

Methodenkoffer für Ruhe, Entspannung und Konzentration im Unterricht

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA

Energizer

Luftbilder

Daumenspiel

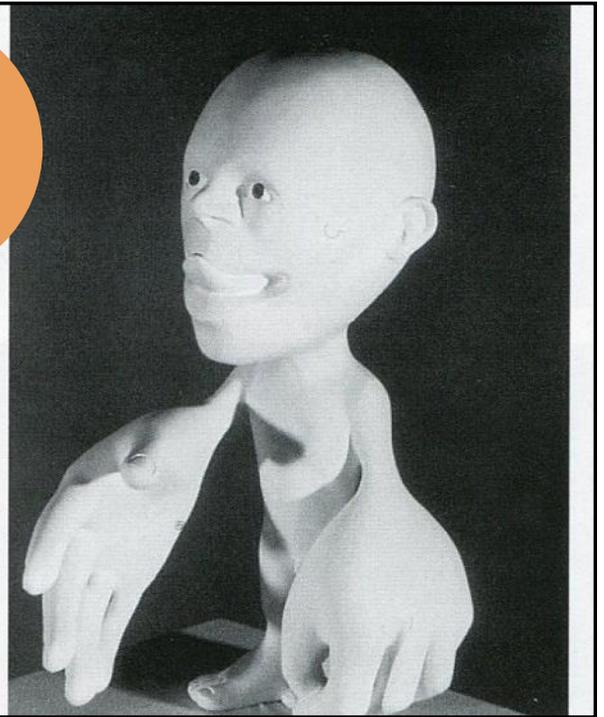
Häschen - Jäger



Motorischer Homunculus



die Bewegung betreffendes Menschlein (lat.):
wie stark sind einzelne Partien der Körperoberfläche in der Hirnrinde vertreten



Bausteine

Schaltzentrale
Gehirn,
Stresssignale &
Mikropausen

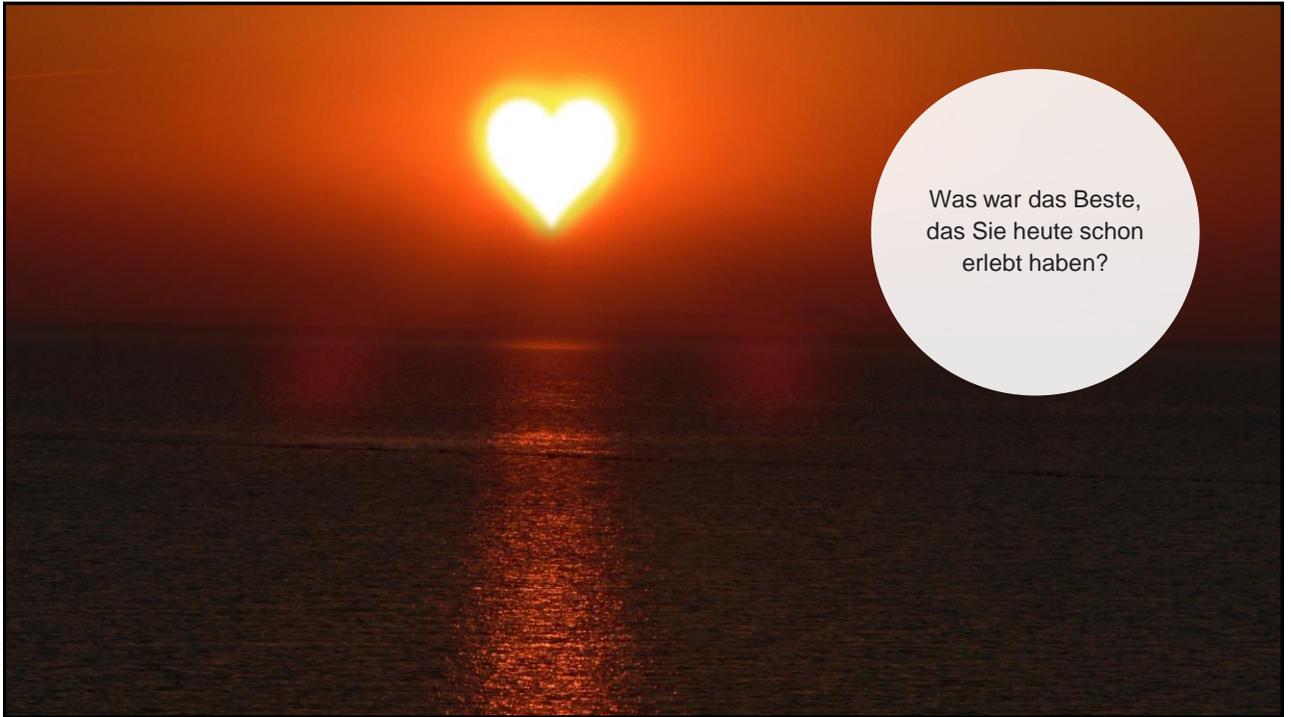
Bewegung &
Gehirn,
Brainmoves®

Toolbox für den
Unterricht:

Brain-Kits
Konzentration

Toolbox für den
Unterricht:

Relax-Quickies
Ruhespiele
Entspannung



Was war das Beste,
das Sie heute schon
erlebt haben?



