



## Öffentliche Impulstagung des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen, SNGS

### Achtsam im Schulalltag – Ressourcen kennen, entdecken und weiterentwickeln

Samstag, 29. November 2014  
Pädagogische Hochschule Luzern, Frohburgstrasse 3, 6005 Luzern



Gesundheitsfördernde Ressourcen im Schulalltag kennen, neue Ressourcen entdecken und diese kraftvoll weiterentwickeln: Mit diesem Fokus nimmt sich die diesjährige Impulstagung des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen dem Thema «Achtsamkeit» an und gibt Impulse, wie sich Einzelne, Teams und ganze Schulen achtsam und gesund weiterentwickeln können. Mit einer Einführung in die Mañana-Kompetenz werden im Hauptreferat dazu Ansätze aufgezeigt, wie der innere Akku immer wieder aufgeladen werden kann. Praxisnahe Workshops in den Bereichen «Achtsamkeit», «Selbstmanagement» und «gesunde Schulentwicklung» bieten am Nachmittag die Möglichkeit, sich den eigenen Bedürfnissen entsprechend zu vertiefen, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen sowie Erfahrungen auszutauschen.

Herzlich willkommen in Luzern!

Cornelia Conrad Zschaber und Martin Lang  
Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

# Tagungsprogramm

---

Die Tagung richtet sich vorrangig an Lehrpersonen aller Schulstufen, Schulleitungen sowie Schulsozialarbeitende. Selbstverständlich sind weitere Fachpersonen aus Bildung und Gesundheit sowie am Thema interessierte Personen herzlich willkommen.

<b>ab 09.00 Uhr</b>	<b>Ankommen</b> Begrüssungskaffee, Ankommen, Begegnung Empfang Tagungsunterlagen
<b>09.45 Uhr</b>	<b>Begrüssung</b> <i>Cornelia Conrad Zschaber, Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, Nationale Koordinatorin</i>  <b>Grusswort LCH</b> <i>Jürg Brühlmann, Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz, Mitglied der Geschäftsleitung, Leiter Pädagogische Arbeitsstelle</i>
	<b>Moderation</b> <i>Martin Lang, Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, Koordinator sprachregionales Netzwerk</i>
<b>10.00 Uhr</b>	<b>Mañana Kompetenz</b> <i>Dr. Maja Storch, Institut für Selbstmanagement und Motivation, Zürich</i>
<b>11.00 Uhr</b>	<b>Pause mit Diskussionsauftrag</b>
<b>11.30 Uhr</b>	<b>Dialogisches Expertenhearing</b> <i>Dr. Maja Storch, Institut für Selbstmanagement und Motivation, Zürich</i>
<b>12.00 Uhr</b>	<b>Informationen und Verdankung</b>
<b>12.15 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
<b>13.45 Uhr</b>	<b>Workshops zu:</b> «Achtsamkeit» «Selbstmanagement» «gesunde Schulentwicklung»
<b>15.30 Uhr</b>	<b>Ausklang mit Apéro</b>

# Hauptreferat

---

## **Die Mañana-Kompetenz – auch Powermenschen brauchen Pause**

Nach einem intensiven Schultag noch Arbeit in der Tasche und im Kopf, zu Hause eine wartende Familie, die Mailbox schon wieder voll und nicht mal nachts das Gefühl, alles erledigt zu haben? Als Ausgleich versuchen wir es mit Work-Life-Balance: montags Yoga, mittwochs Familienabend und freitags Sex. Wir machen scheinbar alles richtig. Wir sind erfolgreich und durchorganisiert. Job, Familie und Freizeit bringen wir unter einen Hut – und trotzdem fühlen wir uns manchmal seltsam leer und erschöpft.

Anhand neuer Erkenntnisse aus Medizin und Psychologie zeigt Maja Storch auf amüsante Weise: Nicht auf die perfekte Alltagsplanung kommt es an. Work-Life-Balance kann zur Falle werden, wenn sie uns zwingt, noch mehr gesunde und sinnvolle Dinge in unseren ohnehin schon übervollen Terminkalender zu packen. Damit muss Schluss sein, sagt Maja Storch. Wir müssen etwas anderes lernen: Locker lassen und wieder spüren, was wir wirklich brauchen. Die Mañana-Kompetenz ist die Kompetenz der Zukunft – für ein erfülltes und zufriedenes Leben.

