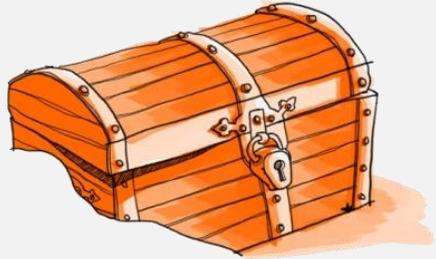




Laura Jordaan
Coaching & Training



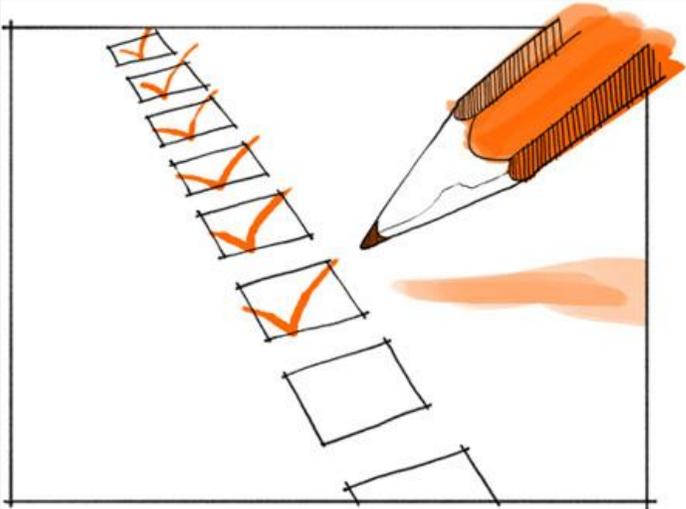
Stark im Stress – Einführung



- Psychologin
- Trainerin und systemischer Coach
- Schwerpunkte Workshops/Trainings:
 - Emotions- und Stressregulation
 - Gesprächsführung
 - Klassenführung
 - Begleitung von (Selbst)-Entwicklungsprozessen
- Kontakt:
www.laurajordaan.com; jordaan@lg-institut.de;
01515 7810587



Gliederung



- Kurz-Einführung Stress und Emotionen
- Überblick Training Stark im Stress
- Erste praktische Übungen des Trainings
- Transferplanung



Entstehung von Stress und negativen Emotionen

Unspezifische Aktivierung

50 bis 100 Bit/sec.