Belohnungssystem

Den Tag gut beginnen

Positiv intro

„Wer in der Früh mit einem Lächeln aufwacht, nimmt die richtigen Tabletten.“
(Alex Kristan)

Den Tag gut abschließen

Highlight-
Tagebuch

Jeden Tag ein Highlight

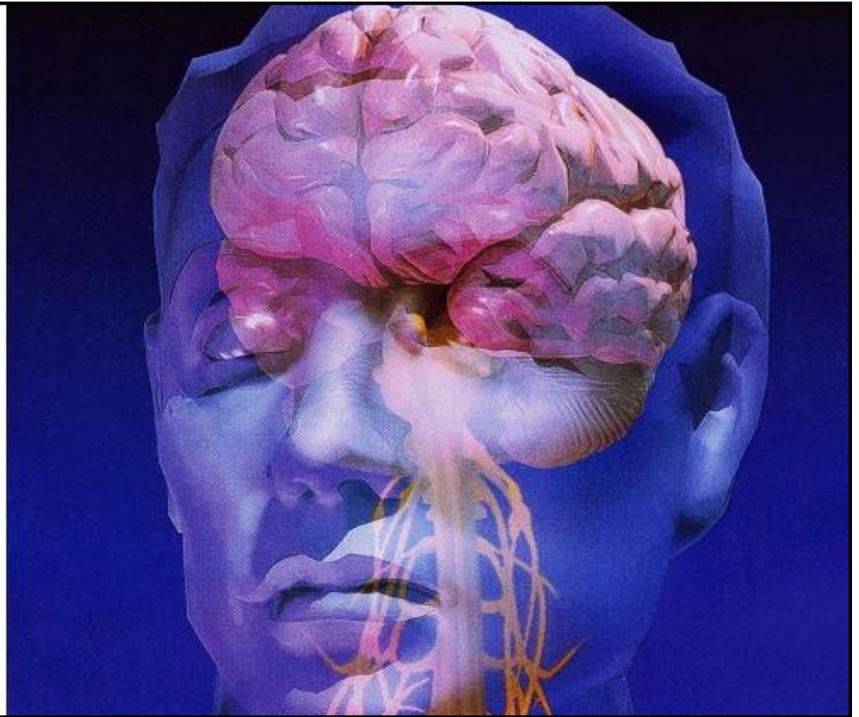
Jede Woche Highlight auswählen

Jeden Monat einen Highlight auswählen

Jahres-Highlight auswählen

Schaltzentrale Gehirn

- physisch
- psychisch
- emotional



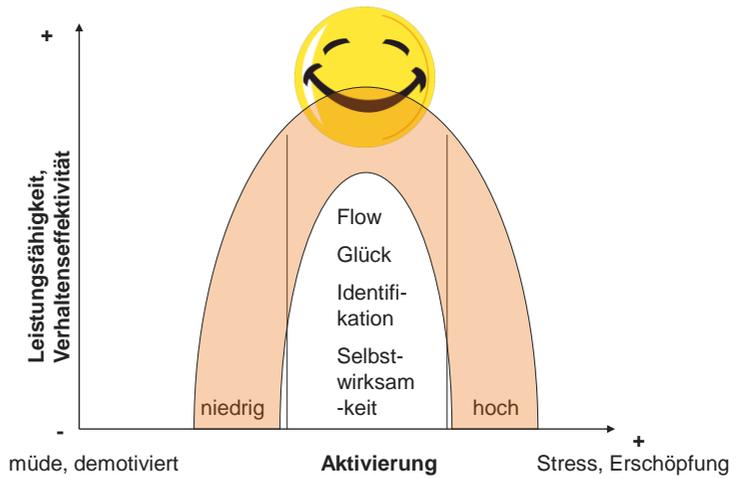
Heutige Lebenswelten für Kinder

- Unruhe, Hektik
- Druck und Stress in Schule und Familie
- Verschiedene Reizeinflüsse
- Lärm durch Technisierung – viele auditive Stimuli
- Visuelle Einflüsse (Video, TV, Handy,) oft mit extrem schnellen Bildschnitten
- stellen höchste Anforderungen an menschliche Informationsverarbeitung
- zu viele Stimuli sind kaum mehr verarbeitbar
- motorische Unruhe, Hyperaktivität, Druck und Stress
- Kinder sind nicht mehr selbstverständlich mit Ruhe vertraut

Ruhepunkte
und Ruherituale
notwendig



Yerkes-Dodson-Gesetz



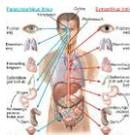
Yerkes & Dodson, amerikan. Psychologen, 1906



Stresssignale

Trockener Mund, Kloß im Hals
Herzklopfen, Herzrasen, Blutdruckanstieg
Kurzatmigkeit, schneller Atem, Engegefühl in der Brust
Schwitzen, Erröten, Tränen
Übelkeit, Erbrechen
flaues Gefühl im Magen
Weiche Knie
Adern treten hervor

Vegetative Ebene



Starre Mimik, verzerrtes Gesicht
Fingertrommeln, Zittern,
Zähneknirschen, Stottern, Faustballen
Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerz
Schultern hochziehen
Zucken, Beine zappeln