*Dr. phil. Maja Storch ist Diplom-Psychologin und Psychoanalytikerin (C.G. Jung). Sie ist wissenschaftliche Leiterin und Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ, einem spin-off der Universität Zürich sowie Mitentwicklerin des Zürcher Ressourcen Modells ZRM, Trainerin und Autorin.*  
[www.ismz.ch](http://www.ismz.ch) / [www.majastorch.de](http://www.majastorch.de)

## **Expertenhearing**

---

Mit anregenden Fragestellungen werden die Teilnehmenden in der Pause zur Diskussion aufgefordert. Basierend auf dieser «Pausenplauderei» können die Teilnehmenden im anschließenden Expertenhearing mit Frau Dr. Maja Storch in den Austausch treten.

**Die Workshops am Nachmittag bieten Ihnen die Möglichkeit, sich in einem Thema nach Wahl zu vertiefen:**

- Workshops 1 – 5: «Achtsamkeit»
- Workshops 6 – 10: «Selbstmanagement»
- Workshops 11 – 15: «Gesunde Schulentwicklung»

## Workshop 1

### Achtsamkeit in der Schule lehren und lernen

Achtsamkeitspraktiken im Unterricht bieten einfache Atem- und Bewusstseinsübungen, welche die allgemeine Konzentration fördern und auch eingesetzt werden können, wenn Schülerinnen und Schüler über Leistungsstress oder Prüfungsangst klagen. Schülerinnen und Schüler werden dabei angeleitet, durch die Konzentration auf die Atmung, Gedanken und Gefühle im Moment wahrzunehmen.

Sie lernen in diesem Workshop wie man mit der «Stop-Be»-Methode und der 7/11 Atmung ein Gedankenkarussell stoppen kann und wie man aufbrausende oder beunruhigende Gefühle an sich vorbeiziehen lassen kann. So entsteht ein Erfahrungsspielraum, der sowohl für die Schülerinnen und Schüler, als auch für die Lehrperson spannend und entspannend ist.

*Sandra Kull Engler, Ressort Schule, Akzent Prävention und Suchttherapie, Luzern*

## Workshop 2

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit: Einführung in die Methode

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung ist eine neurophysiologisch gut untersuchte Methode zur Anwendung im beruflichen und familiären Alltag. Achtsamkeit bedeutet eine bestimmte Art von Aufmerksamkeit: ganz bewusst im gegenwärtigen Moment wahrnehmen was da ist, ohne zu werten.

Diese besondere Art der Wahrnehmung von uns selbst und unserer Umgebung wird im Workshop erläutert und geübt (Bewegungen, verschiedene Formen der Meditation). Langfristig erreicht man damit eine ausgeglichene und gelassene Lebenshaltung.

*Susanna Püschel-Attinger, Fachpsychologin und Psychotherapie, MBSR- und MBCT-Lehrerin, CFM – Zentrum für Achtsamkeit, Zürich*

## Workshop 3

### Die Macht der Gedanken – stark durch Mentaltraining

In diesem Workshop erkennen und erfahren Sie auf der Basis theoretischer Grundlagen aus Neurobiologie, Quantenphysik, Resonanzgesetz und Energieerhaltungsgesetz, wie unsere Gedanken darüber entscheiden, wie wir fühlen und handeln. Mit Wahrnehmungsübungen entdecken Sie, was wir denken und entsprechend fühlen. Zusätzlich werden Sie daraufhin sensibilisiert und erfahren auch, wie wir unsere Gedanken nach unseren Vorstellungen lenken können.

*Urs Gfeller, Bereichsleiter Berufsbiografie, Beratung und Unterstützung, Institut für Weiterbildung, PHBern, Bern*

#### **Workshop 4**

##### **Qigong**

Qigong ist Teil der Chinesischen Medizin. Die Grundidee des Qigong ist die Ressourcen-Förderung, wobei die Gesundheit des Gesamtsystems von Körper, Energie und Geist gestärkt und erhalten wird. Die effizienten Übungen dafür kombinieren Körperhaltungen und fließende Bewegungen mit Atemtechniken und mentalen Techniken. Geübt wird im Stehen und in der Bewegung, aber auch im Sitzen und Liegen. Qigong-Übungen können den individuellen Gegebenheiten angepasst werden und sind somit für alle erlernbar.

