



Resilienzförderung - Stark durch Stürmische Zeiten

Projekt Resilienzmentorin – Glücksschmiedewerkstatt

Die Fähigkeit Krisenzeiten zu meistern und Tiefschläge gut wegzustecken, wird mit dem Begriff der Resilienz umschrieben. „*Resilienz ist trainierbar - wie ein Muskel*“, davon geht die Projektleiterin der *Glücksschmiedewerkstatt* Frau Hosil-Schmidt, Psychologin M. Sc., zertifizierte Trainerin für Stress- und Ressourcenmanagement (ZPP) und Systemische Beraterin und Therapeutin (DGSF) fest aus. Sie sieht Resilienzstärkung als „*eine nahezu not-wendige Aufgabe in unseren Zeiten!*“

Die Ausbildung zur Resilienzmentorin *Glücksschmiedewerkstatt* basiert auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen und der aktuellen Forschung rund um Achtsamkeit und Resilienzförderung. Die Inhalte werden praxisnah und verständlich aufbereitet. Das Projekt zielt in erster Linie darauf ab, durch eine objektive Analyse der privaten und beruflichen Lage die Akzeptanz der gegenwärtigen Situation zu stärken und Eigenverantwortung für sein Handeln zu übernehmen. Angestrebtes Ziel ist „*die eigene Handlungsfähigkeit, raus aus der Opferrolle!*“

Im Rahmen des Projektes erhalten die Teilnehmerinnen alltagstaugliche Werkzeuge für mehr Widerstandskraft und Gelassenheit im Alltag und erproben zahlreiche praktische Übungen, welche bei passendem Wetter teilweise auch in der Natur stattfinden.

Zudem werden die Teilnehmerinnen darin geschult, die eigenen Stärken wahrzunehmen, um die positive Grundeinstellung zu sich selbst zu fördern. Darüber hinaus erhalten sie von Frau Hoisl-Schmidt eine Anleitung, ihre individuellen Grenzen durch Bewusstseinsübungen dem eigenen Selbst gegenüber einzuhalten. Bei der Wahrung der eigenen Grenzen gegenüber der Lebensumwelt wird eine klare Kommunikation als maßgebliches Werkzeug in den Fokus gestellt.

Ein weiterer wesentlicher Bestandteil der Ausbildung besteht in der Selbstfürsorge, also darin, ganz bewusst Achtsamkeit zu leben sowie Augenblicke aber auch Zeiträume für sich selbst zuzulassen und Gelegenheiten dafür wahrzunehmen. Hierbei erproben die Mentorinnen verschiedene Formen der Meditation, Musik, Achtsamkeits- und auch Atemübungen.

Ein weiteres zentrales Thema der Resilienzstärkung besteht im bewussten Einüben positiver Perspektiven und Emotionen, indem immer wieder der Fokus auf Glücksmomente in der Vergangenheit aber auch in der Gegenwart gelegt wird.



Die Resilienz-Mentorinnen-Schulung, die an der Schule Erdweg im Schuljahr 2023/24 und 2024/25 durchgeführt wird, ist in vier Module untergliedert:

Modul 1: Zur Ruhe finden in einer lauten Welt: Die Teilnehmerinnen erfahren mit einfachen Meditations- und Achtsamkeitsübungen, wie Sie diese Oase in sich selbst entdecken können, um jederzeit Momente der Stille und tiefer Entspannung zu erleben.

Modul 2: Positive Perspektiven stärken: Krisenzeiten bergen die Gefahr in sich, dass wir uns in Ängsten und Sorgen verheddern. Die Resilienzmentorinnen erhalten eine Anleitung, wie sie negativen Gedanken und Gedankenspiralen entfliehen und stattdessen Wege entdecken können, positiv in die Zukunft zu blicken und gestärkt voranzugehen. In diesem Perspektivenwechsel liegt der Schlüssel zum Glück.

Modul 3: Gesundes Miteinander fördern: Die Gratwanderung zwischen Hilfsbereitschaft und Abgrenzung ist vielen vertraut. Die Teilnehmerinnen entdecken inspirierende Impulse und neue Perspektiven zur Balance von Selbstfürsorge und Mitgefühl. Zudem sollen Gemeinschaft und Verbundenheit durch eine gelingende Kommunikation und eine Kultur gegenseitiger Wertschätzung gefördert werden.

Modul 4: Resilienzförderung verankern: Anstatt sich im Alltag auf die Defizite zu fixieren, wird das Bewusstsein der Mentorinnen im Seminar für die eigenen Potenziale und positiven Zukunftsvisionen gelenkt, damit sie kraftvoll und selbstbewusst ihren Alltag meistern können.

Das umfangreiche Materialboard, das Frau Hoisl-Schmidt ihren Mentorinnen online zur Verfügung stellt, wird selbstverständlich auch an das gesamte Lehrerkollegium der Schule Erdweg weitergeleitet. So stellen die Resilienzmentorinnen regelmäßig Materialien als Kopiervorlagen, Flyer oder QR-Codes zusammen, die für den Berufsalltag der Lehrkräfte hilfreich sind, und legen diese im Lehrerzimmer aus. Auch Anregungen für den Einsatz bestimmter Bewusstseinsübungen und Entspannungsmethoden, welche die Pädagoginnen und Pädagogen mit ihren Schülern und Schülerinnen im Unterrichtsalltag umsetzen können, geben die Mentorinnen als Multiplikatorinnen an ihre Kolleginnen und Kollegen weiter. Zudem finden die Lehrer und Lehrerinnen der Schule Erdweg diverse Anleitungen für Atemübungen, Entspannungsmethoden und Achtsamkeitsübungen, die an häufig aufgesuchten Orten des Schulhauses, wie zum Beispiel im Kopierraum, auf den Toiletten, im Besprechungszimmer oder in der Aula von den Mentorinnen aufgehängt werden.



4 - 7 - 8
Atemübung
nach Dr. Andrew Weil
bringt tiefe Entspannung

- ruhig durch die Nase einatmen und dabei bis vier zählen
- Luft anhalten und bis sieben zählen
- Vollständig ausatmen und dabei bis acht zählen
- mindestens vier mal wiederholen



DAS FREIRAUM
INSTITUT®
Für gesunde Lebens- und Arbeitswelten.
www.das-freiraum-institut.de



Der Atem



Audio-Anleitung
Dauer: 3 Minuten

DAS FREIRAUM
INSTITUT®
Für gesunde Lebens- und Arbeitswelten.
www.das-freiraum-institut.de



Give me five!

Was hast Du heute schon Schönes erlebt?
1,2,3
Wofür bist Du dankbar?
4,5

DAS FREIRAUM
INSTITUT®
Für gesunde Lebens- und Arbeitswelten.
www.das-freiraum-institut.de