Kognitive Ebene

Leere im Kopf, Brett vor Kopf
Denkblockaden, Fluchtgedanken
Negative Selbstgespräche, schlechte
Speicherung von Informationen,
Konzentrationsmangel, Blackout
Gedankenkarussell, Gedankensprünge
Vergesslichkeit, Gedächtnisstörungen,
sinkende Kreativität/Fantasie

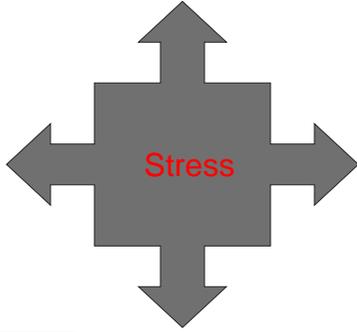


Muskuläre Ebene

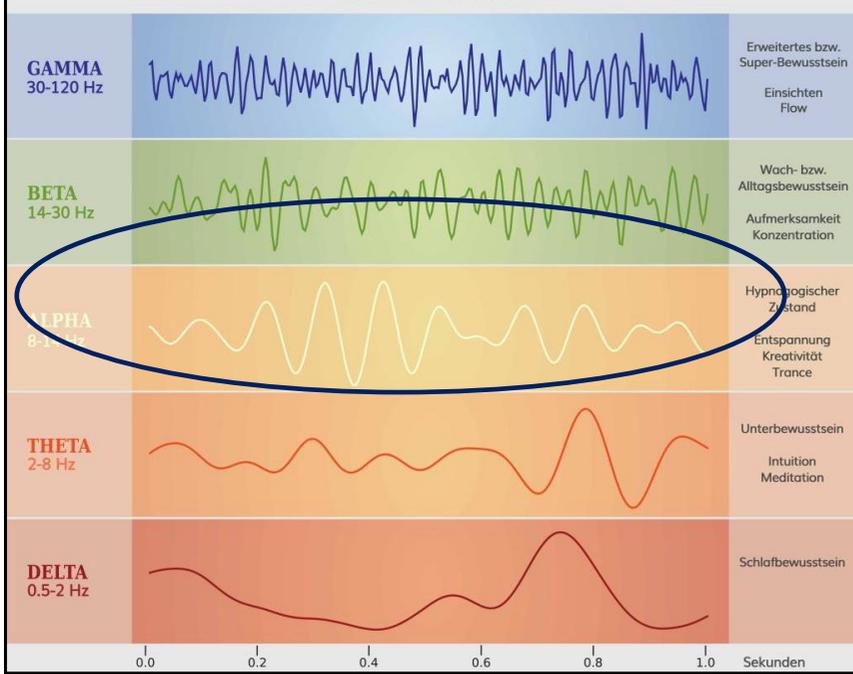
Emotionale Ebene



Angst, Schreck, Panik
Nervosität, Unruhe
Verunsicherung
Ärger, Wut, Zorn
Gereiztheit, Aggression
Versagensgefühle, Rückzug



