

# **... und die persönlichen Ressourcen?**

Schlussreferat der Tagung vom 14. Mai 2004

Urs Gfeller, ZS LLFB

Leiter Beratungsstelle für Lehrpersonen

# Von der Belastungsforschung immer mehr zu Ressourcenkonzepten

nach Antonovsky:

- Salutogenetischer Ansatz: Was hält gesund?
- Pathogenetischer Ansatz: Was macht krank?

nach Kramis-Aebischer:

- **Institutionelle Ressourcen:** ...und auch Weiterbildung  
Langzeitfortbildungen  
  
...Beratungsstelle für LP
- **Soziale Ressourcen**
- **Persönliche Ressourcen**

Lit.: Lattmann/Rüedi, Stress- u. Selbstmanagement, Ressourcen fördern.2003

- Institutionelle Ressourcen

## - **Soziale Ressourcen:**

- Persönliche Ressourcen

- *Beziehungspflege*

- *Was kann ich konkret tun, damit ich mich im Kollegium wohl/wohler fühle?*

-Institutionelle Ressourcen

- Soziale Ressourcen

## - **Persönliche Ressourcen:**

Vertrauen

Selbstwertgefühl

Bewältigungskompetenzen

Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Optimismus

Regenerierung

- *Wo schöpfe ich Kraft / Vertrauen*
  - *im Unterricht?*
  - *im Kollegium?*
  - *im privaten Umfeld?*
  
- *Meine Kraft liegt in meiner Stärke:  
Wo/Wie/Wann ist diese für mich und  
andere erlebbar?*



