



Öffentliche Impulstagung des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen, SNGS

## **Von Freude, Ärger und Co. Emotionale Kompetenz für einen gesunden Arbeitsort Schule**



Copyright Pro Juventute

**Luzern – Samstag 13. November 2010**

**Aula Kantonsschule Alpenquai, Luzern**

Von Lehrpersonen wird erwartet, dass sie ihre emotionalen Impulse in der Schule kontrollieren und dosieren können. Gleichzeitig sollen sie bei Schülerinnen und Schülern einen angemessenen Umgang mit Emotionen fördern.

Wie kann es gelingen, sich als Lehrperson gleichzeitig authentisch und im Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen doch ‚professionell‘ und gesundheitsfördernd zu verhalten?

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen belegen das Zusammenspiel und die Wechselwirkungen von Körper und Gefühlen und wie diese positiv genutzt werden können. Körperhaltung, Stimme und Atmung zum Beispiel sind Ausdruck unserer Gefühle, zugleich aber auch Instrumente, um diese zu beeinflussen.

An der Tagung präsentieren Fachpersonen Erkenntnisse und Erfahrungen zur Förderung emotionaler Kompetenz in der Schule. In Workshops können konkrete Methoden reflektiert und erprobt werden.

Eingeladen sind Schulleitungen, Lehrpersonen aller Schulstufen, Verantwortliche für Bildung und Unterricht, sowie weitere am Thema interessierte Personen.

Herzlich willkommen in Luzern!

---

Edith Lanfranconi

RADIX

Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen



# Tagungsprogramm

---

## Tagungsorganisation und –moderation

Edith Lanfranconi, RADIX, Nationale Koordinatorin SNGS, Luzern

Ab 9.00 Uhr	Kaffee und Co
09.15 Uhr	<b>Begrüssung</b> <i>Edith Lanfranconi, RADIX, Luzern</i>
	<b>Grusswort</b> <i>Charles Vincent, Leiter Dienststelle Volksschulbildung, Kanton Luzern</i>
	<b>Inputreferat: Lehren mit Gefühl?! Emotionale Balance als verletzte Kraftquelle für den Schulalltag</b> <i>Rainer Steen, Praxisbüro Gesunde Schule / Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis, Heidelberg</i>
	<b>Kurzpause</b>
10.50 Uhr	<b>Spannungen, Stimmungen, Haltungen und Wohlbefinden – ein bewegter Input</b> <i>Katharina Picard, Lehrerin für Bewegung, Feldenkrais, Somatisches Lernen, Body-Mind Centering Practitioner, Erwachsenenbildnerin HF</i>
	<b>Inputreferat: Emotionale Kompetenz, Selbststeuerung mit dem Unbewussten</b> <i>Yvonne Küttel-Künzle, Pädagogische Psychologin, lic.phil.I ZRM Trainerin &amp; Ausbildungstrainerin, Psychologisches Institut, Uni ZH</i>
12.00 Uhr	<b>Mittagspause</b>
13.30 Uhr	<b>Workshops</b>
15.00 Uhr	<b>Highlights aus den Workshops</b> <i>Kleingruppengespräche bei Früchten und Saft oder am See</i>
15.30 Uhr	<b>Das gefühlte Fazit – ein Tischgespräch</b> <i>Moderation Rainer Steen</i>
	<b>Ausklang</b> <i>Silvia Planzer</i>
16.00 Uhr	<b>Schluss der Tagung</b>



# Referate

---

## Lehren mit Gefühl ?!

### Emotionale Balance als verletzliche Kraftquelle für den Schulalltag

Eine gute Lernkultur soll die Lernenden begeistern. Wer selbst begeistert ist von seiner Lehrtätigkeit, begleitet seine Aktivität mit positiven Gefühlen. Dies geschieht auf mehreren Ebenen: mit dem Gegenstand dieser Tätigkeit und der damit verbundenen Leidenschaft für eine Didaktik des Mitteilens, mit der sozialen und mentalen Lernwelt der Schülerinnen und Schüler und mit dem schulischen Raum, der für alles pädagogische Handeln die psychophysische Voraussetzung bieten muss.