Gehirnwellen

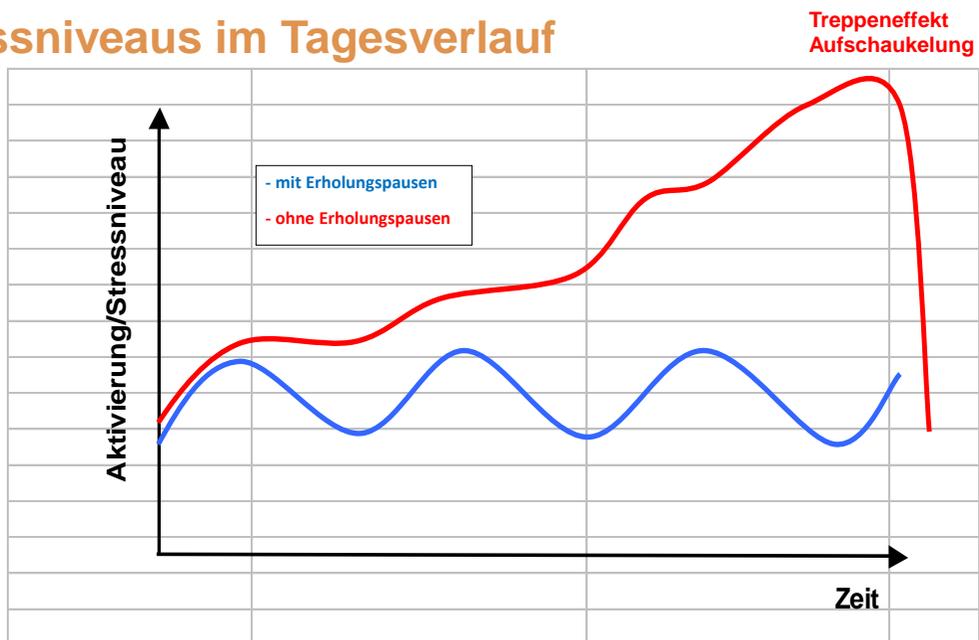


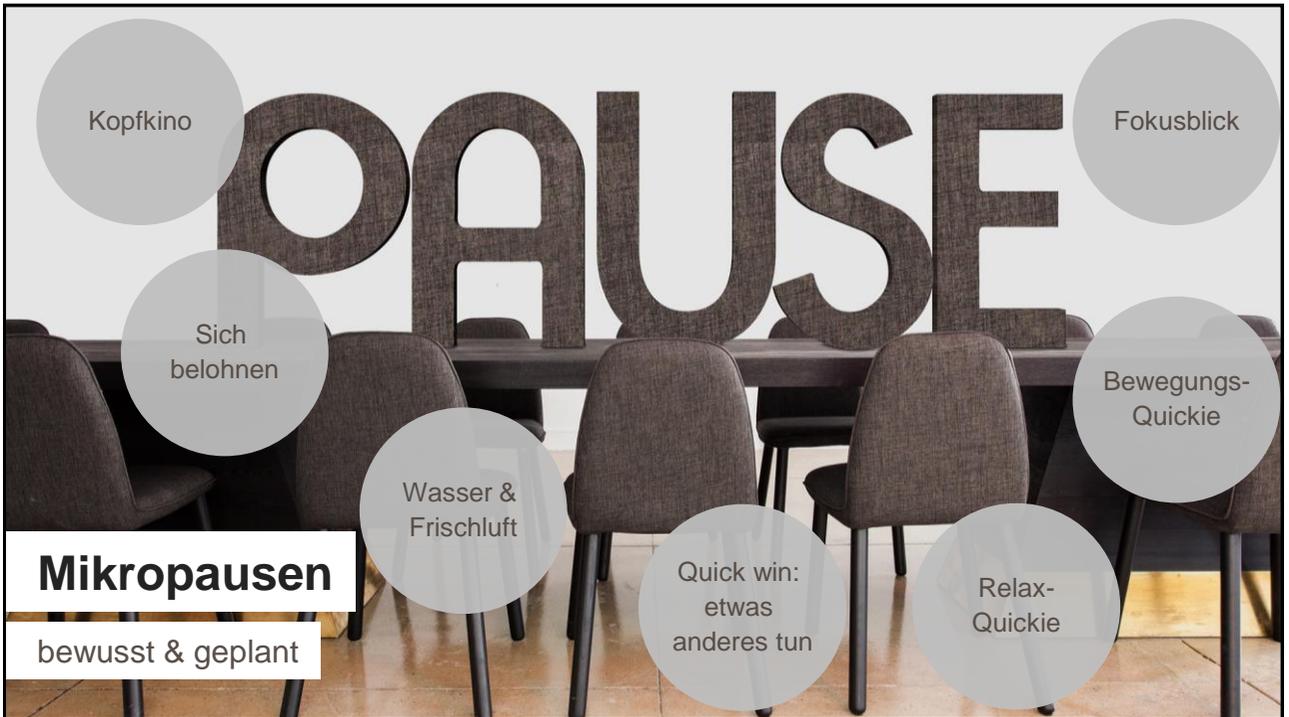
Gehirnströme



Quelle: www.hearingreview.com

Stressniveaus im Tagesverlauf









Ruhepunkte im Unterricht

- Vor einer herausfordernden Lern-, Aufgabensituation
- Vor einer Prüfung
- Am Ende des Unterrichts, um Erlerntes „sichern“ zu lassen
- Zwischendurch, wenn sich Unruhe, Unkonzentriertheit, ... ausbreitet
- Als Ruherituale (Sammeln, Fokus) am Beginn einer neuen Stunde
- Im Turnunterricht (Ankomm-, Ruhe-, Stilleübung bzw. Cool-Down-Phase)