*Urs Zimmerli, Qigong-Lehrer, [Dao Qigong](#), Bern*

#### **Workshop 5**

##### **Achtsamer Umgang im Team – eine Ressource!**

Lehrpersonen sind im Alltag vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Der Umgang damit ist entscheidend, ob sie dabei gesund und vital bleiben. Die Unterstützung durch das Team kann eine wichtige Ressource sein. Der Workshop erläutert das Konzept Achtsamkeit und dessen Möglichkeiten in der Arbeit in und mit Teams. Themen sind beispielsweise achtsame Kommunikation, Achtsamkeit in Sitzungen, achtsame Rituale für Teams. Neben theoretischen Inputs machen die Teilnehmenden praktische Erfahrungen mit Übungen zur Achtsamkeit.

*Claudia Suter, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, [PH FHNW](#), Windisch*

## Workshop 6

### **Balance im Arbeitsalltag: Ansätze zu einem gelingenden Selbstmanagement**

Sich selber Sorge tragen, achtsam mit sich selber umgehen, weg vom «Ich muss...» hin zum «Ich will...». Gute Vorsätze sind das eine, die grosse Herausforderung ist jedoch deren regelmässige Anwendung. In diesem Workshop entdecken Sie, was zu einer gelingenden Umsetzung beitragen kann. Dazu sammeln wir Mini-Zeitinseln für den Arbeitsalltag und probieren diese auch gleich aus.

*Monika Rüegg Stalder, Supervisorin und Coach BSO, Mediatorin SDM, [Concentria GmbH](#), St. Gallen*

## Workshop 7

### **Gelassenheit im (Schul)-Alltag – angewandte Strategien für das Wohlbefinden**

In diesem Workshop lernen Sie konkrete und praktische Tipps und Kniffs kennen, um den hektischen und oft überfordernden Alltag leichter bewältigen zu können – und dies mit Lebensfreude und Energie. Dazu werden Aspekte einer gelassenen Grundhaltung erläutert und anhand des Wellness-Dreiecks verdeutlicht. Ausführungen zu den Zusammenhängen zwischen Körper und Seele (Bodymind-Phänomene) führen zu fünf unterschiedlichen pragmatischen Methoden, die angewandt und teilweise umgesetzt werden.

*Heinz Bolliger-Salzmann, wissenschaftlicher Mitarbeiter, Institut für Sozial- und Präventivmedizin, [Universität Bern](#), Bern*

## Workshop 8

### **Ressourcenorientierter Umgang mit dem Energiehaushalt** (Vertiefung des Konzepts Mañana-Kompetenz)

Wem es gelingt seinen «Ruhenerve» regelmässig zu aktivieren, hat die Chance, eine langfristig gesunde Lebensbalance herzustellen. Im Workshop finden Sie heraus, welcher Mañana-Typ Sie sind und was das für Sie bedeutet. Sie entwickeln Massnahmen für Ihre Mañana-Zone, kommen Mañana-Killern auf die Spur und lernen «Wenn-dann-Pläne» herzu-leiten, um gezielt und schnell neue Routinen einzuüben. Sie lernen Alternativen zum Optimierungswahn im Umgang mit einer schnelllebigen, komplexen Welt kennen.

*Yvonne Küttel, ZRM Ausbilderin, [Yvonne Küttel Coaching Training](#), Winterthur*

## Workshop 9

### Der Happiness-Faktor

Entdecken Sie mit der Glücks-Expertin, wie Sie jederzeit Ihren persönlichen Raum schaffen können. In diesem Workshop wird aufgezeigt, wie Sie schwierige Situationen, wie zum Beispiel heikle Elterngespräche, mit der Kraft Ihrer Gedanken meistern können. Lernen Sie mit der einzigartigen Methode «Glücks-Klopfen», Blockaden abzubauen und Denkmuster aufzulösen. Glücksmomente sind garantiert und dürfen mitgenommen werden.

*Claudia A. Friederich, Glücks-Coach, [www.claudia-friederich.com](http://www.claudia-friederich.com), Horgen*

## Workshop 10

### Umgang mit Belastungen – Impulse aus dem ZRM

Ob wir eine Situation als belastend oder nicht belastend erleben, hängt wesentlich davon ab, welche Bedeutung wir ihr zumessen. Dies nicht zuletzt aufgrund gemachter Erfahrungen. Vertrauen in die eigenen Ressourcen und die Überzeugung, auch in schwierigen Situationen zielgerichtet handeln zu können, ermöglicht einen stressfreien Umgang mit psychischen Belastungen.

