewältigung von Depressionen.** Paderborn, 2013.

Wellensiek, Sylvia Kéré: **Logbuch Resilienz.** Weinheim, 2020.

Wynne, Kinder: **Achtsamkeit.** München, 2019.

Zimbardo, Philip/ Gerrig, Richard: **Psychologie.** Berlin, ²⁰2016.