*« Eigentlich bin ich ganz anders,  
nur komme ich selten dazu. »*

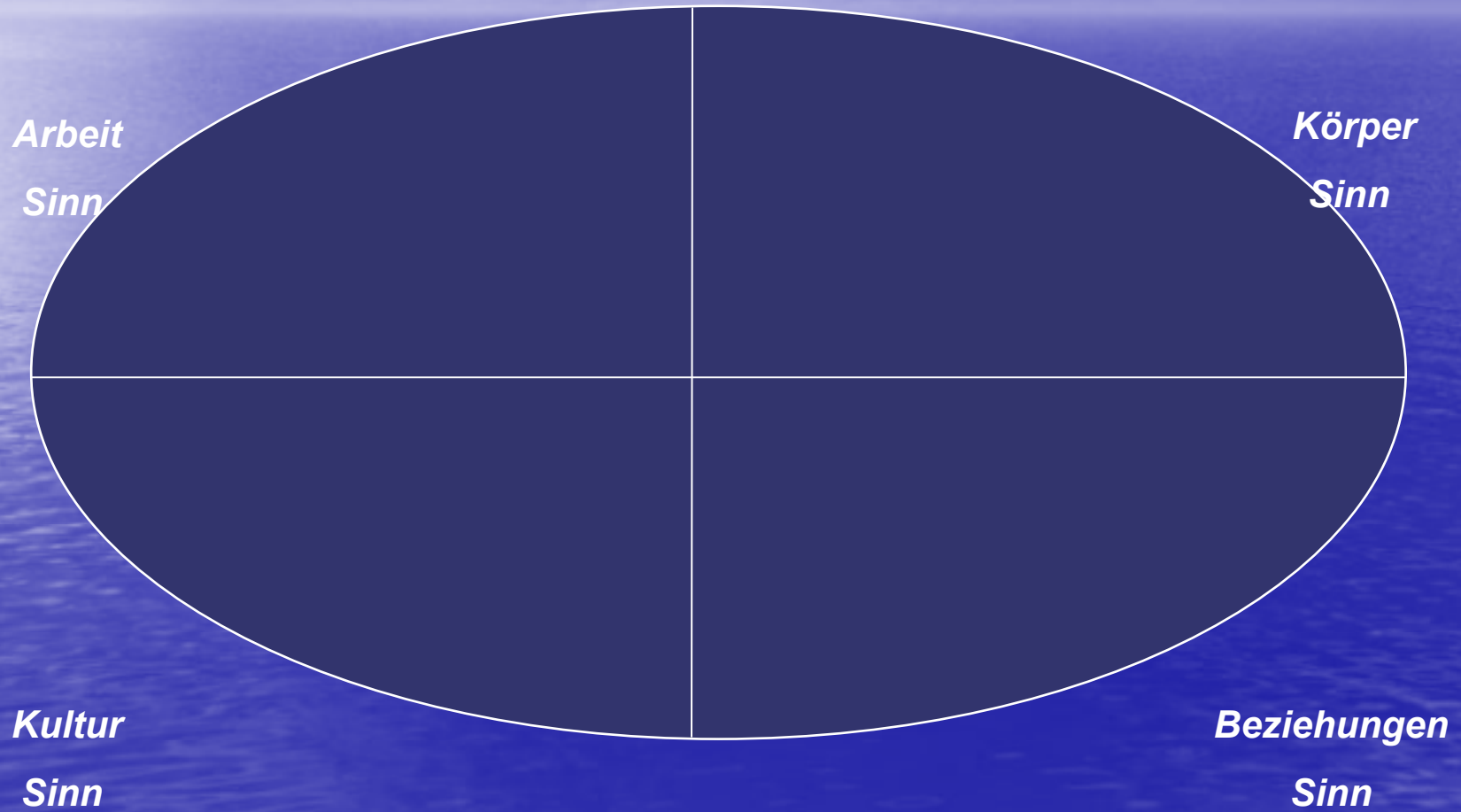
*Arno Gruen*

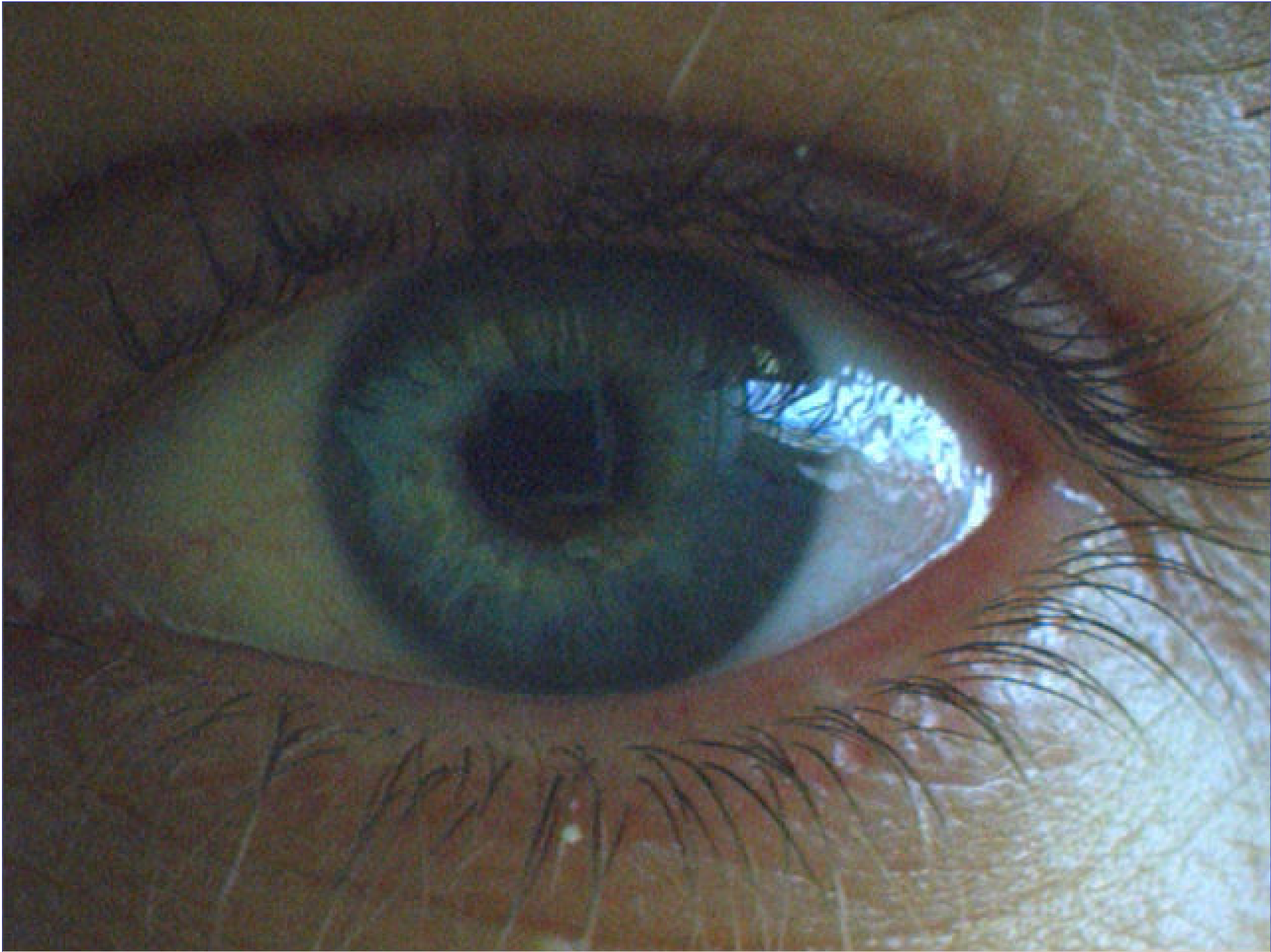


*Nicht das gelebte Leben bedrückt,  
sondern das ungelebte Leben...*

# *Lebens-Balance*

*nach L.J. Seivert*





# Neuropsychologie:

## *Reiz von aussen...*

- Archaische Triage im „Flaschenhals“:  
Flucht oder Kampf (auf Überleben programmiert)
- Stop!
- Bewusstsein (Kulturleistung/Kultur-Sekunde)

Lit.: Gerhard Roth, Fühlen - Denken- Handeln

*„Wer ständig über seinen Sorgen **brüdet**, dem schlüpfen sie auch aus.“*  
*Alte Volksweisheit*

# **SELBSTWERTGEFÜHL**



**Facial Feedback**

*Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!*

*„Es ist unmöglich, negative Gedanken zu haben  
und zugleich Lebensfreude zu fühlen.“*

*Jens Baum*

*„In Lösungen statt in Problemen zu denken  
bedeutet den Abschied von der Opferrolle.“*

*Jens Baum*

*Wer nachtragend ist,  
schleppt vieles mit sich...*

*Volksweisheit*



**JA**

**Es ist, wie es ist.**



*Unser aller Sehnsucht ist ... geliebt zu werden.*

Lehrpersonen sind

**Gold**

-gräberinnen und -gräber

***Kollegiumsintern:***

Intervision / Q-Gruppen

Weiterbildungen

Supervision

***Individuell:***

Weiterbildungen/ Langzeitfortbildungen

Inspektorat

Beratungspersonen des Inspektorats

Beratungen auf dem freien Markt

LEBE

***Beratungsstelle für Lehrpersonen der ZSLLFB***

Angebote für Einzelne, Gruppen, Schulen

(prophylaktisch, begleitend, entwickelnd, kurativ)

*Anmeldung: 031 970 36 50*

**Ich nehme mich ernst und bin verbindlich mit mir:**

**1.** *Dieser Gedanke ist mir wichtig geworden:*

.....  
.....

**2.** *So setze ich ihn um:*

.....  
.....

**3.** *Daran erkennen die andern, dass ich das Vorhaben erfolgreich umgesetzt habe:*

.....  
.....

*Mein Leben ist, was ich aus ihm mache...*