Der Workshop vermittelt Impulse und Anleitungen aus dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) zur Entwicklung motivierender Handlungs- oder Handlungsziele, zur Nutzung der eigenen Ressourcen sowie zur Erarbeitung von Handlungsmöglichkeiten für schwierige Situationen.

*Jörg Schett, Selbstständiger Coach und Berater, [www.schett.ch](http://www.schett.ch), Russikon*

## Workshop 11

### **Gesund, gut und gerne unterrichten – Gesundheitsfördernde Unterrichtsentwicklung**

Der Unterrichtsalltag hat nicht nur Schülerinnen und Schülern einiges zu bieten, sondern auch Lehrpersonen: Manchmal wirkt er kraftspendend, zuweilen verläuft er ganz unaufgeregt und dann und wann gar auszehrend. Im Workshop betrachten wir verschiedene Möglichkeiten, um den Unterrichtsalltag engagiert und widerstandsfähig zu gestalten und die durchaus vorhandenen Energiequellen zu mobilisieren und zu aktivieren. Nebenbei fühlen wir den Energieräubern auf den Zahn und finden Strategien, um zumindest einzelnen von ihnen den Garaus zu machen. Kurz: Es geht um Strategien zur Förderung eines Unterrichtsklimas, in dem sowohl Lehrpersonen als auch Schülerinnen und Schüler gesund, gut und gerne arbeiten.

*Nadja Badr, Lehrerbildnerin, Institut für Erziehungswissenschaften, [Universität Zürich](#), Zürich*

## Workshop 12

### **Teams sind keine Selbstläufer, Teamarbeit will gestaltet werden**

Der wichtigste Einflussfaktor für Engagement und Zufriedenheit Einzelner in Teams ist - neben der Arbeitsplatzsicherheit - die Qualität der teaminternen Kommunikationsprozesse. Ob die Teammitglieder gemeinsame Ziele verfolgen, eine lösungsorientierte Haltung entwickeln, ob sie sich frei äussern, Probleme offen ansprechen, initiativ sind, Verantwortung übernehmen und bereit sind für Neues – das alles und viele mehr sind Qualitätsaspekte, die in und mit Teams gestaltet werden wollen. Im Workshop lernen Sie diesen Gestaltungsprozess als sinnstiftende Führungsaufgabe kennen.

*Silvio Sgier, Coach/Supervisor und Organisationsberater, [beratungsbildung Sgier](#), Chur*

## Workshop 13

### **Achtsamkeit anders betrachtet**

Achtsamkeit hat nicht nur eine Innensicht, sie kann sich auch nach aussen richten. In diesem Workshop geht es um äussere Ressourcen, die möglicherweise erst auf den zweiten Blick als solche erkennbar sind. In der Schweiz gibt es dazu rechtliche Vorgaben, in denen klar festgelegt ist, wer für den Schutz und die Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen verantwortlich ist. Im Workshop erhalten Sie einen Überblick über diese Vorgaben und erfahren, wie diese Ressourcen nutzbar gemacht werden können.

*Doris Kunz Heim, Co-Leiterin [RessourcenPlus R+](#), [PH FHNW](#), Windisch*



## Workshop 14

### **Schule und Unterricht gemeinsam entwickeln: Kompetenzen fördern – Ressourcen nutzen!**

Schulen, die nicht das sprichwörtliche Rad immer wieder neu erfinden wollen, sondern ihre Zusammenarbeit ressourcenschonend voranbringen möchten, können aus der Praxis vielfach bewährter Wege der kooperativen Schul- und Unterrichtsentwicklung profitieren. Zum Beispiel entlasten sich die Lehrpersonen, indem sie Arbeiten aufteilen und unterschiedliche Kompetenzen nutzen. Die Erfahrung zeigt aber: Eine solche Entwicklung ist kein «Selbstläufer», sondern sie hat dann Erfolgschancen, wenn sie als Lernprojekt der ganzen Schule gestaltet wird. Als Teilnehmende dieses Workshops lernen Sie praxiserprobte Wege kennen (IQES-Ansatz).

