



# Resilienzförderung für Lehrkräfte und pädagogisches Personal

*Forum am Fachtag Ganztage 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



## 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](mailto: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.