50 Mio. Bit/sec.



- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

Vorbereitung: Kampf oder Flucht



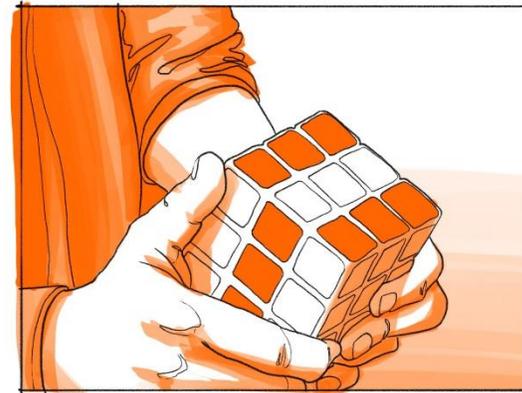
Unser evolutionäres Erbe





Umgang mit Herausforderungen

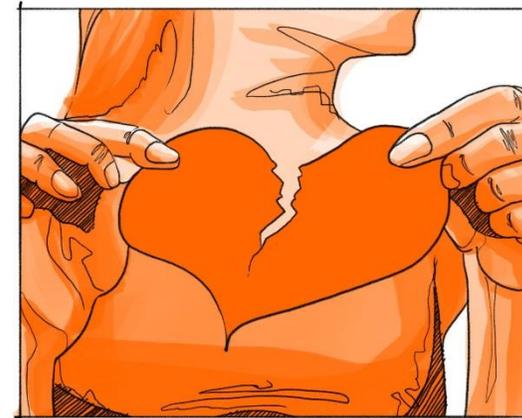
problemorientiert



← **kontrollierbar**



emotionsorientiert



← **unkontrollierbar**

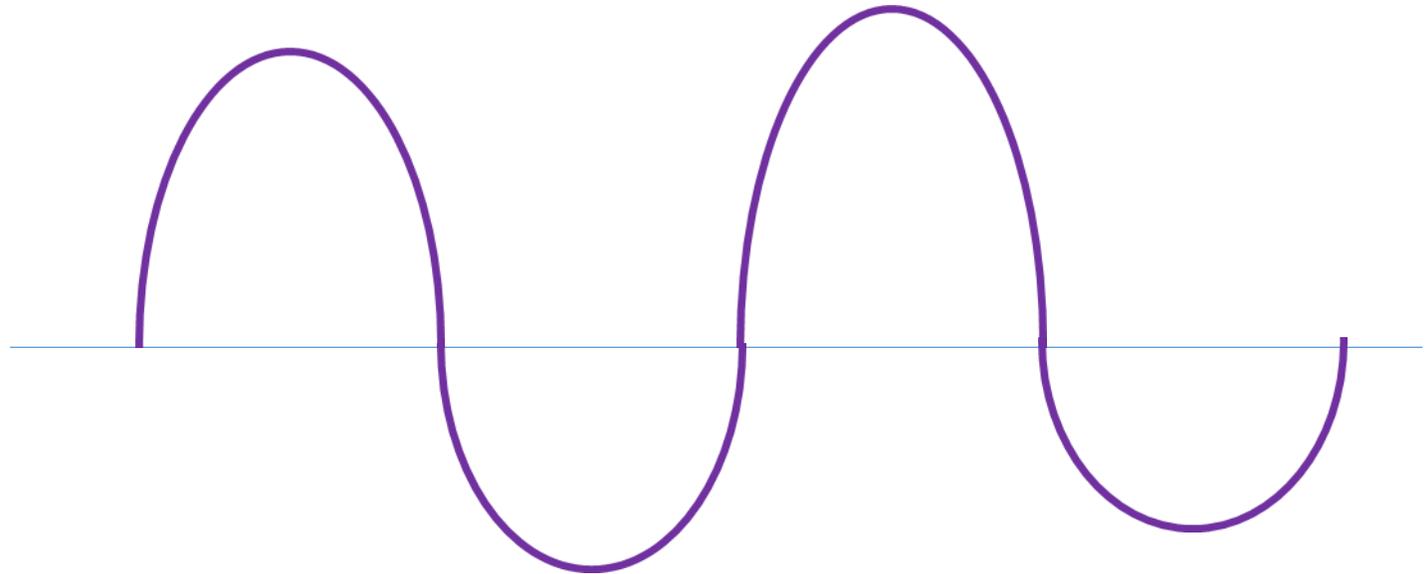


Stress-Modell





Wechsel zwischen Sympathikus und Para- sympathikus

