



**Kinder & Jugendliche
Psychische Gesundheit heute
Heutige Herausforderungen an Schule, Eltern und Kinder
Tabus & Märchen & Chancen und Möglichkeiten**

**Prof. Dr. Peter Paulus
Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften
Leuphana Universität Lüneburg**

**Freitag, den 25. August 2017, St. Johannis-Vorstadt 110, 4056 Basel
www.globalmentalhealth.ch**

Agenda

- Leben und Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen: Herausforderungen, Chancen und Überforderungen
- Psychische Gesundheit und ihre Gefährdungen: Fakten und Fakes
- Kohärenzgefühl als wichtige Ressource für die psychische Gesundheit
- Gesunde Kommunikation als Klebstoff des Kohärenzgefühls
- Erziehungsstile: Erziehung ist Beziehung
- Gespräche mit Kindern und Jugendlichen
- Programme in der Schule
- Resümee: Chancen für die psychische Gesundheit

Jugend

- Definition nach dem **Alter**:
- nach deutschem Recht: 14 – 18 Jahre
- UN-Generalversammlung: älter als 15 und jünger als 25 Jahre (dabei Unterscheidung von Teenagern bis 19 Jahre und jungen Erwachsenen bis 24 Jahre)

- Definition nach **Merkmale**:
- Beginn: körperliche Geschlechtsreife (individuell unterschiedlich, aber eindeutig)
- Ende: psychische und soziale Reife (individuell unterschiedlich, nicht eindeutig feststellbar)

Jugendliche in der Minderheit - Marginalisiert

Anteil der Jugendlichen (15-24 Jahre) an der Bevölkerung (in Prozent; 2009)

- Europa (inkl. Russland) 12,7
- Italien 9,8
- Deutschland 11,2
- Russland 14,4
- Albanien 19,1
- Quelle WYR 2010, Annex Table 1 + 2, 95-107

Jugend als eigenständige Lebensphase und -chance

„Die Lebensphase Jugend hat sich zu einem umfassenden Lebensabschnitt entwickelt, der nicht mehr in erster Linie den Charakter eines Übergangs vom Kind zum Erwachsenen hat, sondern als eigenständiger Lebensabschnitt betrachtet werden kann.“

(Shell Jugend Studie 2006)

„Strukturelle Individualisierungschance oder –zumutung“ (Scherr 2012)

Entstrukturierte Jugendphase: Hofiert und unter Druck sich zu entwickeln

- Junge Menschen haben heute Entfaltungsmöglichkeiten wie noch nie. Das ist eine große Chance, aber auch ein großes Risiko
- Junge Frauen und Männer sind Produzenten ihrer eigenen Entwicklung. Sie setzen sich ihre eigenen Ziele. (Gille 2013)
- Jugendliche sind zu »Planungsbüros« ihrer eigenen Biografien geworden: Sie entscheiden und handeln in immer größerer Eigenständigkeit (Rauschenbach 2012)
- Jugendliche werden heute mehr hofiert, sind gleichzeitig aber mit wachsenden beruflichen Anforderungen, Zeitstress und Mobilitätsdruck konfrontiert

Jugendliche keine einheitliche Gruppe – „Jugenden“

"Jugendliche sind keine einheitliche Gruppe, je nach ihren Lebenswelten, ihrer Entwicklungsgeschichte und ihren Lebenschancen findet man unterschiedliche Persönlichkeiten, Interessen und Lebensstile vor"
(Höfling 2010)

Generation Y ist eine Vereinfachung:

