

Workshop „Ich schaffe das!“



Dr. Sonja Schuch, 12.10.2023
GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen,
eine Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK



15.00 h



PAUSE



17.00 h

AGENDA

Begrüßung & Einführung

Einblicke in „Ich schaffe das!“

- o Aufbau
- o Tipps für die Umsetzung
- o Inhalte der Module 1-4

Diskussion & Fragen

Ende



Seit 1998 unterstützt wir Lehrerinnen
und Lehrer aller Schultypen mit

- Recherche, Information und Beratung
- Bereitstellung kostenloser Unterrichtsmaterialien
- Weitervermittlung zu regionalen Fachleuten und Organisationen
- Sammlung von Literatur, Materialien und Medien zur schulischen Gesundheitsförderung
- www.give.or.at

Eine Initiative von

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



Bildquelle: GIVE

„Ich schaffe das!“ - Aufbau

4 Module

4 Unterrichtsvorschläge
pro Modul

online-Tools:

Videos, Arbeitsblätter,
Links, Literaturtipps

Methoden

- Einzel- & Kleingruppenarbeit
- Brainstorming
- Gruppendiskussion
- Arbeitsaufträge für zuhause
- Abschlussreflexion

UNTERRICHTSMODULE



zur Ressourcenstärkung
von Kindern und Jugendlichen

A5,
Spiralbindung,
145 Seiten,
kostenlos

ICH
SCHAFTE
DAS!

Bestellung & weitere Tools
auf

www.give.or.at

Kontakt:

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an
Österreichs Schulen

www.give.or.at

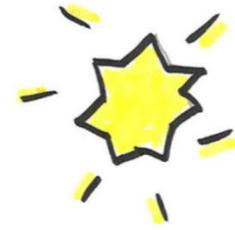
Dr. Sonja Schuch

Tel.: 01/58900-373

sonja.schuch@give.or.at



Tipps für die Praxis



üben &
Zeit geben

regelmäßig
&
über längeren
Zeitraum anbieten

Rituale
einführen

flexibel
einsetzen

nachfragen
& in Erinnerung
rufen

Feedback geben

Themenauswahl
an Bedarf
anpassen

Ansatzpunkte im Unterricht

Deutsch/Sprachen

- Kommunikation
- sprachl. Ausdrucksweise
- Recherche

alle Gegenstände

- Lernen lernen
- Arbeitstechniken
- über Probleme reden

Informatik

- online-Recherche
- Qualität von online Angeboten

Biologie

- Wirkung v. Stress
- Schlaf, Entspannung
- Botenstoffe

Bewegung/Sport

- Wirkung auf Psyche
- Stressbewältigung
- Zusammenhalt / Team

Musik / Bildn. Erziehung

- Darstellung v. Emotionen
- Ausgleich - Entspannung

MODUL 1 -

Wie komme ich besser klar ?



THEMEN

- motiviert lernen
- konzentriert bei der Sache sein
- den Überblick behalten
- mit Stress umgehen

zusätzliche Tools

- > Kurzvideo
- > Checkliste Arbeitstechniken
- > Vorlage To do-Liste
- > Vorlage Wochenplan
- > Heftumschlag
- > Literatur- & Linktipps

www.ich-schaffe-das.at

MODUL 1 = Einblicke

„Sich motivieren
lernen“

„mein optimaler
Lernort“

„Strategien gegen
das Aufschieben“

„Achtsamkeit üben“

„das fördert/hemmt
meine Konzentration“

„Best of“-
Konzentrations-
strategien“

„meine
Arbeitstechnik“

„mit Zeit-
plänen arbeiten“

„Stress
erkennen
&
bewältigen“

„sich entspannen“

„Tipps & Tricks“



Checkliste

Dies kann ich	sehr gut	gut	daran möchte ich arbeiten
lesen und wissen, was im Text steht			
meine Hefte und Mitschriften in Ordnung halten			
auf meinem Arbeitsplatz finden, was ich gerade suche			
für einen Test oder eine Prüfung die Lernzeit planen			
meine Hausaufgaben vollständig erledigen			
mich bei der Arbeit konzentrieren			
Vokabeln, Lernstoff für Fächer lernen			
im Unterricht gut zuhören			
mich zur Arbeit motivieren, wenn mich Probleme belasten, z.B. Streit mit einem Freund, einer Freundin			
Termine von Aufgaben, Prüfungen u.a. im Blick behalten			
Lerninhalte zusammenfassen			
mich nicht vom Handy, Computerspiel, Musikvideos oder Ähnlichem ablenken lassen			
...			
...			
...			

