

Mit Beziehungsarbeit zu Wohlbefinden und Gesundheit

WIE GEHT ES UNS?

Impulstagung – 30. November 2024



Das Schulfach ICH als Möglichkeit gelingende
Beziehungen in den Mittelpunkt schulischen
Geschehens stellen

Der klopfende Specht



Die nächsten 70 Min...

- Denkanstöße – Impulse – Inputs
- Selbstklärung
- Erkenntnis
- Ermutigung zur Umsetzung

Schule als ganzheitlicher Lernort für die Gesellschaft von morgen

- Warum das Schulfach ICH

- Überfachliche Kompetenzen

In der Schweiz sollen gemäss Lehrplan 21 überfachliche Kompetenzen wie beispielsweise Selbstreflexion, Selbstständigkeit, Dialog- und Kooperationsfähigkeit oder Konfliktfähigkeit im alltäglichen schulischen Zusammenleben gefördert und erweitert werden.



Es gibt nichts in der Natur, das
nicht von innen nach aussen
wächst.

Indianische Weisheit

ICH

Selbst



WIR

Gemeinschaft

Selbst-
achtung



Achtung

Selbst-
vertrauen

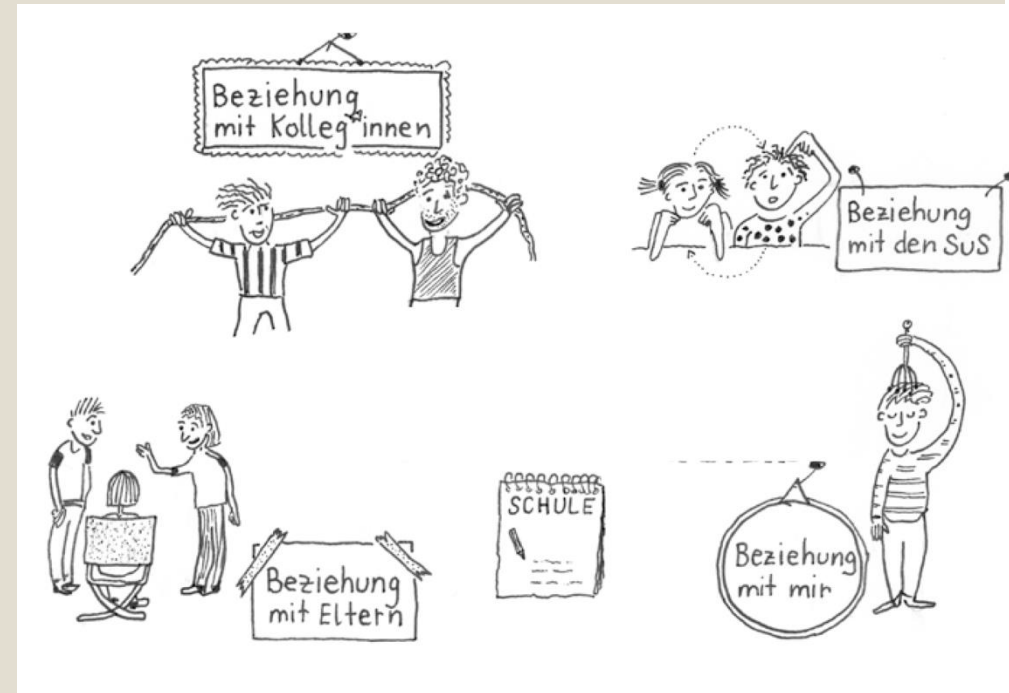


Vertrauen

Selbst-
verantwortung



Verantwortung



GESUNDHEIT



Keine (Lern-)Motivation ohne gelingende Beziehungen!

