

1

Andrea Singh

- Resilienz-Trainerin (SMA, Göttingen)
- Coach & Supervisorin (BDP)
- KTC®-Beraterin (IOS Schley, Hamburg)
- Mediatorin (BM)
- Coach Neue Autorität (MISW)
- AGIL-Trainerin (ALP)
- Deeskalationstrainerin (ProDeMa)
- Lego® Serious Play® Facilitator
- Schulpsychologin für Förderschulen

schulpsychologin@me.com

2

STRESS BEI JUGENDLICHEN IN DEUTSCHLAND

Aktuelle Studienlage in 2022-2026

Robert Koch-Institut (KIIGGS-Studie)

- Kopfschmerzen & Schlafprobleme
- Ursache: Schulsstress

World Health Organization (HSC)

- „stark durch Schule belastet“
- Stress nimmt im Alter zu

DAK - Gesundheit

- Schule als Hauptstressfaktor Nr. 1
- Leistungsdruck & Prüfungen

OECD (PISA)

- Versagensängste
- Angst vor schlechten Noten

Jugendliche in Deutschland erleben zunehmend **schulischen Stress**, vor allem durch:

- Noten & Leistungsbewertung
- Prüfungen & Zeitdruck
- Vergleiche mit anderen
- Zukunftserwartungen

6



7

RESILIENZ AUF DREI EBENEN

Individuelle Resilienz

Förderliche Kompetenzen:

- Emotionsregulation
- Problemlösefähigkeit
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit

Organisationale oder institutionelle Resilienz

Förderliche Konzepte:

- Unterstützungssysteme & Netzwerke
- Flexible Strukturen
- Gute Kommunikation
- Krisenmanagement

Gesellschaftliche Resilienz

Förderliche Beispiele:

- Soziale Sicherheitssysteme
- Vertrauen in Institutionen
- Solidarität und Zusammenhalt
- Zugang zu Bildung und Gesundheit

8

RESILIENZ AUF DREI EBENEN

Individuelle Resilienz

Förderliche Kompetenzen:

- Emotionsregulation
- Problemlösefähigkeit
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Unterstützung suchen & Vernetzen

Schulischer Stress ist real und messbar. Aber: Jugendliche können lernen, damit umzugehen und daran zu wachsen.

You can't stop the waves, but you can learn to surf.

9

Resilienz

Was lässt Menschen erblühen?

11

Resilienz

Resilienz ist die Summe aller Schutzfaktoren, die Menschen helfen, während und nach (und vor) Widrigkeiten mental gesund zu bleiben.

Raffael Kalisch, 2017
Leibniz-Institut für Resilienzforschung, Mainz


12

EXKURS: DAS DREIEINIGE GEHIRN

nach Paul MacLean

17


WAS HEIßT DAS JETZT FÜR RESILIENZ?



Großhirn

Wie kann der Präfrontale Cortex angeschaltet bleiben?

- Verstehbarkeit
- Machbarkeit
- Sinnhaftigkeit
- Schutzfaktoren
- Grundbedürfnisse




Mittlere Hirnregion

Was beruhigt die Amygdala?

- Name it to tame it Benennung
- Bifokale Aufmerksamkeit (Atmen, Tapping, ...)
- Änderung der Bedeutung (Reframing)

19



Worüber haben Sie heute schon geschmunzelt?

21

Was auch immer Du tust, tue es aus einem guten Zustand heraus!


(Sebastian Mauritz)

22

JOURNALING | FOKUS AUF POSITIVES

- Was ist heute Schönes passiert?
- Was hat dich lächeln lassen?
- Worauf bist du stolz?

You can't stop the waves, but you can learn to surf.



23



Ich bin die Hüterin der Leichtigkeit.

Ich zeige Dir eine Zukunft voller Spaß, Glück und Belohnung. Spürst Du mich, dann kannst Du Dir sicher sein, dass Du in die richtige Richtung gehst, für Dein Wohlbefinden. Ich bringe Deine Augen zum Leuchten und zeige Dir, was Dir guttut. Also frage Dich:

Was bringt meine Augen zum Leuchten?

24

DIE PSYCHOLOGISCHEN GRUNDBEDÜRFNISSE

Klaus Grawe (2005)

Selbstwert

Was hat die Person gemacht, die mich beeindruckt hat? Auf was sollte ich stolz sein?

Bindung & Zugehörigkeit

Was würde die Gemeinschaft sein?

Lustgewinn

Was hat mich heute glücklich gemacht? Woher kommt das Glück?

Orientierung & Kontrolle

Verstehbarkeiten Handhabbarkeit sind Sinnhaftigkeit

25



Ich bin der Hüter der Selbstwerterhöhung.

Ich helfe Dir dabei, dass Du zu dem Menschen wirst, der Du sein möchtest. Ich motiviere Dich, Dich immer mehr Deinem idealen Selbst anzunähern. Dabei ist es mir wichtig, dass Du diesen Soll-Zustand Deines Selbst definierst und nicht andere. Denn Dein Selbstwert ist Deine eigene Einstellung zu Deinem Selbstbild. Ich möchte einfach, dass Du Deine Kompetenzen wahrnimmst und Dein Selbstbild jeden Tag ein bisschen positiver siehst. Frage Dich:

Welche meiner Stärken erkenne ich, wenn ich Stolz spüre?

www.Resilienz-Initiative.com

29



Was ist dir durch dein Zutrauen gelungen? **konkrete Anstrengung wertschätzen**

Was hast du durch dein Handeln erreicht? **Individuelle Entwicklungen**

Ich habe es geschafft! **Ich habe viel gelernt.** **Watch them beine good**

Das ist mein Anteil daran.