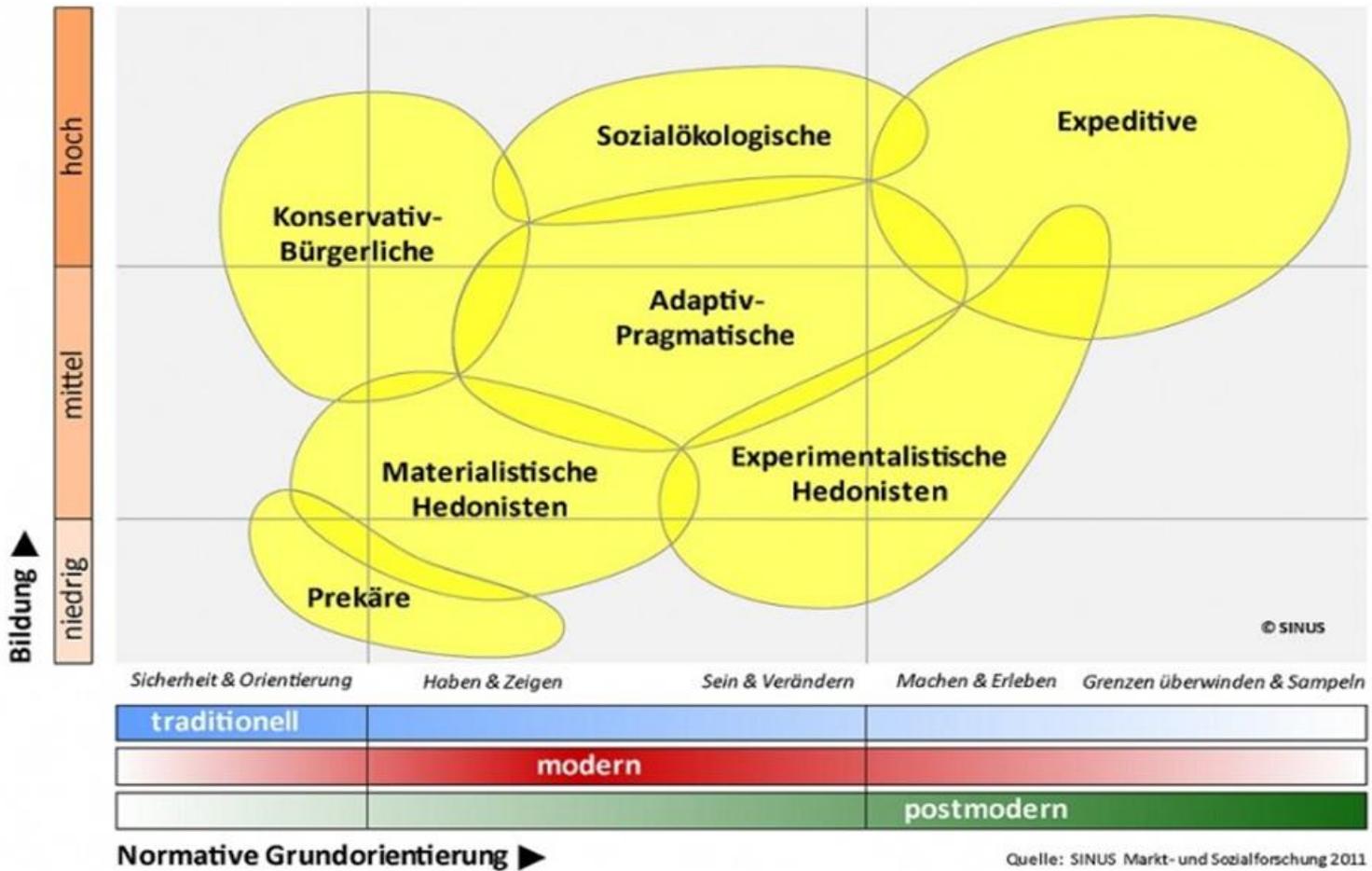
Gut ausgebildet, selbstbewusst, technologie-affin:
Freude an der Arbeit, flache Hierarchien wichtiger als
Status und Prestige



Jugendtypische Entwicklungsaufgaben: Normalbiographie

- Bewältigung der körperlichen und psychischen Veränderungen
- Ausprägung der Geschlechterrollen
- Ablösung von den Eltern und emotionale Unabhängigkeit
- Aufbau außerfamilialer Sozialbeziehungen
- Vorbereitung auf das Berufsleben
- Erwerb von Verantwortungsfähigkeit und einer gemeinwohlorientierten Haltung
- Ausprägung eines Werterahmens und einer ethischen Perspektive
- Aufbau einer eigengestalteten Intimität und positiven Sexualität
- Entwicklung einer realistischen Zukunftsperspektive

Lebenswelten der 14-17-Jährigen in Deutschland; SINUS 2011



SINUS-Lebenswelt-Modelle (14-17-Jährige)

(SINUS 2011)

Konservativ-Bürgerliche Lebenswelt

Die familien- und heimatorientierten Bodenständigen mit Traditionsbewusstsein und Verantwortungsethik.