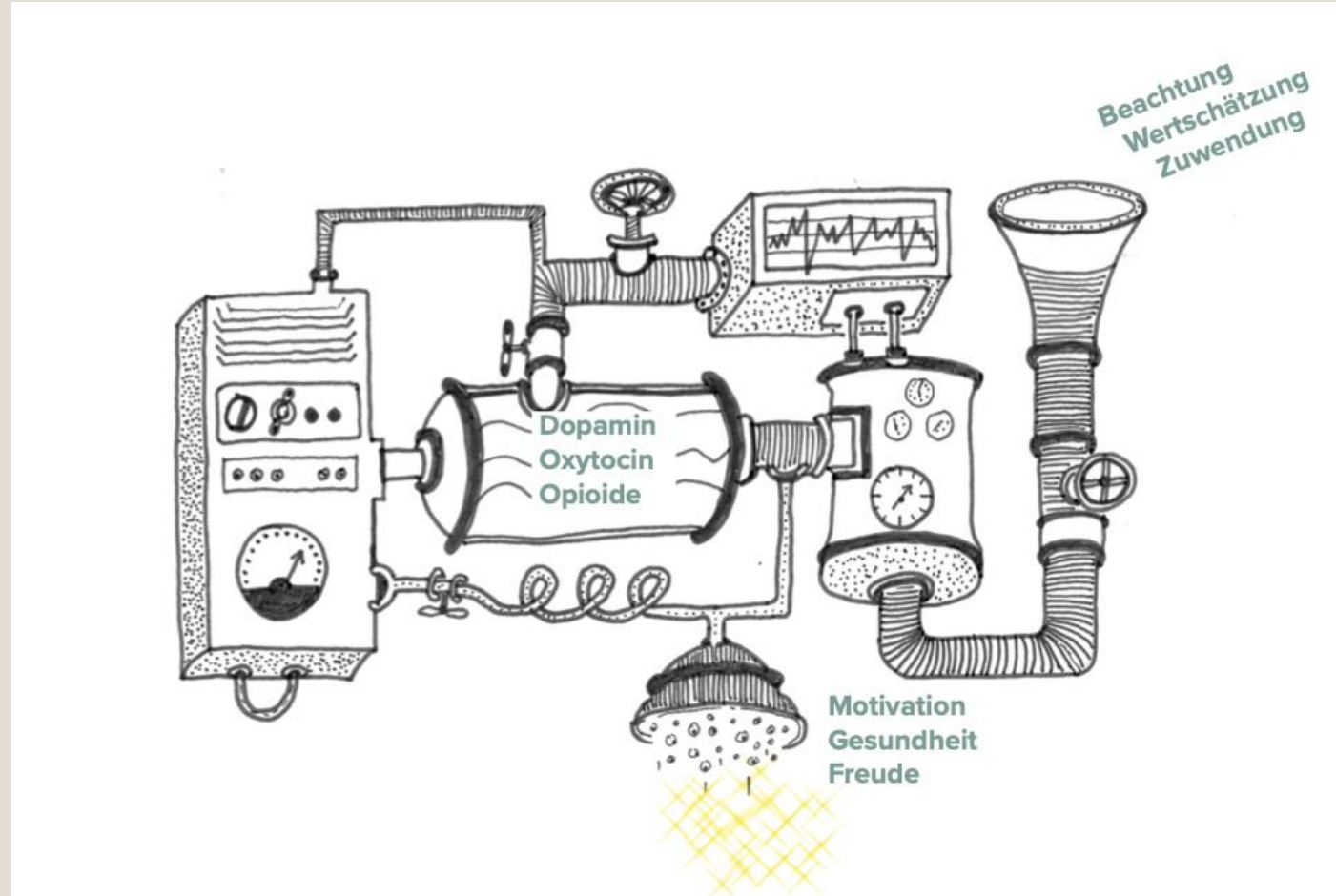


Für das schulische Lehren und Lernen sind folgende Botschaften von zentraler Bedeutung:

1. Alle Menschen sind neurobiologisch auf Beziehung und soziale Akzeptanz hin „konstruierte“ Wesen.

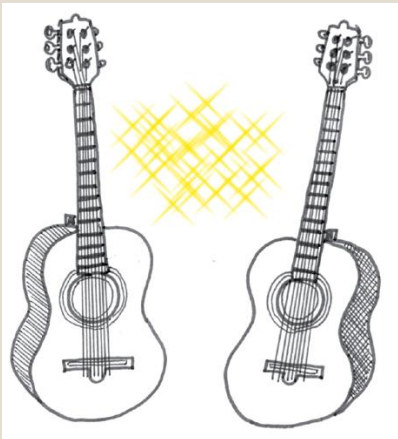
Beachtung, Anerkennung und zuverlässige Bindungen sind somit Grundlagen für Motivation, Gesundheit und Wohlbefinden.

Motivationsmaschine im Gehirn



2. Resonanz und Spiegelung sind zentrale Komponenten pädagogischer Interaktionen. Eine gute Balance zwischen Impathie, Empathie und Führung ist entscheidend.

Diese Faktoren beeinflussen –
überwiegend implizit – das Geschehen
im Klassenzimmer.



