

## Mentale Gesundheit – im Fokus?!



**Tagung des Landesprogramms  
Bildung und Gesundheit  
für die Bezirksregierung Arnsberg  
10. September 2025  
Haus Delecke  
Linkstr. 10, 59519 Möhnesee**

## Programmablauf

<b>8:30</b>	Ankommen, Stehkafee
<b>9:00</b>	Begrüßung Bezirkskoordinatorin Gabriele Frontzek Dezernentin Marleen Opitz
<b>9:10</b>	Impulsvortrag Thomas Würz
<b>10:35</b>	Info: weiterer Verlauf Performance „Mental krank“
<b>11:00</b>	Workshopphase I (WS 1-5) integrierte Kaffeepause
<b>13:00</b>	Mittagsimbiss – individuelle Pause am Möhnesee
<b>14:00</b>	Workshopphase II (WS 6-10) integrierte Kaffeepause
<b>16:00</b>	Abschließende Evaluation

**Anmeldung bis zum 02.09.2025  
über den BuG-Terminkalender**

## Impulsvortrag: Thomas Würz

### Mentaltraining zur Unterstützung der persönlichen Zielerreichung

Der Impulsvortrag eröffnet eine neue Sichtweise, wie durch mentales Training die Gesundheit von Lehrpersonen und Schülerinnen und Schülern in Bezug auf Resilienz, Selbststeuerungskompetenz und Selbstwirksamkeitsüberzeugung gestärkt werden kann.

Das Heidelberger Kompetenztraining ist ein psycho-edukatives Verfahren, das Menschen theoretisch fundierte und praxistaugliche Strategien und Kompetenzen vermittelt, um das individuelle Leistungspotential zum richtigen Zeitpunkt zielgerichtet und bewusst zu aktivieren und somit erfolgreich individuell gesetzte Ziele zu erreichen. Die vier Teilschritte des Heidelberger Kompetenztrainings (HKT®) zum Aufbau mentaler Stärke sind:

1. Von der Herausforderung zum Ziel
2. Die Zugänge zur Konzentration
3. Eigene Stärken erkennen und bewusst aktivieren
4. Abschirmen des eigenen Vorhabens gegen mögliche internale und externale Störungen

In diesem Zusammenhang werden die dem mentalen Training zugrunde liegenden Theorien und Prinzipien (Konsistenztheorie, PSI, Rubikonmodell, Intentions- u. Extensionsgedächtnis etc.) entsprechend dargelegt.

**Thomas Würz** ist Diplom-Verwaltungswirt, Polizei (FH), Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK), Absolvent der Zertifizierung und Trainer und Supervisor für das Heidelberger Kompetenztraining (HKT®) zur Entwicklung Mentaler Stärke, Lehrer für Tai Ji, Referent für Aus-/Fortbildung und Sport in einem Polizeipräsidium, Beauftragter für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) und das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) in einem Polizeipräsidium

## Workshop-Phase I (1-5)

### Workshop 1 (Thomas Würz)

#### Konzentration

In diesem Workshop geht es zunächst darum, mit Grundübungen aus dem „Tai Ji-Mental“ zu erforschen, was für ein „Handlungs-Typ“ Sie sind und wie Sie bspw. mit Stress umgehen. Die körperliche Erfahrung ermöglicht Ihnen, sich dabei Ihrer eigenen Haltung bewusst zu werden. Weiterhin werden Geistesgegenwart und Achtsamkeit geschult.

Im zweiten Teil lernen Sie die von den ostasiatischen Kampfkünsten abgeleiteten Bausteine zum Aufbau von Konzentration nach dem HKT® kennen und erarbeiten parallel dazu ein persönliches Konzentrations-Symbol. Durch einen kinesiologischen Test werden Sie im Anschluss prüfen können, ob Sie sich in einem guten Konzentrationszustand befinden.

Die im Workshop erlernte Methodik des Konzentrationsaufbaus ist sowohl für Sie als Lehrkräfte für die eigene Praxis gedacht als auch dazu, diese mit den Schülerinnen und Schülern durchzuführen. Vorausgesetzt wird in diesem Workshop Ihre Bereitschaft, u.a. auch mit anderen Teilnehmenden Körperübungen zu machen.

Hinweis: eine Yogamatte, eine Decke o.ä. mitbringen

**Workshop 2** (Ariane Gernhardt/Julia Silkenbeumer)

### **Psychisch belastete Schülerinnen und Schüler: Angst und Depression im Fokus**

In diesem Workshop, mit einem besonderen Fokus auf den Themen Angst und Depression, möchten wir mit Ihnen Ihr Wissen über diese Störungsbilder praxisnah vertiefen und mögliche Formen des Umgangs erarbeiten und anwendungsorientiert erproben. Wie steht es derzeit um die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern? Wie erkennen Sie frühzeitig Anzeichen ernsthafter psychischer Belastungen und wie können Sie betroffene Kinder und Jugendliche im Kontext Schule unterstützen? Als Lehrperson sind Sie eine wichtige Bezugs- und Ansprechperson für Ihre Schülerinnen und Schüler und nehmen Einfluss auch auf deren mentale Gesundheit.