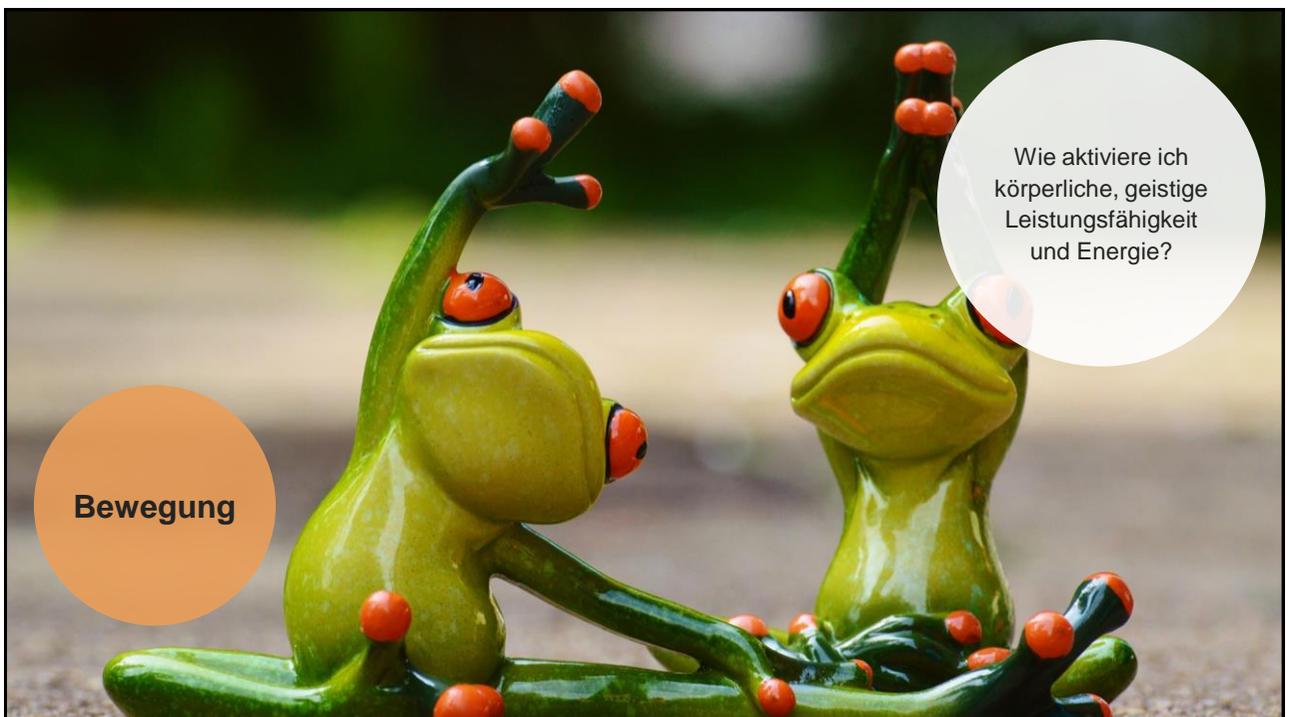


Ruhespiele

- Rücken spüren
- Kranich-Massage
- Pizza backen
- Wettermassage
- WhatsApp-Nachricht: Ruhewort auf Rücken schreiben
- Ballmassage
- Mumienmassage

Wirkungsweise von Entspannung

Gedanken	Gefühle	Körper	Verhalten
Kreativität Konzentrationsfähigkeit Aufnahmefähigkeit Klares Denken Positive Gedanken Lernfähigkeit ↑	Wohlbefinden Stimmung Gelöstheit Innere Ruhe Zuversicht Freude ↑	Blutdruck Muskelanspannung Puls Atemfrequenz Hautleitwert ↓	Flexibilität Entscheidungsfreiheit Leistung Interesse, Neugierde Aufmerksamkeit Lebendigkeit Gelassenheit Zuversicht ↑
Denkblockaden Gedächtnislücken Black-outs Innere negative Selbstgespräche ↓	Nervosität Angst Unsicherheit Gereiztheit Demotivation Unlust Aggressivität ↓	Immunabwehr Periphere Temperatur Verdauungsförderung Muskeldurchblutung ↑	Fehlerhäufigkeit Demotivation ↓





Gehirntraining

Aufgewärmtes Gehirn lernt besser

- 5 Min. Warm-Up-Training
- **Ergebnis**
trainierte Teilnehmende schnitten unmittelbar nach der Session, als auch nach 4-monatigem Trainingskurs besser ab als Vergleichsgruppe
- **Warm-up-Effekt**
Vor einer wichtigen Aufgabe kann Geist in nur 5 Minuten aufgewärmt und fit gemacht werden

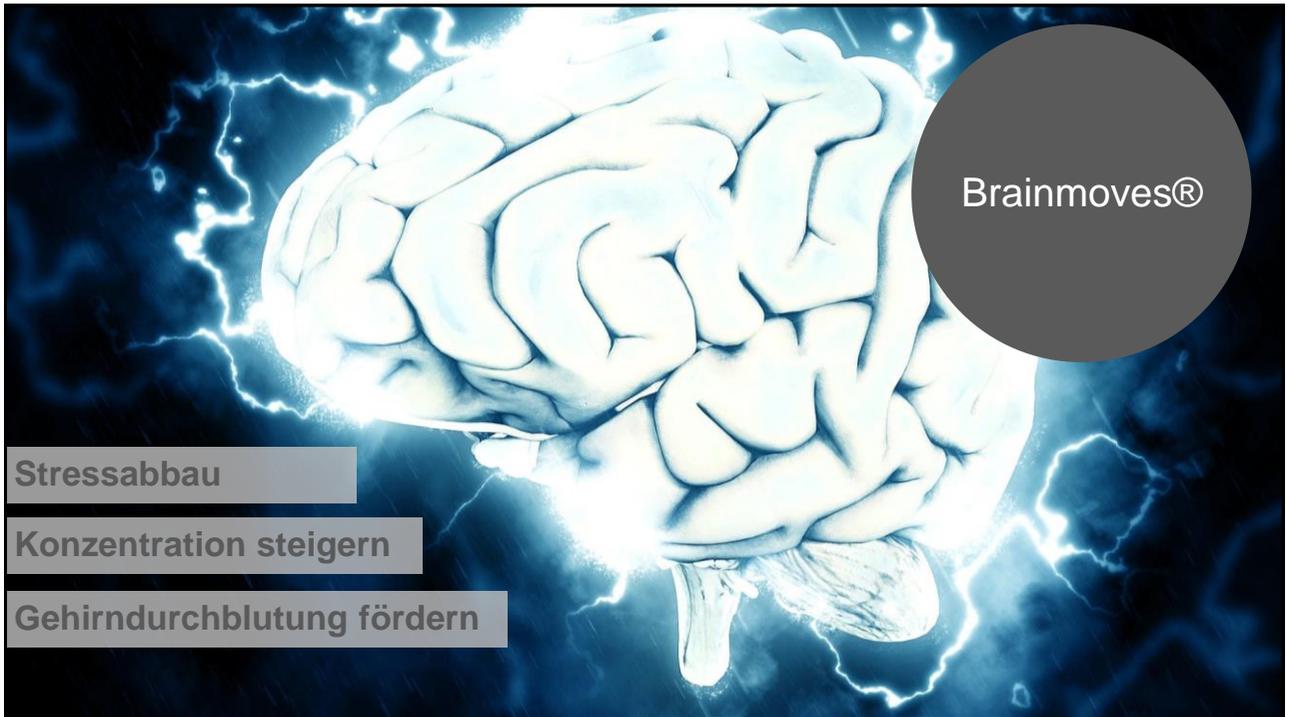
Quelle: www.neuronation.de, Studie Yale Universität 2016, n= 200 TN, 4 Monate