3. Ausgrenzung, Kränkung und Kampf um Anerkennung sind mögliche Auslöser für Aggression und Wut.

Ein konsequent unpersönlicher Umgangstil und ein Verzicht auf jegliche emotionale Komponente der menschlichen Begegnung haben bei Kindern eine Desaktivierung der Motivationssysteme und eine Aktivierung der Stresssysteme zur Folge.



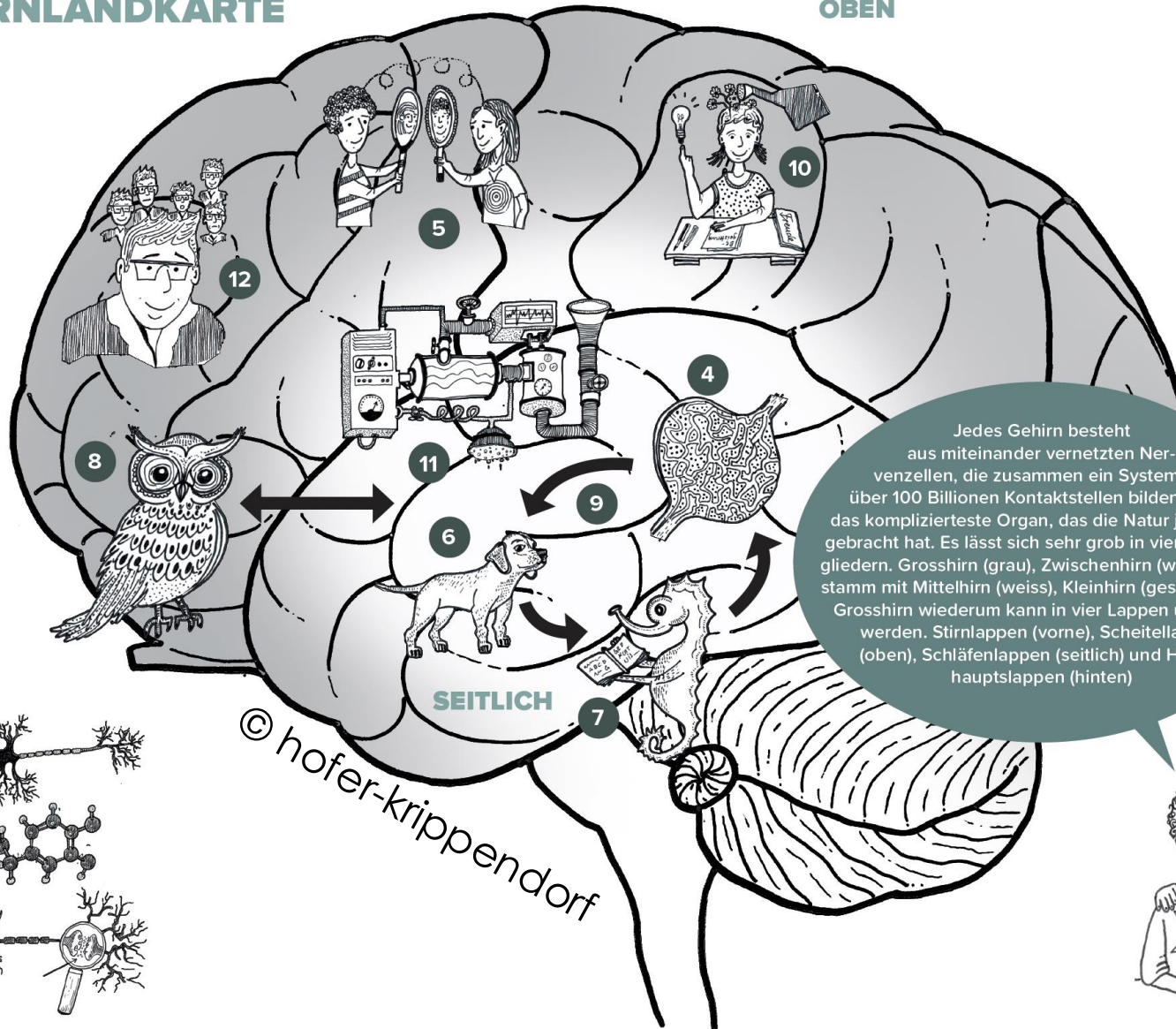
GEHIRNLANDKARTE

OBEN

VORNE

HINTEN

SEITLICH



Jedes Gehirn besteht aus miteinander vernetzten Nervenzellen, die zusammen ein System mit über 100 Billionen Kontaktstellen bilden. Es ist das komplizierteste Organ, das die Natur je hervorgebracht hat. Es lässt sich sehr grob in vier Bereiche gliedern. Grosshirn (grau), Zwischenhirn (weiss), Hirnstamm mit Mittelhirn (weiss), Kleinhirn (gestreift). Das Grosshirn wiederum kann in vier Lappen unterteilt werden. Stirnlappen (vorne), Scheitellappen (oben), Schläfenlappen (seitlich) und Hinterhauptslappen (hinten)

- 1
- 2
- 3

© hofer-krippendorf





Beziehung findet immer statt.
Es ist nicht möglich nicht – in Beziehung zu sein!