Ich bin der Hüter der Selbstwerterhöhung.

Ich helfe Dir dabei, dass Du zu dem Menschen wirst, der Du sein möchtest. Ich motiviere Dich, Dich immer mehr Deinem idealen Selbst anzunähern. Dabei ist es mir wichtig, dass Du diesen Soll-Zustand Deines Selbst definierst und nicht andere. Denn Dein Selbstwert ist Deine eigene Einstellung zu Deinem Selbstbild. Ich möchte einfach, dass Du Deine Kompetenzen wahrnimmst und Dein Selbstbild jeden Tag ein bisschen positiver siehst. Frage Dich:

Welche meiner Stärken erkenne ich, wenn ich Stolz spüre?

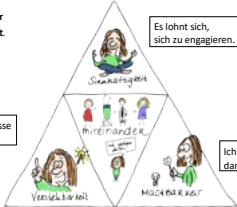
www.Resilienz-Initiative.com

30

Kohärenzgefühl

nach Aaron Antonovsky (1979/1987)


Das Kohärenzgefühl ist ein stabiler Prädiktor für Mentale Gesundheit. (Eriksson & Lindström, 2007)



Es lohnt sich, sich zu engagieren.

Ich kann Ereignisse einordnen.

Ich habe Ressourcen, damit umzugehen.



SOC-Test online

33

7 Resilienzfaktoren

(nach Dr. Franziska Wiebel)

- Bindung** (Hilfsleistungen, Ankerung): Ich hole mir Unterstützung!
- Lösungsorientierung** (Schwierigkeiten lösen): Ich finde einen Weg!
- Selbst-reflexion**: Ich überlege nochmal in Ruhe!
- Akzeptanz**: Es ist wie es ist!
- Selbst-wirkksamkeit**: Ich weiß, wie ich das mache!
- Selbst-wahrnehmung** (Anerkennung): Ich achte auf mich!
- Ich weiß, dass es geht!**
- Ich überlege nochmal in Ruhe!**

35

WIE BLEIBT DER PROFESSOR AKTIV?

Wie kann der Präfrontale Cortex angeschaltet bleiben?

- Verstehbarkeit
- Machbarkeit
- Sinnhaftigkeit
- Schutzfaktoren
- Grundbedürfnisse

36

WIE KANN ICH DIE AMYDALA BERUHIGEN?

39

Mittlere Hirnregion

Was beruhigt die Amygdala?

- Name it to tame it Benennung
- Bifokale Aufmerksamkeit (Atmen, Tapping, ...)
- Änderung der Bedeutung (Reframing)

40

RESONANZATMUNG

1. Atmen Sie im Zehn-Sekunden-Zyklus mit tendenziell längerer Aus- als Einatmung.
2. Atmen Sie durch die Nase ein und optional auch wieder aus.
3. Atmen Sie tief in den Bauch (Zwerchfellatmung)
4. Optional: Beobachten Sie achtsam, wie Sie ein- und wieder ausatmen.

You can't stop the waves, but you can learn to surf.

43

<https://youtu.be/UUpBGqN2PoQ?t=52>

46

KÖRPER ALS AUSGANGSPUNKT

Atemübung Seufzen

„Zwei oder drei physiologische Seufzer sind der schnellste bekannte Weg die autonome Erregung wieder auf ein normales Niveau zu bringen.“

Ablauf:

1. Zweimal hintereinander tief einatmen
2. Mit einem Seufzer ausatmen

Andrew Hubermann, Neurowissenschaftler an der Stanford University

49

PANORAMA-BLICK

nach Andrew Huberman

You can't stop the waves, but you can learn to surf.

52

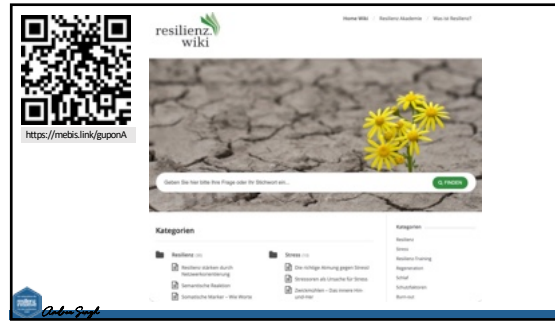
DIE CHARLIE-BROWN-ÜBUNG ALS STIMMUNGSWANDLER

You can't stop the waves, but you can learn to surf.

53



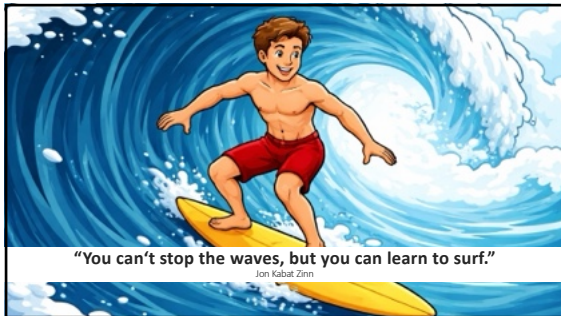
76



78



79



80