Brain-Walk/
Pleasure
Walk

Bewegung und Gehirn

- Körperliche Belastung führt zu Mehrdurchblutung des Gehirns bei
 - 25 Watt: ca. 14% (normales Schrittempo) – optimal!
 - 100 Watt: ca. 25% (Laufen, Treppen steigen)
- Bereits leichte Bewegung erhöht die Gehirndurchblutung



Das Gehirn

Linke Hemisphäre

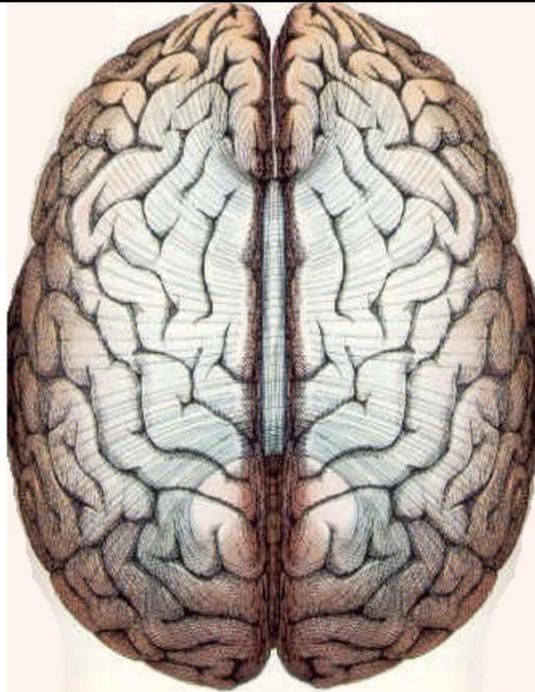
Steuert rechte Körperhälfte und Informationen aus rechtem Sehfeld

Faktenwissen

Exaktes Rechnen

Wortgetreue Sprachverarbeitung

Grammatik
Vokabel



Rechte Hemisphäre

Steuert linke Körperhälfte und Informationen aus linkem Sehfeld

Gesichtserkennung

Schätzen

Kontextabhängige Sprachverarbeitung

Sprachmelodie
Sprachrhythmus
Betonung

Räumliche Wahrnehmung

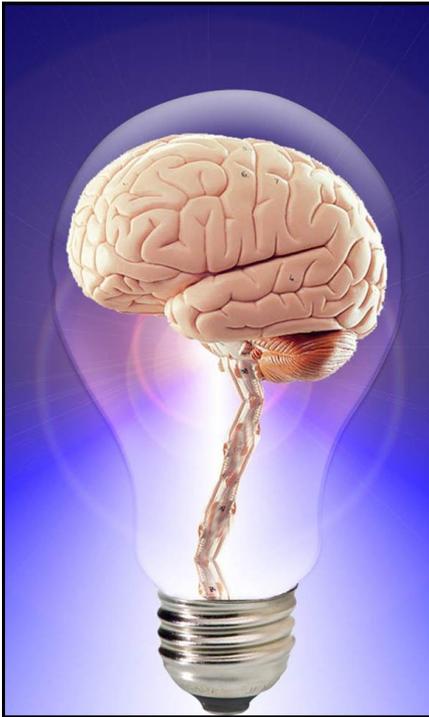
Vitality ABC

A	B	C	D	E	F	G	H	I
R	L	X	X	R	L	L	R	X
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
L	L	R	X	X	R	L	R	L
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
X	L	R	R	R	L	X	X	



Brainmoves®: Fingerübungen

- Fingerübungen erhöhen die Durchblutung des Gehirns um ca. 20%, verbessern die Merkfähigkeit, aktivieren das Kurzzeitgedächtnis
- Nicht-dominante Hand verwenden
- Fingertwist
- Fingerklavier