Wer Beziehungsaspekte ausklammert, gestaltet
trotzdem Beziehung, jedoch auf ungünstige
Weise!

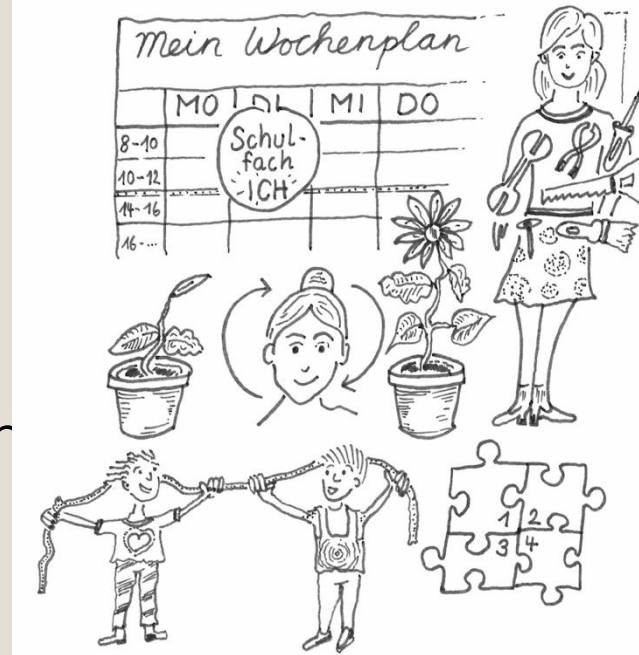


ICH

Überfachliche
Kompetenzen
im Schulalltag

Ziele Schulfach ICH

- Die Kinder und Jugendlichen finden einen **besseren Zugang zu „sich selbst“**. Dies ist die Grundlage für motiviertes und nachhaltiges Lernen.
- **Persönlichkeitsbildung und Beziehungsfähigkeit werden zu einem klar geplanten, definierten und wöchentlich durchgeführtem Unterrichtselement.**
- Die Kinder und Jugendlichen erhalten Werkzeuge, mit denen sie ihre **Persönlichkeit auf altersgerechte Weise entwickeln** und ihr Potential entfalten können.
- Gute Beziehungen **fördern den Gemeinschaftssinn** sowie ein solides Klassengefüge.



Haltung Schulfach ICH

- Wir geben den Rahmen vor.
- Wir geben Raum.
- Wir nehmen die Ideen der Kinder auf.
- Wir stellen Fragen.
- Wir hören zu, ohne zu werten.
- Wir begleiten in die Selbstwirksamkeit.

Vier Grundbausteine

Baustein 1: Ankommensinseln

Baustein 2: Lösungsorientierte Gespräche nach LOA

Baustein 3: Goldheft

Baustein 4: Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit

1 Ankommensinseln

Zentrales Ziel:

Selbstverantwortung und Begeisterung fördern

- Fix geplant und gut strukturiert.
- Inseln bieten sowohl SuS wie LP die Möglichkeit, den Schulmorgen selbstbestimmt (in Ruhe und Verbundenheit) zu starten.
- Inseln können thematisch variieren, sind altersentsprechend gestaltet.
- Umsetzung und Gestaltung sind beinahe grenzenlos.



2 Lösungsorientierte Gespräche (nach LOA)

Zentrales Ziel:

SuS zuhören und ihnen die Möglichkeit geben, selber Lösungen zu finden.

- LOA-Gespräche basieren auf einer wertschätzenden Haltung und Anerkennung.
- LOA-Gespräche übergeben den SuS Verantwortung für ihr Tun, knüpfen an deren Ressourcen an.
- LOA-Gespräche orientieren sich stets am Gelingen, werden mit Fragen geführt.
- Die SuS spüren, dass ihre Stärken gestärkt werden!



