



Resilienzförderung für Lehrkräfte und pädagogisches Personal

Forum am Fachtag Ganzttag Bezirksregierung Düsseldorf

Dr. Katja Görich, M.Sc.

08.11.2023



Ablauf

- 1) Das Programm RefueL
- 2) Positives Reframing
- 3) Atemtechnik



Das Programm RefueL

Görich, K. (2019). *Fit fürs Klassenzimmer. Konzeption und Evaluation eines Resilienzförderungsprogramms für Lehramtsstudierende*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

(<https://www.klinkhardt.de/verlagsprogramm/2351.html>)



Fünf Module

Wissen um Resilienz 

Beziehungen 

Wohlbefinden 

Initiative ergreifen 

Emotionen 

(in Anlehnung an
Mansfield et al., 2016)



Module inkl. Untermodule

Wissen um Resilienz

Theoretische Einführung



Beziehungen

Basisvariablen nach Rogers

Kollegiale Fallberatung

Netzwerkbildung in Kollegien



Wohlbefinden

Atemtechniken

Work-Life-Balance

Entspannungstherapie



Initiative ergreifen

Systematisches Problemlösen

Smarte Ziele



Emotionen

5-4-3-2-1-Übung

Positives Reframing



(Görich, 2019)



Günstige Auswirkung auf...

- ...Reaktion, Lernen und Verhalten der Teilnehmenden
- ...Burnout-Symptomatik,
- ...positiven Affekt,
- ...Lehrer*innen-Selbstwirksamkeitserwartung

(Görich, 2019)



Positives Reframing

Wie kann ein neuer Rahmen zur Umdeutung von Ereignissen führen?



Kleines Szenario...



- Was würden Sie Mia Müller sagen?
 - Ziel: Distanzierung von einseitigen Gefühlen/Gedanken, fundierte Reflexion ermöglichen



Positives Reframing



einseitiges Denken, Häufung
negativer gedanklicher
Wertungen

(„*nichts* klappt, *alles* geht schief“)

Anlass

Umdeutung, Geben eines
neuen, **positiven Rahmens**
(→daher: „Reframing“)

Weg

Einseitige Bewertung
verhindern, Erweiterung des
Horizonts, ressourcenorien-
tierte Sichtweise, Optimismus
→ **Wechsel des Erlebens**

Ziel



Positives Reframing – Zwei Arten



Bedeutungs-Reframing

- Finden anderer, positiv bewertender Gedanken
- Situation/Kontext unverändert

Kontext-Reframing

- Finden eines neuen Kontextes, in dem das „Problem“ verschwindet oder positiv/nützlich wird

(Bandler & Grinder, 1985)



Positives Reframing – ein Beispiel



- **Aussage** (aus Szenario):

„Ich habe versagt und mein Anliegen völlig aus den Augen verloren.“



- **Umdeutung:**

„Du bist sehr empathisch und einfühlsam.“

„Du hast flexibel auf die Bedürfnisse der Mutter reagiert.“



„In Konfliktgesprächen ist deine Fähigkeit, die Bedürfnisse des Gegenübers zu beachten, sehr hilfreich.“



Positives Reframing – Übung



„Ich bin keine hilfreiche Ganztagslehrerin für Emil.“





Jedes Gruppenmitglied notiert eine Schwäche von sich oben auf ein Blatt

Blätter im Uhrzeigersinn durch Kreis geben

→ jedes Mitglied: eine Umdeutung (Bedeutungs-/Kontext-Reframing)

Nach jeder Umdeutung: Blatt umknicken, sodass nur Schwäche sichtbar

- 4-er Gruppen
- Zeit: 10 min.



- Wie ist es Ihnen mit der Übung ergangen?
- Wirkten die Umdeutungen authentisch?

- Wann könnten Sie/Ihre Mitarbeiter*innen solche Umdeutungen besonders gut gebrauchen?
→ wie ermöglichen?
- Wann wollen Sie die Übung mal im Alltag ausprobieren?



Atemtechnik

Wie kann Atmen gezielt im Alltag als Ruheinsel genutzt werden?



Atemtechniken



stressreiche Zeiträume ohne
ausreichend Kompensation
hohe Anspannung
aufregende Situationen

Anlass

Bewusstes Atmen,
z.B. mit Wortwiederholung

Weg

Körperliche und psychische
Vorgänge beeinflussen
**Konzentration, Entspannung,
Körpergefühl, Bewusstsein** ↑

Ziel

(vgl. Schaarschmidt & Fischer, 2013)



Praktische Übung

Atemtechnik mit Wortwiederholung



Summary

- Resilienz von Lehrkräften lässt sich nachweislich steigern über Programme wie RefueL
- Bedeutungs- und Kontextreframing → negativen Erlebnissen neuen, positiven Rahmen geben → Emotionsregulation
- Atmen mit „Ruhewort“ als bewusste Ruheinsel im Alltag

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt: katja-goerich@web.de



Literatur

Bandler, R., & Grinder, J. (1985). *Reframing: Ein ökologischer Ansatz in der Psychotherapie (NLP)*. Paderborn: Junfermann.

Görich, K. (2019). *Fit fürs Klassenzimmer. Konzeption und Evaluation eines Resilienzförderungsprogramms für Lehramtsstudierende*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Mansfield, C. F., Beltman, S., Broadley, T., & Weatherby-Fell, N. (2016). Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework. *Teaching and Teacher Education, 54*, 77-87. doi:10.1016/j.tate.2015.11.016

Schaarschmidt, U., & Fischer, A. W. (2013). *Lehrergesundheit fördern - Schulen stärken: Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung*. Weinheim, Basel: Beltz.