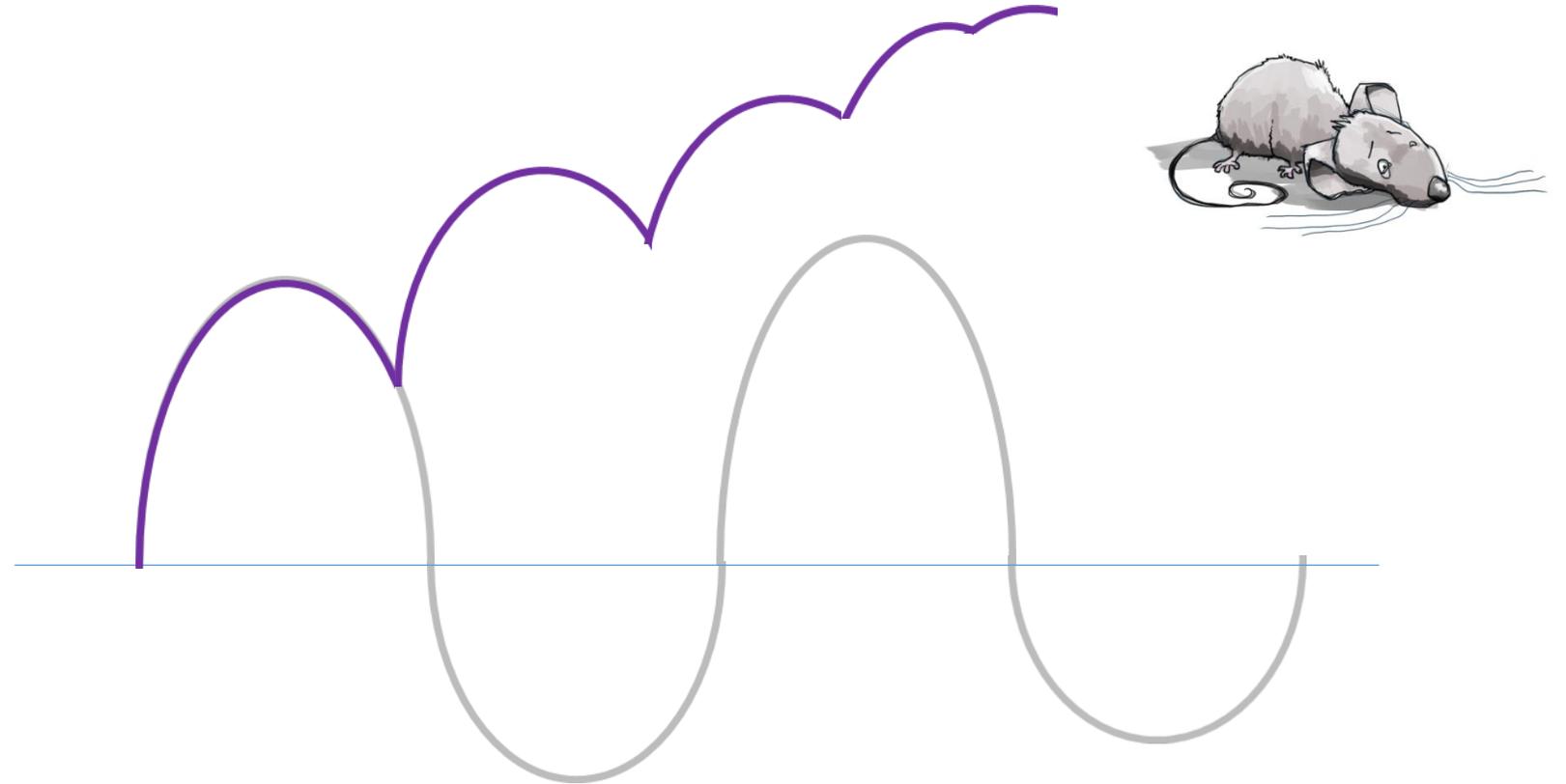




Chronischer Stress

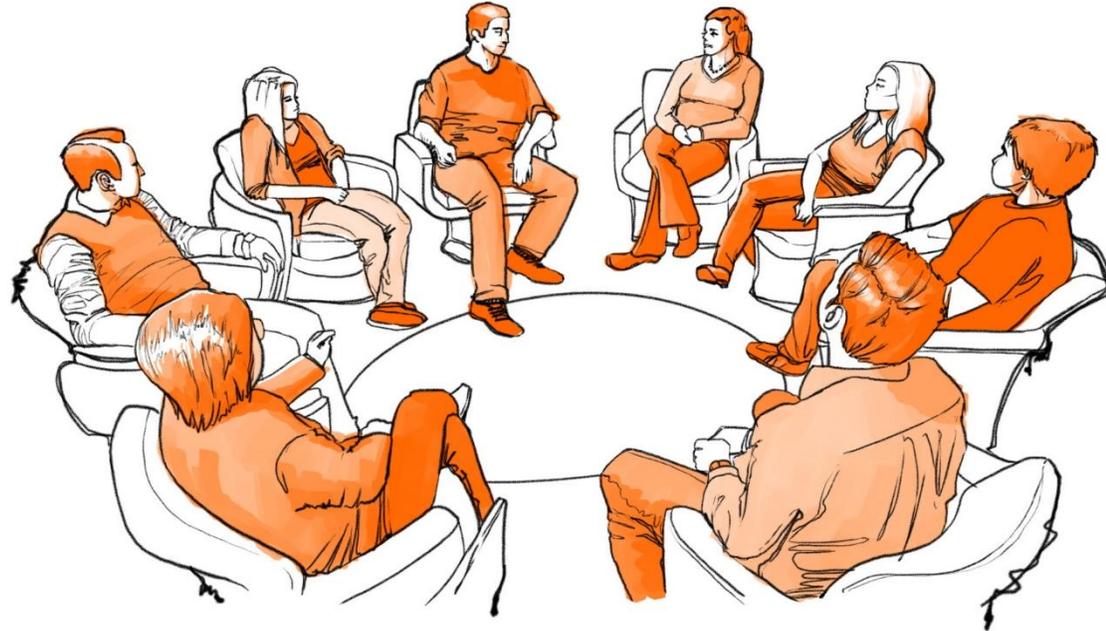
Unter chronischem Stress leiden:

- Körperliche und mentale
Gesundheit
- Zufriedenheit und
Wohlbefinden
- Interaktionsqualität
- Selbstbestimmung und Freiheit





Austausch



Welche positiven Auswirkungen hätte es auf Ihre Schule, wenn Leitung, Kolleg*innen und Schüler*innen gut und gesund mit Stress umgehen können?

Woran würden Sie eine Veränderung in diese Richtung zuerst spüren?