3 Goldheft

Zentrales Ziel:

Stärken stärken und positive Selbstgefühle fördern

- Auseinandersetzung und Reflexion mit dem eigenen Selbserleben.
- Wunderbares Hilfsmittel, um gute Selbstgefühle aufzubauen und sich positives Eigenfeedback zu geben.
- Eigene (gelungene) Lebenserfahrungen und –erfolge zu dokumentieren (sowie Empfindungen dazu).
- Gegen „innen gerichtetes“ Stärkeportfolio.

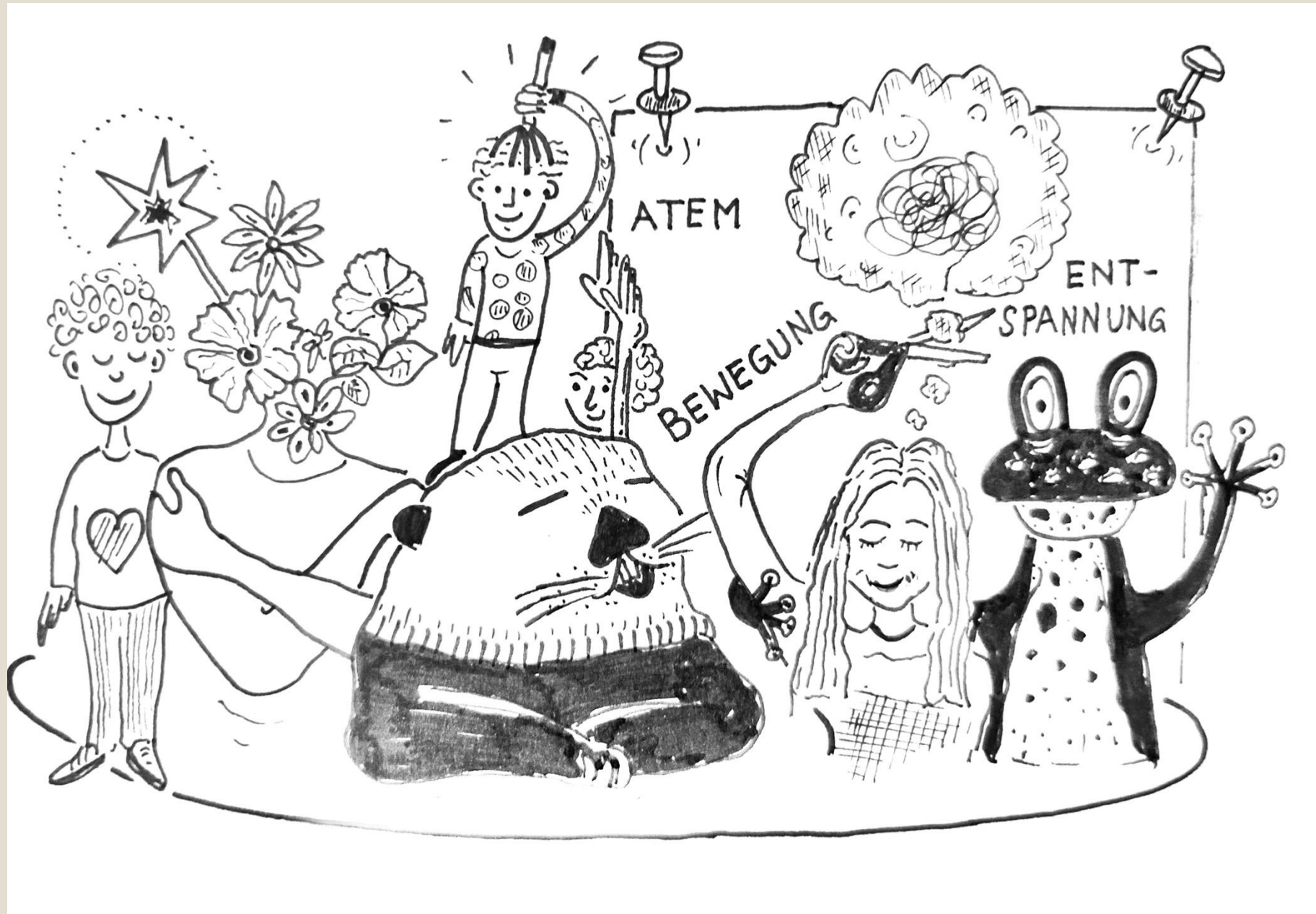


4 Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit

Zentrales Ziel:

Selbstwahrnehmung und Stressregulation fördern

- Unverzichtbares Hilfsmittel für die eigene Körperwahrnehmung und Stressregulation
- Die SuS finden Zeit, um sich selbst zu spüren, Kraft zu tanken und innere Spannungen abzubauen.
- Dies bildet das Fundament für nachhaltiges Lernen.
- Verbindlichkeit und Regelmässigkeit sind wichtig. Das eigene Stress- und Wohlbefinden kann immer besser aktiv gesteuert und moduliert werden.