To-Do-Liste

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Meine Woche

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Diese Woche zu erledigen:

- _____
- _____
- _____
- _____



MODUL 2 • Umgang mit Gefühlen

www.ich-schaffe-das.at

THEMEN

- Gefühle erkennen & verstehen
- mit negativen Gefühlen umgehen
- Einfühlungsvermögen trainieren
- Gefühle anderer verstehen & akzeptieren

zusätzliche Tools

- Video
- AB „wenn..., dann...“
- AB „Probleme lösen“
- AB „die richtigen Worte finden“
- Stimmungsbarometer zum Basteln
- Literatur- & Linktipps

MODUL 2 - Einblick



Gefühle-Brainstorming
Gefühle definieren
Blick für gute Gefühle
schärfen
Situationen unter-
schiedlich bewerten

ein vertrauliches Gespräch
gut zuhören können
einfühlsam sein
versteckte Gefühle

entgegengesetzt
verhalten
Tipps gegen belastende
Gefühle & Prüfungs-
angst
Sorgen loslassen
Probleme lösen (üben)

verschieden Sichtweisen
akzeptieren
Dilemmageschichten
Missverständnisse &
negative Gefühle

„Problemlösen“

1. Problemanalyse

Beschreibung des Ist-Zustandes: Was belastet dich?

Beschreibung des Soll-Zustandes: Was willst du erreichen?

2. Alternativen/Möglichkeiten zur Problemlösung

Was kann ich tun?

3. Zusätzliche Informationen bei der Problemanalyse

Was muss ich noch wissen?

Was könnte mir helfen?

Was tun andere in so einem Fall?

„Die richtigen Worte finden“

Situation 1:

Dein bester Freund oder deine beste Freundin wirkt gestresst und wird bei jedem Gespräch schlechtere Ergebnisse als üblich. Du bist angesprochen. Was wären eine gute Frage und eine gute Antwort?

Situation 2:

Einem sehr beliebten und fröhlichen Jungen, den du zwar nicht eng mit ihm befreundet, aber geschlagen wirst. Du hast Angst ihn anzusehen, er dir leid und du möchtest ihn in dieser Situation unterstützen.

Situation 3:

Deine Freundin ist in letzter Zeit irgendwie anders. Sie dir ausweicht. Irgendetwas stimmt bei dir Gedanken, wie du sie darauf ansprechen kannst?

Leitfragen:

- Welche Gedanken gehen mir bei dieser Situation durch?
- Was würde ich der Person gerne sagen?
- Wie fühle ich mich, wenn ich nicht direkt angesprochen werde?
- Wie geht es mir, wenn ich aktiv werden möchte?
- Was hilft mir, aktiv werden zu können?

(Quelle: mod. nach Kampagne „Wie geht's dir?“
<https://www.wie-gehts-dir.ch/downloads-bros>)

STIMMUNGSBAROMETER

zum Selberbauen

- Du brauchst:**
- 1 x Vorlage ausgedruckt
 - eine Schere
 - 1 x Musterbeutelklammer

Anleitung:
 Den Kreis und den Pfeil ausschneiden.
 Pfeil mit der Musterbeutelklammer in der Mitte des Kreises (schwarzes X) befestigen.



Wenn ..., dann ...!

SITUATION: Wenn ich das erlebe ...	GEFÜHL: ... dann fühle ich
Wenn ich alle Arbeitsaufträge erledigt habe, dann ...	
Wenn mich jemand kritisiert, dann ...	
Wenn mich mein bester Freund oder meine beste Freundin angelogen hat, dann ...	
Wenn mir ein Lehrer oder eine Lehrerin sagt, dass ich etwas gut gemacht habe, dann ...	
Wenn sich jemand über mich lustig macht, dann ...	
Wenn ich zu spät in die Schule komme, dann ...	
Wenn es mein Lieblingsgericht gibt, dann ...	
Wenn meine Eltern streiten, dann ...	

ICH
SCHAFFE
DAS!



PAUSE!





MODUL 3 - Durchhänger- ich mag nicht mehr

THEMEN

- über psych. Probleme reden
- Prävention von (suizidalen) Krisen
- Umgang mit Belastungen
- Umgang mit akuten Krisen

zusätzliche Tools

- > AB „An wenn du dich wenden kannst...“
- > AB „Krisen vermeiden“
- > Link- & Literaturtipps

www.ich-schaffe-das.at

ALARMZEICHEN

Veränderung
der schul.
Leistungen

Konzentrations-
fähigkeit ↓

Wiederkehrende
Suizidgedanken

sozialer Rückzug,
Schulabsentismus

Angustzustände ↑

Schlafstörungen

Prävention & Umgang mit Krisen

Vorbereitung
hilfreich -
Krisenpläne

Rollen im Team
vorab klären

Informationskette
klären

Kontakte zu
Blaulicht - Org.