Training Stark im Stress

Ressourcen stärken



Annehmen



Verändern



Einheit
1

Einheit
2

Einheit
3

Einheit
4

Einheit
5

Einheit
6

Einheit
7

Einheit
8

Einheit
9



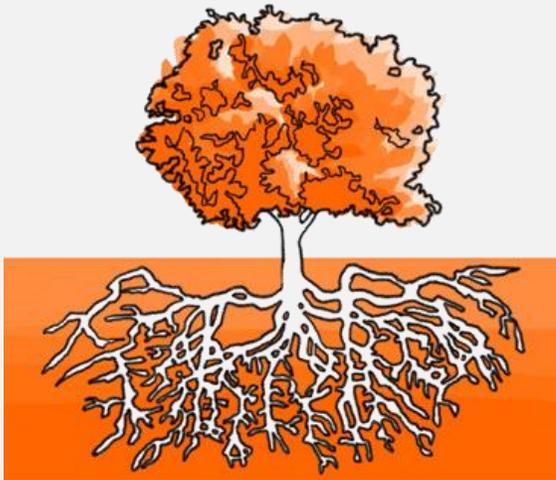
Zur Unterstützung im Alltag

Täglich zwei Trainingsimpulse via APP
(Mini-Übungen)





Eine positive Emotion verankern



- Hilfreiche Emotion finden
- Situation finden
- Nacherleben
- Ankern
- Ausprobieren