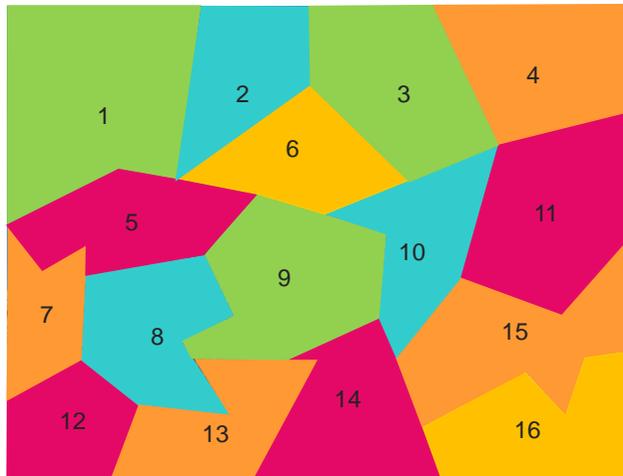
Gute Konzentrationsfähigkeit

- Sauerstoff/Frischlufzufuhr
- Guter Wasserhaushalt
- Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Stressabbau
- Positive Einstellung, positives Denken
- Entspannung, Schlaf
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen
- Gehirntraining / Brainmoves®
- Bewegte Pause



Kreuzworträtsel

K
 SAUERSTOFF
 N
 Z
 E
 N
 ENTSPANNUNG
 R
 WASSER
 T
 I
 O
 BEWEGUNG



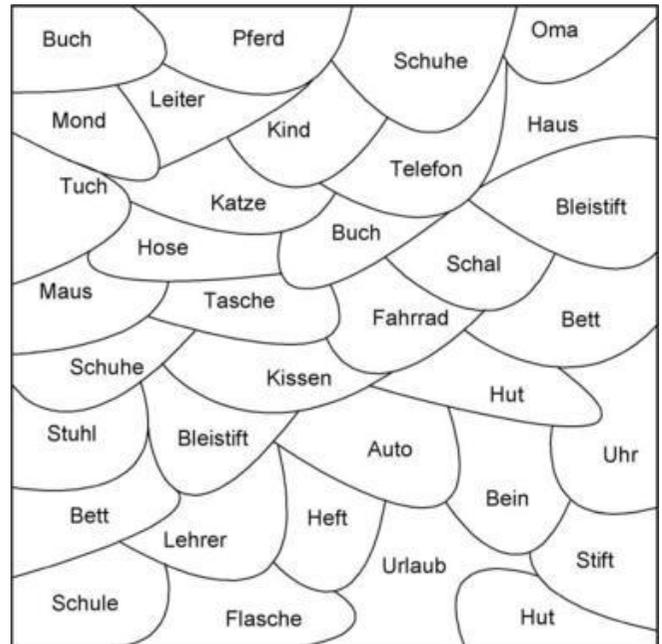
© MARTINAKEGLOVITS.COM | BETTINASCHOEBITZ.COM



Buchstabensalat

- LAMKE
- TEROT
- SIAMEE

Wiederholungen
entdecken



Kreativität fördern/Wortfindung

- Mit 3 Buchstaben einen Satz bilden

z.B: P A F
 Probiere alles fröhlich
 Plane auch freudvoll
 Puste alles flach

- G O S





Fantasie anregen

- **Unmöglich ist.....**
 - mit der Zunge ein Loch in einen Baum graben
 - mit der Hand den Mond anzufassen
 - im Stehen mit beiden Beinen einen Kreis in die Luft zu zeichnen
 - 1000 Jahre zu leben

Du kommst nur weiter, wenn du die richtige Lösung anklickst!
Welches Bild sieht genau gleich aus?



1



2



3



4

Copyright © 2006 Medienwerkstatt Mühlacker Verlagsgesellschaft mbH und deren Lizenzgeber. Alle Rechte vorbehalten.

----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 -----

https://www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/vorlagen/showcard.php?id=10078





Power Posing

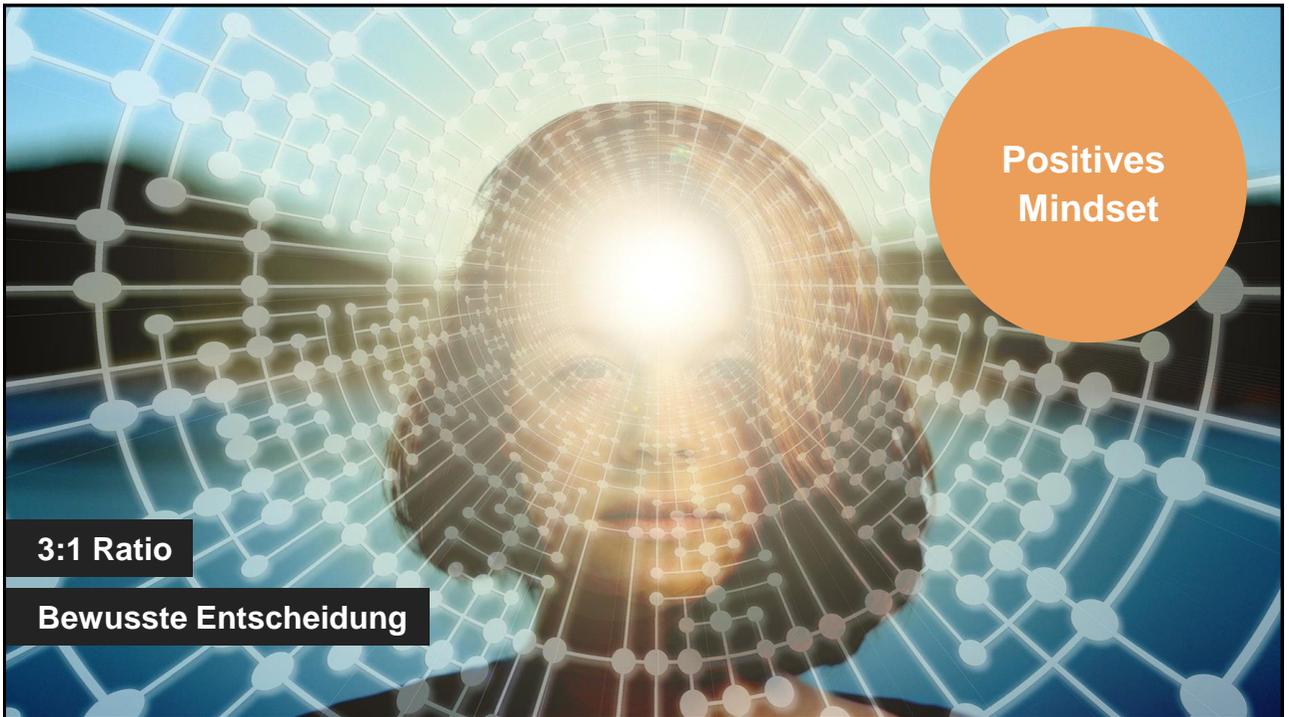
- Wonderwoman / Superman
- Chefsessel
- Iron man
- Start-Position