Überforderte Lehrkompetenz, ratlose Beziehungskompetenz und uninspirierte Gestaltungskompetenz erzeugen aber oft einen Berufsalltag voll negativer Gefühle.

Professionelles Lehrerhandeln bedarf daher einer gefühl-vollen Reflexion, die das Umdeuten vom Negativen ins Positive ermöglicht.

*Rainer Steen, Praxisbüro Gesunde Schule / Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis,  
Leiter des Referats Gesundheitsförderung und –berichterstattung, Heidelberg*

## Emotionale Kompetenz

### Selbststeuerung mit dem Unbewussten

Viele Menschen beobachten bei sich selber, dass sie nicht nur auf eine einzige Art reagieren, sondern situativ sehr unterschiedlich. Das hat damit zu tun, dass unser Verhalten und Erleben wesentlich von unbewussten Vorgängen gesteuert werden. Motivation, zielorientierte Planung und erfolgreiches Handeln stehen in engem Zusammenhang mit unbewussten Vorgängen. Die Arbeitsweise des Unbewussten lässt sich nicht direkt beobachten, aber es gibt Signale, die uns die Reaktionen dieses Systems zeigen.

Das Referat präsentiert theoretische Hintergründe und stellt Überlegungen zur praktischen Umsetzung vor.

*Yvonne Küttel-Künzle, Pädagogische Psychologin, lic.phil.I  
ZRM Trainerin & Ausbildungstrainerin, Coach und Supervisorin  
Psychologisches Institut, Universität Zürich  
Institut für Selbstmanagement und Motivation, [www.ismz.ch](http://www.ismz.ch)*



# Workshops

---

## Workshop 1

### **Erkennen Sie sich selbst! Ressourcenorientiert mit sich und anderen umgehen**

Themen:

- Den Einfluss der somatischen Marker als Signalsystem des Unbewussten auf unser Handeln und Fühlen im Alltag wahrnehmen.
- Möglichkeiten der Veränderung der eigenen Persönlichkeit kennen lernen.
- Sich selbst und seine Mitmenschen bezüglich der Reaktionsmuster einschätzen können.
- Die Bedeutung von Wenn-dann-Plänen für den Umgang mit kritischen Situationen erkennen lernen. Solche Pläne bauen auf dem Unbewussten auf und ermöglichen schnelles, erwünschtes Reagieren.

*Yvonne Küttel-Künzle, Pädagogische Psychologin, lic.phil.I  
ZRM Trainerin & Ausbildungstrainerin, Psychologisches Institut, Uni ZH*

## Workshop 2

### **Zuhause im meinem Körper**

Indem wir die Aufmerksamkeit nach innen lenken, nehmen wir Empfindungen, Gefühle und Gedanken direkt wahr. Wir lernen, die Bedürfnisse des Körpers in unserem Tun mit einzubeziehen. Am eigenen Leibe erleben Sie, wie sich Stimmungen, Gefühle und Emotionen in Haltung und Bewegung spiegeln und durch bewusstes Einbeziehen von Schwerkraft, Spannungsverhältnissen, Atem und Raum verändern. Die Beispiele für den Schulalltag zeigen auf, wie Wohlbefinden, Selbstvertrauen und Lernbereitschaft erfahren werden können.

*Katharina Picard, Lehrerin für Bewegung, Feldenkrais, Somatisches Lernen, Body-Mind Centering Practitioner, Körperwahrnehmungstherapeutin, Erwachsenenbildnerin HF, Prisma Schule für Bewegung*

## Workshop 3

### **Aus der Praxis – für die Praxis: Mehrwert mit Gefühlen**

Nehmen Sie die Gefühle der Lernenden in den Schulalltag auf! Die Einbindung der Gefühle der Lernenden schafft Mehrwert sowohl für Lehrende wie auch für Lernende. Erleben Sie praxiserprobte und bewährte Beispiele, wie Lernende an die Wahrnehmung und Wissen über ihre Gefühle herangeführt werden können und wie dieses Wissen in den Schulalltag integriert werden kann. Sie entdecken vielfältige Möglichkeiten von praxistauglichen Mitteln für den Schulalltag mit Ihrer Klasse und/ oder Ihrem Team.