Achtsamkeit



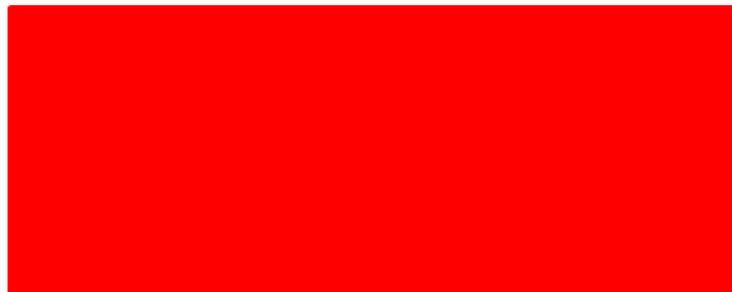


Achtsamkeit





Achtsamkeit





Achtsamkeit



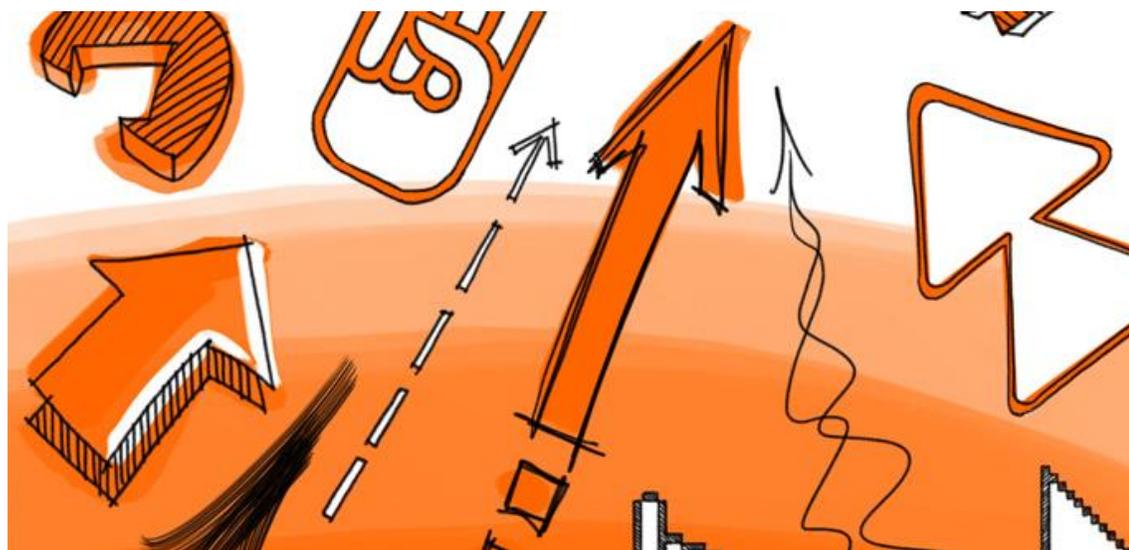


Achtsamkeit





Achtsamkeit





Rot



Grün



Blau



Rot



Gelb



Grün



Grün



Blau



Blau