*Toni Nyffenegger, Dozent, Organisationsberatung, Schul- und Unterrichtsentwicklung, Schulentwicklung und IQES online, Steffisburg*

## Workshop 15

### **Achtsam mit Veränderungen umgehen**

Anpassungen im Schulbetrieb (zum Beispiel die Einführung eines neuen Lehrplans), sind mit Veränderungen für die Menschen und die Organisation Schule verbunden. Neue Identitäten entstehen. In diesem Workshop wird aufgezeigt, wie Schul-, Team- und Projektleitende solche Change-Prozesse achtsam gestalten und die Mitarbeitenden motivieren statt frustrieren können. Sie lernen drei Motivationssysteme kennen und erfahren ganz praktisch, wie sie eine Kultur gestalten, die von Gelassenheit und Offenheit geprägt wird, in der neue Identitäten entstehen und Veränderungen erfolgreich umgesetzt werden können.

*Jeannine Born, Psychotherapeutin und Achtsamkeitslehrerin, Institut für Identität und Entwicklung, [www.machtbewusstsein.ch](http://www.machtbewusstsein.ch), Zürich*

# Tagungsorganisation

---

Für die Tagungsorganisation und -administration sind Martin Lang, Koordinator sprachregionales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Deutschschweiz und Elisabeth Holdener, wissenschaftliche Mitarbeiterin, zuständig.

## Tagungsinformationen

---

### Tagungsräume

Die Tagung findet in den Räumen der Pädagogischen Hochschule Luzern, Frohburgstrasse 3, 6005 Luzern statt [Lageplan](#).

### Tagungsgebühr

Die Tagungsgebühr beträgt CHF 180.--, Pausengetränke und Mittagessen sind offeriert. Einbezahlte Beträge können nicht rückerstattet werden. Wir bitten um Verständnis.

**Netzwerkschulen: Für zwei Personen pro Netzwerkschule ist die Tagungsteilnahme kostenlos. Bitte bei der Anmeldung entsprechend angeben.**

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt [Online](#) (Link anklicken) unter [www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch) oder mit dem Talon und ist definitiv. Die Anmeldung wird per E-Mail bestätigt. Die Plätze an der Tagung und in den einzelnen Workshops sind begrenzt. Die Anmeldungen und die Workshop-Einteilung werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt. Alle weiteren Unterlagen sowie die Workshop-Einteilung werden an der Tagung vor Ort abgegeben.

**Anmeldeschluss ist der 9. November 2014.**

## Im Auftrag von

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Département fédéral de l'intérieur DFI  
Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung  
Schweiz

Das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen wird von RADIX Gesunde Schulen koordiniert und durch das Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz finanziert. Diese Fachtagung wird in dessen Auftrag von RADIX Gesunde Schulen organisiert und durchgeführt.

# Anmeldung

---

Impulstagung des Schweizerischen Netzwerkes Gesundheitsfördernder Schulen, SNGS  
**Achtsam im Schulalltag – Ressourcen kennen, entdecken und weiterentwickeln**

**Samstag, 29. November 2014**

Pädagogische Hochschule Luzern, Frohburgstrasse 3, 6005 Luzern [Lageplan](#).

Hier geht's zur: [Online-Anmeldung](#) (Link anklicken)

Ich melde mich zur SNGS-Impulstagung vom 29. November 2014 an:

**Vorname**  
**Name**  
**Funktion**  
**Schule/  
Organisation**  
**Strasse**  
**PLZ / Ort**  
**E-Mail**  
**Telefon**  
**Rechnungs-  
adresse**  
(nur falls abweichend)

Die Plätze an der Tagung und in den einzelnen Workshops sind begrenzt. Die Anmeldungen und die Workshop-Einteilung werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt. Es kann ein Workshop besucht werden.

Ich interessiere mich für folgenden Workshop (Workshop Nummer angeben):

1. Priorität:

2. Priorität:

Ich melde mich als Mitglied einer Netzwerkschule an und erhalte keine Rechnung  
(maximal 2 Personen pro Netzwerkschule kostenlos, Anmeldeerfassung gemäss Eingang).

Ja

Nein

**Post  
E-Mail**

**Besten Dank für Ihre Anmeldung bis am 9. November 2014**  
Online unter [www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch) > SNGS > [Tagungen](#)  
oder Talon senden an:  
RADIX Gesunde Schulen, Seidenhofstrasse 10, 6003 Luzern  
[info-lu@radix.ch](mailto:info-lu@radix.ch)