**Dr. Judith Silkenbeumer** ist M. Sc. Psychologin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin sowie geschäftsführende Leiterin der Psychotherapieambulanz für Kinder und Jugendliche der Universität Münster

**Dr. Ariane Gernhardt** ist Dipl.-Psychologin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin sowie Mitarbeiterin und stellvertretende Leiterin in der Psychotherapieambulanz für Kinder und Jugendliche der Universität Münster

**Workshop 3** (Julia Kaboth)

### **Kreatives Kleeblatt – Vier kreative Methoden zur Förderung mentaler Gesundheit an Schulen**

Dieser Workshop bietet praxisnahe kreative Methoden, um mit Kindern und Jugendlichen über mentale Gesundheit ins Gespräch zu kommen – spielerisch, erlebnisorientiert und verbindend. Die Teilnehmenden erleben vier Ansätze, die sich leicht im Schulalltag anwenden lassen:

Entspannung (er)spüren – mit angeleiteten Gruppenübungen zur inneren Ruhe

Kreatives Schreiben & Text-Performance – Ausdruck von Gefühlen durch Worte

Empathietraining im Rollenspiel – Perspektivwechsel fördern

Improvisation & „Status“ – Emotionen wahrnehmen und darstellen

**Julia Kaboth** ist freie Dozentin für Sprache und Kommunikation, psychologische Beraterin und Entspannungskoachin. Sie verbindet künstlerische Ausdrucksformen mit theaterpädagogischen Methoden zur Förderung mentaler Gesundheit bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

**Workshop 4** (Dirk Vocke)

### **Wege zur Gelassenheit – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Der Workshop vermittelt Strategien zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die Teilnehmende können lernen, eigene Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und aktiv Einfluss auf ihr Wohlbefinden zu nehmen. Wissenschaftlich belegte Vorteile der Achtsamkeit wie gesteigerte Lebenszufriedenheit und verminderte Stresssymptome stehen im Fokus. Neben Theorie werden Achtsamkeitsübungen in der Praxis vermittelt. Ziel ist es, im Schulalltag mehr Einfluss auf das eigene Wohlbefinden und den Umgang mit Stress zu gewinnen.

**Dirk Vocke** ist Dipl. Psychologe bei der schulpsychologischen Beratungsstelle des Kreises Soest, Ansprechpartner für alle Beteiligten des Schullebens – von Schülerinnen/Schülern und Eltern bis hin zu Lehrkräften und Schulleitungen. Er bietet Unterstützung, Beratung und Begleitung bei schulischen und persönlichen Fragestellungen sowie in Krisensituationen an.

**Workshop 5** (Michael Schulmann)

### **Einführung in die Kollegiale Fallberatung**

In diesem Workshop werden die Teilnehmenden in Theorie und Praxis mit dem Beratungsformat der Kollegialen Beratung vertraut gemacht. Hierbei handelt es sich um ein strukturiertes Beratungsformat innerhalb einer Gruppe gleichgestellter Kolleginnen und Kollegen. Handlungsoptionen zum konstruktiven Umgang mit beruflichen Herausforderungen werden gemeinsam erarbeitet. Exemplarisch können im Workshop ein bis zwei kleinere Anliegen in der Gruppe bearbeitet werden. Sobald alle Beteiligten mit der Struktur vertraut sind, ist es möglich, das Verfahren ohne Anleitung von außen selbstständig in der Gruppe anzuwenden. Somit kann es auch problemlos in ein schulisches Team/Kollegium implementiert werden. Regelmäßige Treffen einer KB-Gruppe wirken für alle Beteiligten entlastend, fördern einen professionellen Umgang mit den Herausforderungen des Alltags und stärken einen kollegialen Zusammenhalt.

**Michael Schulmann** ist Dipl.-Pädagoge, Lehrer, Heilpraktiker (Psychotherapie), Supervisor & Coach (DGsV), Supervisor im Schulbereich und als Sozialer Ansprechpartner (SAP) für Lehrkräfte und weiteres pädagogisches Personal im Landesdienst i.A. der BR tätig.

## Workshop-Phase II (WS 6-10)

### Workshop 6 (Leon Rasche)

#### Mentale Gesundheit in der Praxis – eine alltagsnahe Einführung in die Meditation

Regelmäßig praktiziert wird Meditation zu einer Kraftquelle, die Ihnen hilft, innezuhalten und gelassener auf Herausforderungen zu reagieren. Doch was ist Meditation abseits von spirituellen Praktiken und einem neumodischen Trend? Was genau tun wir eigentlich in der Meditation? Ewig lange rumsitzen und nichts tun, am besten im Schneidersitz und mit den Händen in einer bestimmten Haltung? In diesem Workshop entwickeln wir eine alltagsnahe und umsetzbare Perspektive, was Meditation ist, wie sie funktioniert und wie sie Lehrpersonen ganz konkret im Schulalltag helfen kann. Der Workshop beleuchtet neben verschiedenen Meditationsformen insbesondere das unterschätzte Thema Atmung und wie wir durch unsere Atmung unser Nervensystem regulieren können. Neben kleinen theoretischen Impulsen stehen vor allem konkrete Übungen im Vordergrund. Die Übungen finden auf Stühlen sitzend statt, so dass jeder und jede problemlos teilnehmen kann.