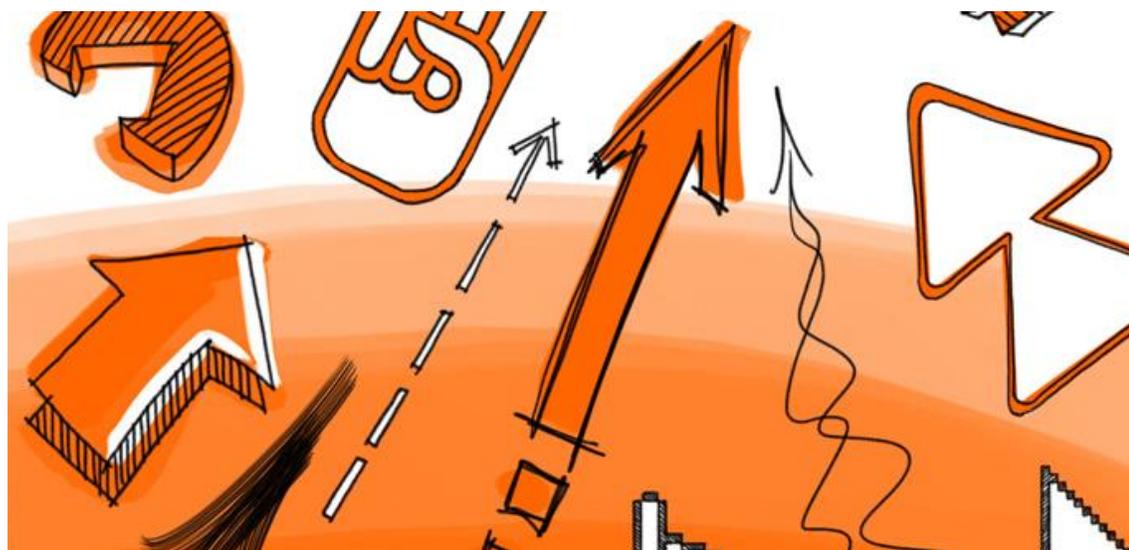
Rot



Gelb



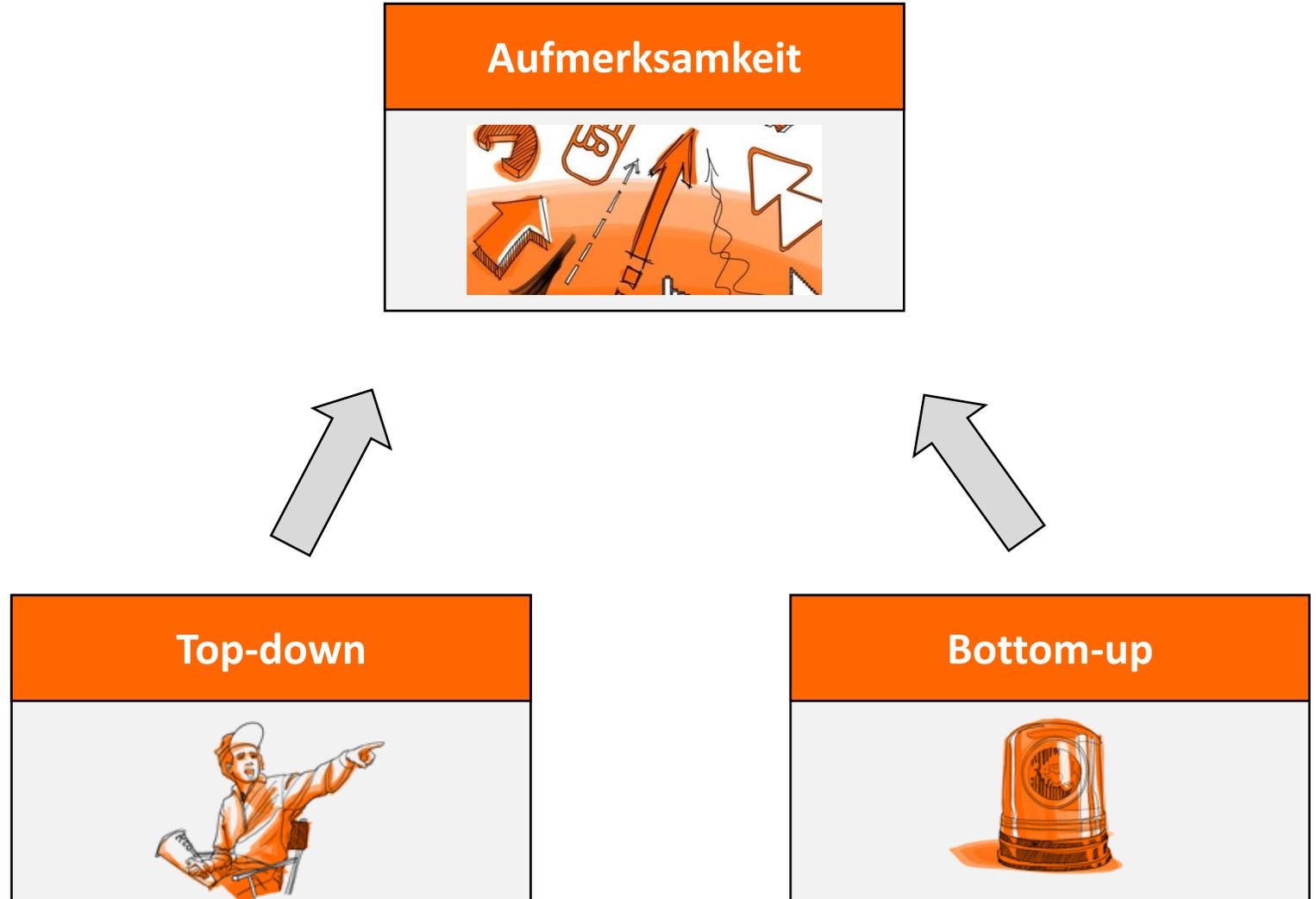
Achtsamkeit





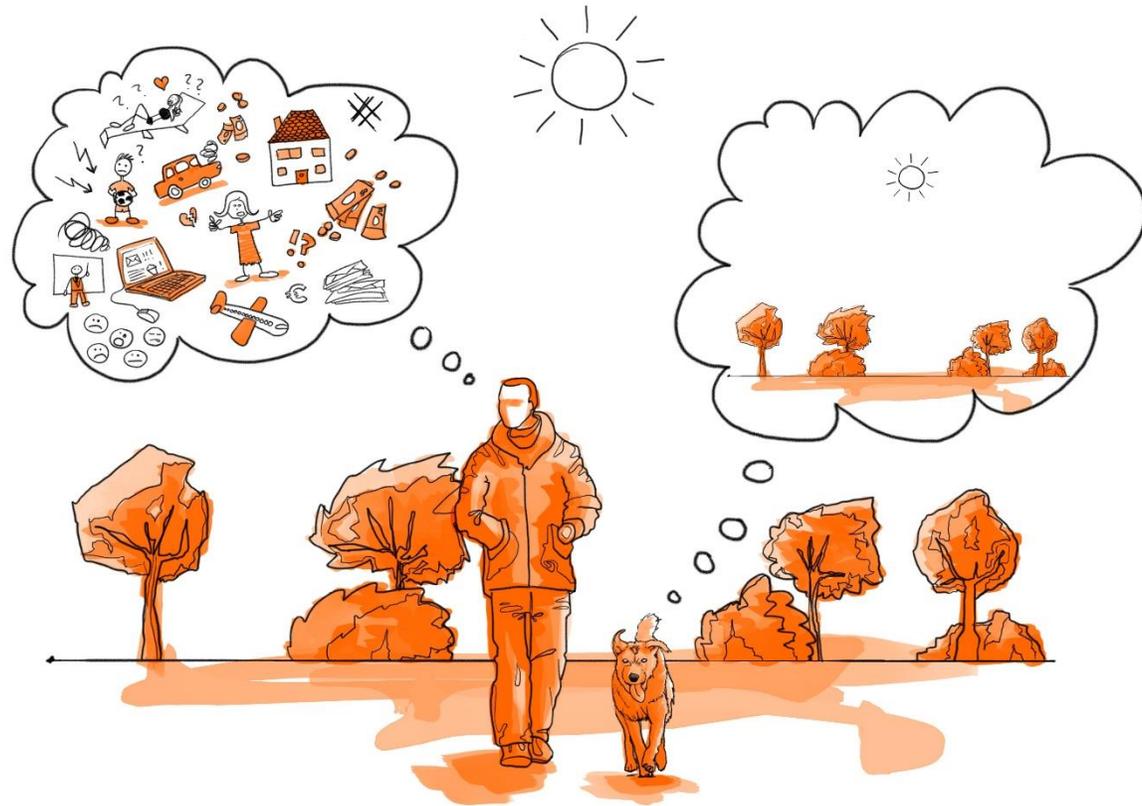
Aufmerksamkeit

Zwei Modi der Aufmerksamkeits- steuerung





Achtsamkeit – Was ist das?