*Barbara Hug-Hubatka, Stv. Schulleiterin, Stufenleiterin, Lehrerin,  
ZRM @ Trainerin, Freie Schule Winterthur*



#### Workshop 4

#### **Das Training emotionaler Kompetenzen (TEK) - Ein Intensivtraining zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation**

Aktuelle Forschungsergebnisse machen deutlich, welche bedeutsame Rolle emotionale Kompetenzen für die Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Beschwerden und Störungen spielen. Dies impliziert, dass diese Kompetenzen in psychotherapeutischen Behandlungen und zur Prävention bei gefährdeten Berufsgruppen systematisch gefördert werden sollten. Vor diesem Hintergrund wurde an der Universität Bern das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK) entwickelt. Das TEK fördert gezielt die emotionalen Kompetenzen, die sich für die psychische Gesundheit als besonders wichtig erwiesen haben. Das heißt konkret, die Teilnehmer sollen negative Emotionen entweder positiv verändern und/oder akzeptieren und aushalten können und sich dieser Fähigkeiten bewusst sein.

*Alexander Reichardt, Psychologe (Lic.phil.), Psychosomatische Fachklinik St. Franziska-Stift, Bad Kreuznach*

#### Workshop 5

#### **Ist emotionale Kompetenz lernbar?**

Emotionale Bewusstheit, emotionale Kompetenz und kooperativer Vertrag sind die Tools der Arbeiten des Transaktionsanalytikers Claude Steiner zum Thema emotionale Kompetenz. Ich stelle in diesem Workshop sein Trainingsprogramm für emotionale Kompetenz vor, das sowohl im Unterricht wie im Kollegium sinnvoll eingesetzt werden kann.

Die TeilnehmerInnen sind eingeladen, Elemente des Trainings im Workshop selbst auszuprobieren.

*Norbert Nagel, Institutsleitung, Leiter der TA Weiterbildung, Dozent PH Heidelberg, TA Ausbildungsinstitut IPE in Neckargemünd bei Heidelberg*

#### Workshop 6

#### **Achtsamer Umgang mit Emotionen**

Im Schulalltag sind wir oft mit schwierigen Emotionen konfrontiert, auf die wir meist reflexartig reagieren. Dies hat zur Folge, dass wir uns in sie und in dazugehörige alte Muster verstricken. In diesem Workshop lernen wir die Haltung der Achtsamkeit kennen und lernen, wie diese uns mittels Innehalten, genauem Wahrnehmen und Zuwendung befähigen kann, mit Emotionen in Kontakt zu bleiben, ohne sie blind auszuagieren oder in uns hineinzufressen.

*Ruedi Irminger, MBSR-Lehrer (Mindfulness-Based Stress Reduction) und Psychotherapeut*



### Workshop 7

#### **Wach und präsent im Stress**

Gefühle sind das Salz des Lebens und gehören zum lebendig sein dazu. Stress kann uns von der Fülle des Erlebens trennen und uns zu Statisten von Angst, Unbehagen, Hilflosigkeit oder Ärger werden lassen. Indem wir unser Bewusstsein trainieren, lernen wir auch in stressreichen Situationen präsent und wach in Kontakt mit unseren Gefühlen zu sein. Vor dem Hintergrund des Achtsamkeitsansatzes nach Prof. J. Kabat-Zinn lernen Sie einfache Übungen für ein Trainieren der Achtsamkeit in Ihrem Alltag kennen.

*Regula Nussbaumer, Psychologin FSP, lic. phil., Pädagogische Hochschule Zürich*

### Workshop 8

#### **Mit bewusster Wahrnehmung Sorgen, Angst und Stress bewältigen**

Wenn Angst aus der Sorge um etwas entsteht, das passieren *könnte*, ist sie zukunftsgerichtet und schränkt die persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten ein. Der Fokus auf die Gegenwart über das bewusste Wahrnehmen von Gefühlen kann diese beruhigen und verändern. Auf der Basis des achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Ansatzes lernen die TeilnehmerInnen einfache Übungen für den Alltag, welche die Entwicklung eines beobachtenden Selbst fördert und die emotionale Stabilität im Lebens- und Schullalltag stärkt.

