Das psychische Immunsystem stärken

Stressentstehung

1. Neuheit
2. gefährlich
3. Kann ich nicht steuern

Stressreaktion → Reaktionsbereit

Stress steigt – Fähigkeit für Ausgleich fehlt oft → Chronischem Stress

KAMPF – FLUCHT – tot stellen

hohe Drehzahl (=Aktiviertheit)

Wut, Angst, Ärger, Stress	Freude, Enthusiasmus, begeistert
traurig, emotionslos, hilflos	zufrieden, gelassen, entspannt

niedrige Drehzahl (=Aktiviertheit)

unangenehm – angenehm

Emotions Differenzierung

negative Emotionen haben & Signalfähnchen

- ANGST → Vorsicht
- TRAUER → Zeigt etwas wichtiges
- WUT → Grenzverletzung

positive Emotionen kommen langsam – machen uns WIDERSTANDSFÄHIG gegen Stress

unaufdringlich

ÖGK

Vorleben & Vorbild sein

Werde wer DU bist.

positive Psychologie

= Wissenschaft von gelingendem Leben & Arbeiten

Handwerkskoffer bei psych. Auffälligkeiten

LEHRER:INNEN sind wichtige BEZUGSPERSONEN

Warum geht's? Was steckt dahinter?

1. Rute bewahren
2. Beobachten
3. Austauschen
4. Gespräch führen
5. Hilfsangebote

so do

Wie kann ich mehr Freude in das Leben bringen?

Prinzip der Menschlichkeit – stärken

FREUDE – Klingeln an freudige Erinnerung

Werte: materielle Sicherheit; Soz. Netz & Beziehungen; Arbeit & Leistung; Vapor & Gesundheit

STÄRKEN

WEGE: Auftanken; Die eigenen Verletzungen heilen; Unterstützung suchen; Abstand gewinnen; Grenzen setzen; Nähe & Distanz

Selbstfürsorge

SELBSTWERT BAUSTEINE

Entspannung

FOKUS – Block

Klassenzimmer für Veränderung

Fokus auf Positives – Glücksmoment – Sammeln vorschenken

Werte – Bewusstsein

HIGH FIVE

Schlaf

Ruhe after Pause

positive Gedanken – Augen yoga – Gesicht ausstreichen – Relevant Musique – Moment der Freude

DER WUT VULKAN

Resilienz

Prävention – Gesundheitsförderung – wohlwollende Gelassenheit

Erholung

Dopamin – Oxytocin – Endorphin – Serotonin

Bindung

Vertrauen

eigene Aufmerksamkeit etwas zu bewirken!

Fragenden Dodo fühlen

Verletzungen aufpflastern

Entspannung

Jahresplaner

Selbstfürsorgebox

Mutmacherbuch – Verbundenheit – Stärken – Fähigkeiten – Lob – Erfolge

Bindung & Beziehung

www.give.or.at

Ich schaffe das! – Ressourcen stärken

(Was braucht meine Gruppe?)

modul 1 – Emotionsregulation – methodenkoffer

modul 2 – Umgang mit Stress – Umgang mit Gefühlen – Entspannung – Selbstwirksamkeit – Selbstfürsorge – Verstärken des Stresskreislaufs

modul 3 – Umgang mit belastenden Situationen – Gesprächsführung – Hilfsangebote

modul 4 – Bewusstsein über gesteigerten Leistungsdruck – Hilfe – Hilfe vermitteln

methoden-Schatzkiste

www.istdrag.at

by Sandra Krempl-Spork