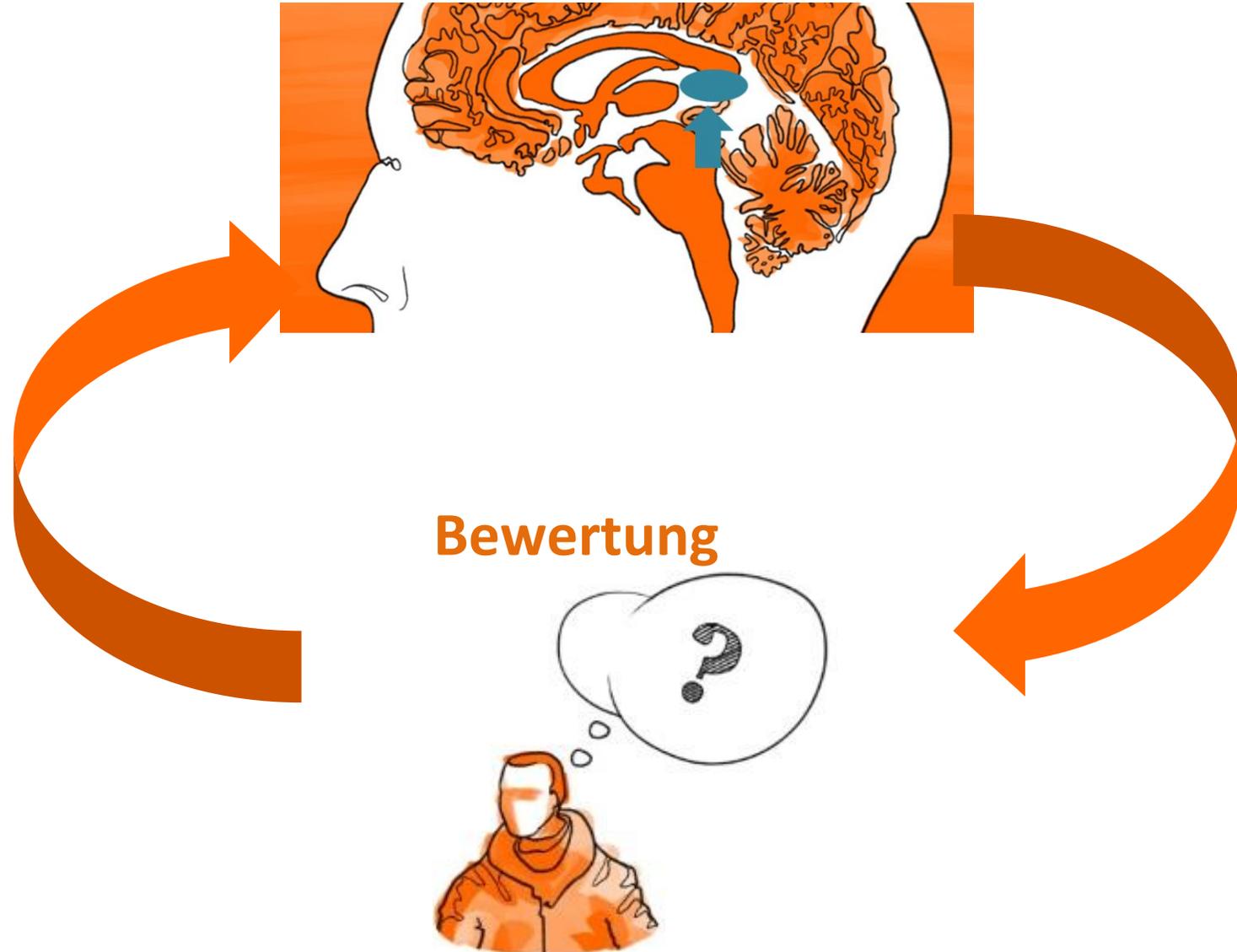


Wie Achtsamkeit trainiert werden kann





Warum wirkt Achtsamkeit?

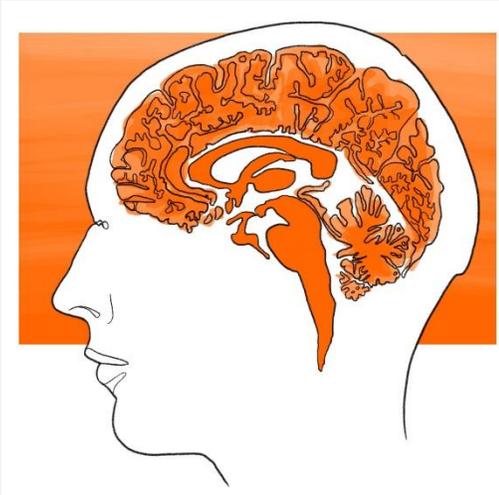




Achtsamkeit trainieren



Weitere Achtsamkeitsübungen – auch für SuS



- ✓ Beim Atmen bis 11 zählen
- ✓ Zählen in der Gruppe (z.B. bis 15, wird gleichzeitig gesprochen, geht es wieder bei 1 los)
- ✓ **Übung Gedankenlesen** (aus SIS für Kinder und Jugendliche)

Ablauf

- (1) Die Gedankenleserin findet heraus, wie die Denkerin aussieht, wenn sie an eine sympathische Person denkt.
- (2) Die Gedankenleserin findet heraus, wie die Denkerin aussieht, wenn er an eine unsympathische Person denkt.
- (3) Die Gedankenleserin findet anhand der Mimik bzw. Körperhaltung heraus, woran die Denkerin denkt. Sie stellt hierfür Fragen.
- (4) Danach wechseln die Partnerinnen ihre Rollen.