Achtsamkeitsübungen

Körper

Atem

Der klopfende Specht



Der schnüffelnde Hase



Wissenschaftliche Evaluation Universität Bern

Ausgangslage:

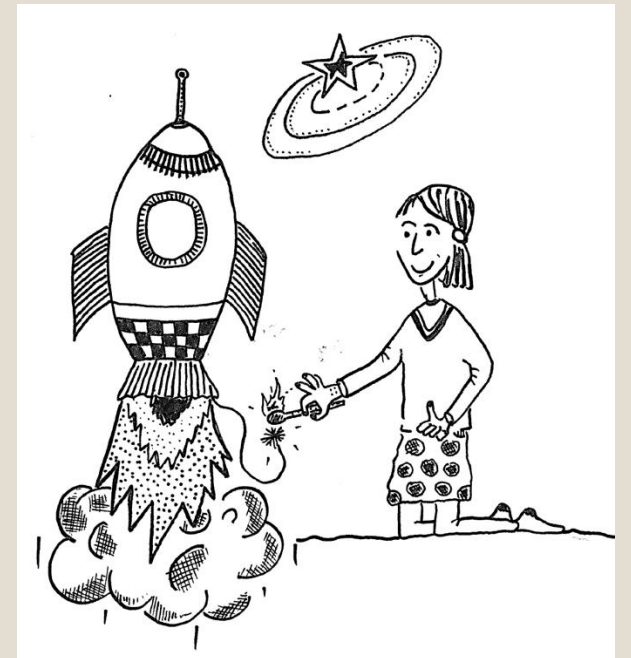
In der Evaluationsstudie wurde der Effekt der achtsamkeitsbasierten Intervention des Schulfaches «ICH» auf die Selbstregulation, den Selbstwert und die soziale Kompetenz untersucht. **Folgende drei Punkte sind – gemäss Dr. R. Neuenschwander – besonders hervorzuheben.**

- 1) Psychische Störungen treten oft in der Jugend zum ersten Mal auf. Mit der Präventionsarbeit sollte so früh wie möglich begonnen werden. **Also Ressourcen fördern**, welche vorbeugend wirken (Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit, achtsamer Umgang)
- 2) Emotionale und soziale Kompetenzen **dann unterstützen**, wenn sie sich so oder so – naturgegeben und altersbedingt – ausgestalten. Man spricht dabei auch von **«sensitiven Fenstern»** in der Entwicklung.
- 3) Solide Forschungsergebnisse zu den sozio-emotionalen Kompetenzen zeigen, dass es wichtig ist, diese Fähigkeiten **explizit und repetitiv** zu trainieren!

SCHULFACH ICH ∞



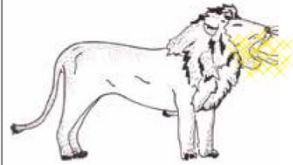
Mach dein
Schulfach ICH!
Austauschplattform
2025



Tierische Achtsamkeitskarten

Praxisheft

Der brüllende Löwe



Der brüllende Löwe

Sitze aufrecht und forme deine Hände zu Fäusten, ähnlich wie Löwentatzen. Lege diese nun auf deine Oberschenkel. Atme tief ein, schliesse die Augen und ziehe deine Schultern hoch. Atme aus und sage laut «häh!» Strecke dabei deine Löwenzunge so weit wie möglich raus und spreize die Finger. Wiederhole die Übung drei Mal. Spüre nach!

Wirkung:

Diese Übung löst Verspannung, mindert Stress und sorgt für heitere Stimmung.



© Schulfach Ich.com

Der schnüffelnde Hase



Der schnüffelnde Hase

Sitze oder stehe aufrecht. Atme drei Mal kurz nacheinander durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Wiederhole diese Übung so oft du magst. Spüre nach!

Wirkung:

Diese Übung beruhigt und hilft Stress, Sorgen und Anspannung loszulassen.



© Schulfach Ich.com



SCHULFACH ICH

Unter
überfachliche
Kompetenzen
und Beziehungen
stärken.

MELDE
DICH ZUM
KURS AN



HOFER
KRIPPENDORF

Ganz schön Schule.

www.schulfachich.com

www.hofer-krippendorf.ch