Materialien: Für optionale Notizen wird Schreibmaterial empfohlen.

**Leon Rasche** ist ausgebildeter Meditations- und Achtsamkeitslehrer, Psychologie B. Sc. Er hat praktische Erfahrung aus Hunderten Kursen und Veranstaltungen, unter anderem an verschiedenen Universitäten in NRW.

### Workshop 7 (Andrea Latusek)

#### Motivierende Gespräche mit Kindern, Jugendlichen und Eltern zum Thema Gesundheit führen

In diesem Workshop wird das Transtheoretische Modell (TTM) als Grundlage für Gespräche zum Thema (mentale) Gesundheit vorgestellt und erprobt. Das TTM hilft beim Erkennen und Fördern der Motivation zur Veränderung, wenn es um gesundheitliche Themen wie Sucht, gesunde Ernährung, mehr Bewegung etc. geht. Thematisiert werden zum einen die Motivation zur Veränderung bei der zu beratenden Person. Zum anderen geht es um die Rolle der Beraterin/des Beraters mit Blick auf die eigenen Ressourcen im Rahmen des TTM, diese beim Gegenüber gewinnbringend einzusetzen, ohne sich jedoch selbst zu verausgaben.

**Andrea Latusek** ist Dipl. Sozialarbeiterin im VIA AWO Beratungszentrum für Suchtfragen u. Suchtprävention, Wetter (Ruhr). Sie hat langjährige Erfahrung in AIDS- und Suchtprävention, ist Gesundheitsförderin im Programm Klasse2000 sowie Trainerin für Motivierende Kurzintervention.

### Workshop 8 (Chris Nolde)

#### Kopffrei – gesund lernen

In diesem Workshop können Sie das „Kopffrei – gesund lernen“-Programm (mit ausgewählten Praxisbeispielen) für die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern kennenlernen. Ob Resilienztraining, Vorbereitung auf Prüfungsphasen, Umgang mit schulischem Stress oder Anti-Mobbing-Training. Bei dem Workshopangebot wird auch der Zusammenhang von mentaler Gesundheit und respektvollem Umgang z. B. mit Blick auf eine friedliche Schulhofkultur mit bedacht. Berücksichtigt werden ebenso mögliche Themen- und Projektwochen oder Ferienfreizeiten. Angebote zur Lehr- und Fachkräftegesundheit im Umgang mit den beruflichen Herausforderungen in der Schule, verbunden mit einigen praktischen Übungen für den Methodenkoffer, werden ebenfalls thematisiert.

**Chris Nolde** ist Theaterpädagoge, Autor und psychologischer Berater/Gestaltberater. In seinen Workshops verbindet er kreative Arbeit wie Erzähl- und Rollenspiele mit Psychoedukation und psychologischer Gestaltarbeit.

### Workshop 9 (Astrid Schlüter)

#### Verrückt? Na, und! – Präventionsprogramm für Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren

Gemeinsam mit zwei Erfahrungsexpertinnen stellt Frau Dr. Astrid Schlüter das Präventionsprogramm „Verrückt? Na, und!“ für Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren im Schulkontext vor, das psychische Probleme besprechbar machen und Jugendliche in ihrer Krisenkompetenz bestärken soll. Neben einem theoretischen Überblick über das Programm und seine Gestaltung sollen interaktive Elemente gemeinsam erprobt und erlebt werden.

**Dr. Astrid Schlüter** ist Psychologin, seit 2020 beim Kreisgesundheitsamt Soest, zuvor war sie tätig in Lehre und Forschung an der Universität Hildesheim sowie in der psychologischen Beratung.

### Workshop 10 (Vivian Kasperek)

#### Selbstwirksamkeit in Schule – Selbst-wirksam-sein in Haltung und Handlung

Die innere Überzeugung, Anforderungen aus eigener Kraft meistern zu können, ist nicht nur im Hinblick auf Krisen hilfreich. Sie stellt auch im Alltag den Schlüssel für psychische Gesundheit, Leistung und Motivation dar. Im Zentrum des interaktiven Workshops steht daher die Frage, wie es gelingt, im schulischen Alltag selbstwirksam in Haltung und Handlung zu sein und diese Überzeugung im beruflichen Umfeld zu nutzen, bei sich selbst genauso wie bei den Schülerinnen und Schülern.

**Vivian Kasperek** ist M. Sc. Psychologin, Schulpsychologin in der Regionalen Schulberatungsstelle für den Hochsauerlandkreis und Systemische Coachin (i.A. IF Weinheim)