Mögliche Fragen

- (i) Wer ist größer?
- (ii) Wen hast du zuletzt gesehen?
- (iii) Wer wohnt näher an der Schule?
- (iv) Wer hat hellere Haare?



Transfer planen – Ihr eigenes Projekt



Was wollen Sie trainieren?

- Anker
- Achtsamkeit (Atem, alltägliche Aktivitäten, Zählen)

Warum? – Motivationssatz – bitte positiv formulieren

- Ich werde den Anker trainieren, um jederzeit mein Gefühl der ____ abrufen zu können
- Ich werde Achtsamkeit trainieren, um bewusster im Hier und Jetzt zu sein

Wann fangen Sie wie an? Am besten innerhalb von 48 – 72h ab jetzt

- Erinnerli am Badezimmerspiegel, der Kaffeemaschine, ... anbringen
- App runterladen



Blitzlichtrunde: Was nehme ich mit?

Zugang zum Online-Training:

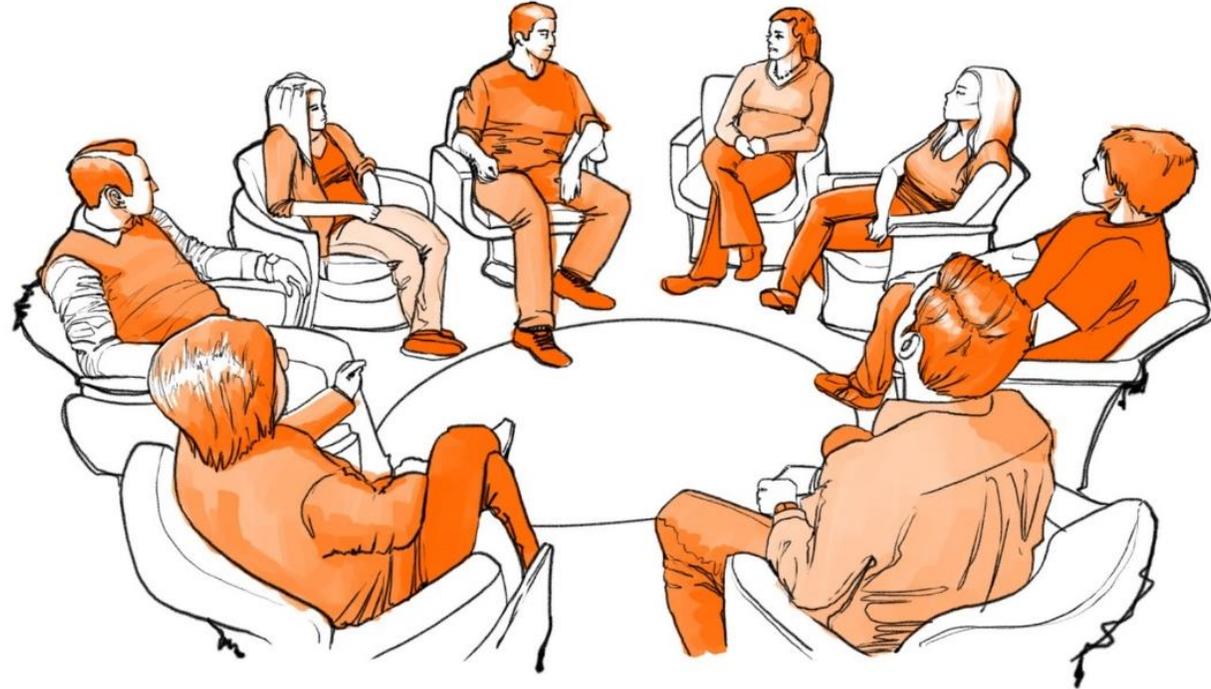
https://training-sis.de/registrieren_daten.php

Kostenfrei mit Ermäßigungscode:
BuG2021
(für TN dieses Workshops)

Zugang zur App:

Im App- oder Playstore den
Suchbegriff „Stark im Stress“
eingeben -> SIS 9 Wochen Version

(kostenfrei, kein Code nötig)



Workshop A1

<https://www.menti.com/5fn595r1ud>

Workshop B1

<https://www.menti.com/a8ri1r8rkq>