sich informieren
&
weiterbilden

Kontakte zu
Fachleuten
z.B. Suchtprävention,
Jugendamt...

frühzeitig psychosoziale
Unterstützung anbieten

MODUL 3 - Einblicke



„Überlegungen
zu Beginn“

„Brainstorming -
psych. Gesundheit“

„Hilfe annehmen
entlastet“

„Vorurteile abbauen“

„Wenn es mir
Schlecht geht, dann...“

„Was macht das
Leben lebenswert?“

„Schwierige Zeiten
gehören zum Leben -
wann brauche ich Hilfe?“

„Darüber reden
hilft“

„Was tun, wenn
es jemandem
Schlecht geht?“

„Krisen vermeiden“

„Keinen Ausweg
sehen -
was tun?“

An wen du dich bei Problemen wenden kannst

Klassenlehrer:in

Frau/Herr

Beratungslehrer:in

Frau/Herr

Schulpsychologie

Ansprechpartner:in Frau/Herr

Schulsozialarbeit

Ansprechpartner:in Frau/Herr

Kinder- und Jugendanwaltschaft

Ansprechpartner:in Frau/Herr

BERATUNGSSTELLEN ZU VERSCHIEDENEN THEMEN

Sucht:

Ansprechpartner:in Frau/Herr

Essstörungen:

Ansprechpartner:in Frau/Herr

Mobbing:

Ansprechpartner:in Frau/Herr

„Krisen vermeiden“ – eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Was nimmst du gerade wahr? Bist du angespannt und stehst du unter Stress?

Wenn ja, denk daran, was du machen kannst, damit du dich besser fühlst. Erwähne dich an Situationen, in denen es dir ähnlich ergangen ist. Was hat dir damals geholfen, dich wieder besser zu fühlen? Schreib auf, was du jetzt tun könntest:

2. Was fühlst du und welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?

3. Denk kurz nach und entscheide, ob du das Problem jetzt lösen kannst.

Wie könnte die Lösung deines Problems aussehen? Schreibe deine Ideen hier auf:

4. Wenn das nicht der Fall ist, dann frage dich nun: Kann ich mein Gefühl, das ich jetzt gerade empfinde, verändern?

Zum Beispiel könntest du, wenn du Angst hast, an etwas Beruhigendes oder Angenehmes denken. Oder wenn du traurig bist, etwas tun, das dir Freude bereitet. Schreibe auf, wie es dir in diesem Fall gelingen kann:

Bewegungspause: ABC-Bewegung



Created by Prolyndon
from Brain Project

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

Quelle: Zamyat M. Klein (2015): 150 kreative Webinar-Methoden. managerSeminare Verlags GmbH – Edition Training aktuell.

L = linke Hand heben
R = rechte Hand heben
Z = beide Hände heben

MODUL 4 • Das baut mich auf



THEMEN

- Ich glaube an mich
- Wertvolle Ressourcen für mich sind...
- Meine Strategien für herausfordernde Zeiten
- Hilfs- & Beratungsangebote in meiner Nähe

zusätzliche Tools

- > Video
- > A3 „Klaviermodell“
- > A3 „Meine Freizeit“
- > A3 „Meine Selbstwertbox“
- > A3 „Ich habe viel, das mich unterstützt“
- > Links- & Literaturtipps

www.ich-schaffe-das.at

MODUL 4 • Einblicke

Brainstorming
Stärken & Talente

gute Gesprächspartner/innen

Übergänge
bewältigen

Meine Stärken
sichtbar machen

Blick in die Zukunft -
das wird mir helfen

das kann
ich schon

Nicht jede Schwäche
ist schlecht

Ich habe viele
Ressourcen

Mein Freizeit-
verhalten

Dinge auf die
ich stolz bin

Klaviermodell
(vereinfacht)

Beratungsangebote

Erste Hilfe

Bestandsaufnahme f. Lehrer/innen



UNTERRICHTSMODULE



zur Ressourcenstärkung
von Kindern und Jugendlichen

A5,
Spiralbindung,
145 Seiten,
kostenlos

ICH
SCHAFFE
DAS!

Bestellung & weitere Tools
auf

www.give.or.at

Kontakt:
GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an
Österreichs Schulen

www.give.or.at

Dr. Sonja Schuch
Tel.: 01/58900-373
sonja.schuch@give.or.at

Kontakt: Dr. Sonja Schuch

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an
Österreichs Schulen

1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 32/6. Stock

Tel.: 01/58 900-373

<mailto:sonja.schuch@give.or.at>

www.give.or.at