*Sandra Kull Engler, Dr. phil., Klinische Psychologin, RADIX Bern*

### Workshop 9

#### **Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog**

Wer sich besser spürt, ist emotional und mental beweglicher, kann sich besser konzentrieren und nimmt andere besser wahr. Lehrpersonen Kindergarten und Unterstufe bekommen Anregungen, die psychosoziale Gesundheit und Resilienz von Kindern von 4-8 Jahren zu fördern. Sie erfahren anhand von Liedern, Bildern, Gedichten und Wahrnehmungsspielen, wie der Dialog zwischen Körper und Gefühlen gezielt gefördert werden kann. Wir stellen unsere Materialiensammlung (Schulverlag 2010) vor.

*Renie Uetz, Sängerin, Feldenkraispädagogin  
Veronica Grandjean, Künstlerin, Primarlehrerin  
PEP Inselspital Bern*



## Workshop 10

### Von Kopf bis Fuss emotional kompetent interagieren

Kinder und Jugendliche fordern uns mit ihrer emotionalen Provokation auf allen Ebenen heraus. Sie brauchen ein starkes Gegenüber – eine Persönlichkeit, die ihnen Halt, Sicherheit und Widerstand auch in Form von Grenzen bietet. Das kostet viel Zeit, Energie, geht an die Substanz und kann stressig werden – statt Lust herrscht Frust - was wir nur mit einem gesunden Selbstwertgefühl, Humor und emotional kompetent meistern. Eine Hilfestellung dazu bietet dieser Workshop.

Inhalte: Körpersignale bewusst wahrnehmen und kongruent einsetzen, Klare Kommunikation, Stärkung der Durchsetzungskraft, konstruktive Aggression, Persönliche Tipps und Tricks

Methode: Learning by doing, Theoretische Inputs, Tiefgang mit Spass.

*Danièle Sandoz, Dozentin (Kommunikationstrainerin FA, Dipl. Coach)*

## Workshop 11

### „Achtsamkeit“ im Schulunterricht – wie sie angewendet wird und was sie bewirken kann

Lernatmosphäre, Qualität und Erfolg des Unterrichtens werden in hohem Maß von der „emotionalen Wetterlage“ von Schülern und Lehrern beeinflusst. Der Workshop lädt dazu ein, erfahrungsorientiert den Umgang mit diesen „Wetterlagen“ und dabei entstehende Effekte zu erkunden. Er bietet Gelegenheit in die Anwendungsmöglichkeiten einer für den Unterricht anwendbaren Achtsamkeitspraxis hinein zu schnuppern. Was braucht es um energetisch-emotionale Befindlichkeiten leichter wahrzunehmen und damit u.a. die Motivationslage für den Unterricht zu unterstützen?

*Hans-Joachim Diehl, Heilpraktiker Psychotherapie, Paar- und Familientherapeut, Lehrtherapeut für körperorientierte Psychotherapie, Psychotherapeutische Praxis „Body & Soul“, Heidelberg*



## Workshop 12

### Der Stimme auf der Spur

„Es singt und spricht der ganze Mensch, vom Scheitel bis zur Sohle“  
(E. Hierhold)

Der Umgang mit der Stimme öffnet das Herz und schärft die Wahrnehmung für Abläufe in unserem Körper.

Der Stimme auf die Spur kommen, heisst Haltung üben und erforschen wie der Atem reist.

Wir öffnen und lüften Innenräume, damit sich der Klang entfalten kann und nutzen die Kraft innerer Bilder für Ausdruck und Tiefe.

So werden wir am Ende zu einem gut gestimmten Instrument.

Authentisch klingen wir in die Welt hinaus und können in gelassener Präsenz auf Impulse aus der Umwelt reagieren.