Akku laden

- Was fühlt?
- Woher kommt meine Kraft?

Gesunde
Selbstführung



**Positives
Mindset**

3:1 Ratio

Bewusste Entscheidung

Positive Emotionen im Job

Wie kannst Du
Freude/positive
Emotionen
fördern?

Wann und wobei erlebst
Du Freude oder andere
positive Gefühle bei
deiner Arbeit?



Erfolge
feiern

Moments of excellence

Moments that matter



Happy
moment



Mein take-away



Online-Gehirntraining/Apps

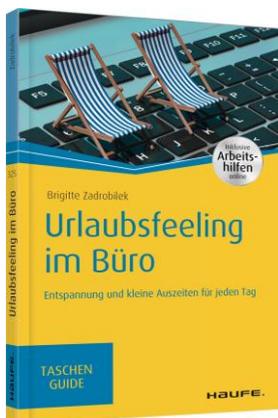
- **Wissenschaftliches Gehirntraining:** www.neuronation.de
- www.memorado.at
- www.brain-fit.com
- <https://gedaechtnistraining.plakos.de>
- www.brainspeeder.com
- www.gamesforthebrain.com
- <https://richtigfitab50.dosb.de/gehirnsport>
- www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/vorlagen/showcard.php?id=10078



Buchtipps

- Die 50 besten Entspannungsspiele, R. Portmann, Don Bosco
- Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche, U. Petermann, Beltz
- Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder, U. Salbert, Ökoptopia
- Spiele zur Entspannung & Konzentration, Portmann, Schneider, Don Bosco
- Inseln der Entspannung, A. Erkert, Ökoptopia
- Fühl die warmen Sonnenstrahlen, Kalwitzki, Müller, Loewe
- Training PMR für Kinder, V. Speck, Hogrefe
- Augentraining im Alltag, D. Grätz, BLV
- Gehirntaining. Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten, Brigitte Zadrobilek, Haufe
- Urlaubsfeeling im Büro. Entspannung und kleine Auszeiten für jeden Tag, Brigitte Zadrobilek, Haufe
- Stark trotz Stress. Gelassenheit finden und Kraft tanken im Job, Heim/Lindemann/Mumm/Scharnhorst/Zadrobilek, Haufe

Bücher von Brigitte Zadrobilek



Urlaubsfeeling im Büro,
Haufe Verlag
Auflage: 1. Auflage 2019
Umfang: 128 Seiten



Gehirntaining,
Haufe Verlag
Auflage: 1. Auflage 2018
Umfang: 128 Seiten



Auch als
Hörbuch!



Stark trotz Stress
Haufe Verlag
Auflage: 1. Auflage 2021
Umfang: 330 Seiten

Gratis
Leseprobe
www.stresscoach.at/leseprobe/

Zur Person

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA

Stresscoach & Wirtschaftstrainerin
 Betriebswirtin & Unternehmensberaterin
 cPPP - certified Professional of Positive Psychology
 zert. Beraterin für PERMA Lead®
 zert. wingwave®-Coach, liz. key4you-Coach
 zert. Arbeitsbewältigungs-Coaching®
 Dipl. Wifi-Trainerin und Dipl. Entspannungstrainerin
 Buch-Autorin, Vortragende und Speakerin

Mitglied im Verband der
 Businesstrainer:innen



VEREINIGUNG
 BUSINESS
 TRAINER



Gesundheitsförderin - Impulsgeberin - Wegbegleiterin



Kontakt

stresscoach.at
 gesunde.leistungsfähigkeit.fördern.

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA
 m: +43 664 2061007
 e: office@stresscoach.at
 i: www.stresscoach.at