*Silvia Planzer, Schauspielerin/Stimmtrainerin*

## Workshop 13

### Aufrecht durchs Leben durch mehr Bewegung

- Welchen Einfluss haben Emotionen auf die Körperhaltung und umgekehrt?
- Die Körperhaltung: Spiegel des Geistes
- Welche Rolle spielt Bewegung, um Emotionen zu verarbeiten?
- Die Kraft von Bewegung

Im Workshop üben Sie praktische Beispiele, die Sie sowohl für sich selbst als auch für Ihre Schülerinnen und Schüler anwenden können und Sie erhalten Energietipps für den Alltag.

*Pieter Keulen, CEO Body in Motion, dipl. Physiotherapeut, dipl. Turn- und Sportlehrer, Body in Motion*



# Anmeldung

---

Die Tagungsgebühr beträgt Fr. 150.--. Darin enthalten sind Tagungsbeitrag, Pausengetränke und Mittagessen.

Die Anmeldung erfolgt mit dem Talon oder online und ist definitiv. Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt.

Mit der Rechnung erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Alle weiteren Unterlagen werden direkt an der Tagung vor Ort abgegeben.

Einbezahlte Beiträge können nicht rückerstattet werden. Wir bitten um Verständnis.

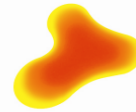
**Netzwerkschulen:** Für zwei Personen aus Netzwerkschulen ist die Tagungsteilnahme kostenlos. Die Anmeldung wird per E-Mail bestätigt. Bitte auf dem Anmeldeformular entsprechend angeben.

**Anmeldeschluss ist der 29. Oktober 2010.**

**Anmeldung online:** [www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch) → Veranstaltungen



Das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen wird koordiniert durch RADIX und ist Mitglied von «bildung+gesundheit», finanziert durch das Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

---

### So gelangen Sie an die Kantonsschule Alpenquai

**Adresse:** Alpenquai 46-50, 6002 Luzern

**Zu Fuss:** Bahnhof - Inseli - Werft - "UfSchöttli" (dem Seeufer entlang, max. 15 Min.)

**Mit dem Bus:** Nummer 6, 7 oder 8 bis Eisfeld

**Mit dem Velo oder dem Auto:** Bahnhof - Bundesplatz - Tribschenstrasse - Eisfeldstrasse



Schweizerisches Netzwerk  
Gesundheitsfördernder Schulen  
[www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch)





Bitte  
frankieren



Schweizerisches Netzwerk  
Gesundheitsfördernder Schulen  
RADIX  
Habsburgerstrasse 31  
6003 Luzern



Schweizerisches Netzwerk  
Gesundheitsfördernder Schulen  
[www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch)



# Anmeldung

Bitte diejenige Adresse angeben, an die die Rechnung geschickt werden soll.

	<b>Ich melde mich an zur Impulstagung vom 13. November 2010</b>
<b>Name</b>	
<b>Vorname</b>	
<b>Institution</b>	
<b>Schule</b>	
<b>Funktion</b>	
<b>Strasse</b>	
<b>PLZ / Ort</b>	
<b>E-Mail</b>	
<b>Telefon</b>	
<input type="checkbox"/>	Ich melde mich als Mitglied einer Netzwerkschule an und erhalte keine Rechnung (max. zwei Personen pro Schule)

Die Plätze in den einzelnen Workshops sind beschränkt. Die Einteilung erfolgt gemäss Eingang der Anmeldungen.

## Ich schreibe mich für den folgenden Workshop ein:

Workshop Nr.:

Falls der gewünschte Workshop schon ausgebucht ist, wähle ich als Ersatz:

Workshop Nr.:

	<b>Besten Dank für Ihre Anmeldung bis am 29.10. 2010</b> Online unter <a href="http://www.gesunde-schulen.ch">www.gesunde-schulen.ch</a> → Veranstaltungen oder Talon abtrennen und senden an:
<b>Post</b>	RADIX, Sekretariat, Habsburgerstrasse 31, 6003 Luzern
<b>Fax</b>	+41 (0) 41 210 61 10
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:info-lu@radix.ch">info-lu@radix.ch</a>