Materialistisch-hedonistische Lebenswelt

Die spaß- und freizeitorientierte junge Unterschicht mit ausgeprägten Konsumwünschen und traditioneller Familienbindung.

Prekäre Lebenswelt

Die um Orientierung und Teilhabe bemühten Jugendlichen mit schwierigen Startvoraussetzungen und Durchbeißermentalität.

Sozialökologische Lebenswelt

Die nachhaltigkeits- und gemeinwohlorientierten Jugendlichen mit sozialkritischer Grundhaltung und Offenheit für alternative Lebensentwürfe.

Adaptiv-pragmatische Lebenswelt

Der leistungs- und familienorientierte moderne Mainstream mit hoher Anpassungsbereitschaft.

Experimentalistisch-hedonistische Lebenswelt

Die spaß- und szeneorientierten Nonkonformisten mit Fokus auf Leben im Hier und Jetzt.

Expeditive Lebenswelt

Die erfolgs- und lifestyle-orientierten Networker auf der Suche nach neuen Grenzen und unkonventionellen Erfahrungen.



3

ELITE

Laser 3.4
WHY BELIEVE
IN A SYSTEM
THAT DOESN'T
BELIEVE IN ME?



Private soziale Netzwerke, Schul- & Berufsausbildung, Beruf & Arbeit und Gesundheit werden wichtiger

Drei Altersgruppen im Vergleich (Rangordnung) (Gille 2013)

	13 bis 15 Jahre	21 bis 23 Jahre	27 bis 29 Jahre
1.	Eltern und Geschwister	Gesundheit	Gesundheit
2.	Gesundheit	Eltern und Geschwister	Partnerschaft
3.	Freunde u. Bekannte	Freunde u. Bekannte	Eltern und Geschwister
4.	Schul- u. Berufsausbildung	Partnerschaft	Freunde u. Bekannte
5.	Freizeit und Erholung	Schul- u. Berufsausbildung	Eig. Familie u. Kinder
6.	Eig. Familie u. Kinder	Eig. Familie u. Kinder	Schul- u. Berufsausbildung
7.	Beruf und Arbeit	Beruf und Arbeit	Freizeit und Erholung
8.	Partnerschaft	Freizeit und Erholung	Beruf und Arbeit
9.	Engagement in Vereinen/Verbänden	Politik	Politik
10.	Kunst u. Kultur	Engagement in Vereinen/Verbänden	Kunst u. Kultur
11.	Politik	Kunst u. Kultur	Engagement in Vereinen/Verbänden
12.	Religion	Religion	Religion

Quelle: AID:A – DJI-Survey 2009 (gewichtet); 13- bis 29-Jährige; N=9.283.

* Frage: Wie wichtig sind für Sie persönlich die folgenden Lebensbereiche? Antwortskala von 1 = "überhaupt nicht wichtig" bis 6 = "sehr wichtig". Die Rangordnung ergibt sich aus der Größe der Mittelwerte.

Psychische Gesundheit: Definition

Fähigkeit, sich kompetent mit den gesellschaftlichen Anforderungen auseinandersetzen zu können und im Leben auch eigene Wünsche, Bedürfnisse und Hoffnungen konstruktiv zu verwirklichen.

Selbsterhaltung = produktive Anpassung

Selbstgestaltung = Selbstverwirklichung

Psychisches Wohlbefinden

„There is no health without mental health“ (WHO)



**World Health
Organization**



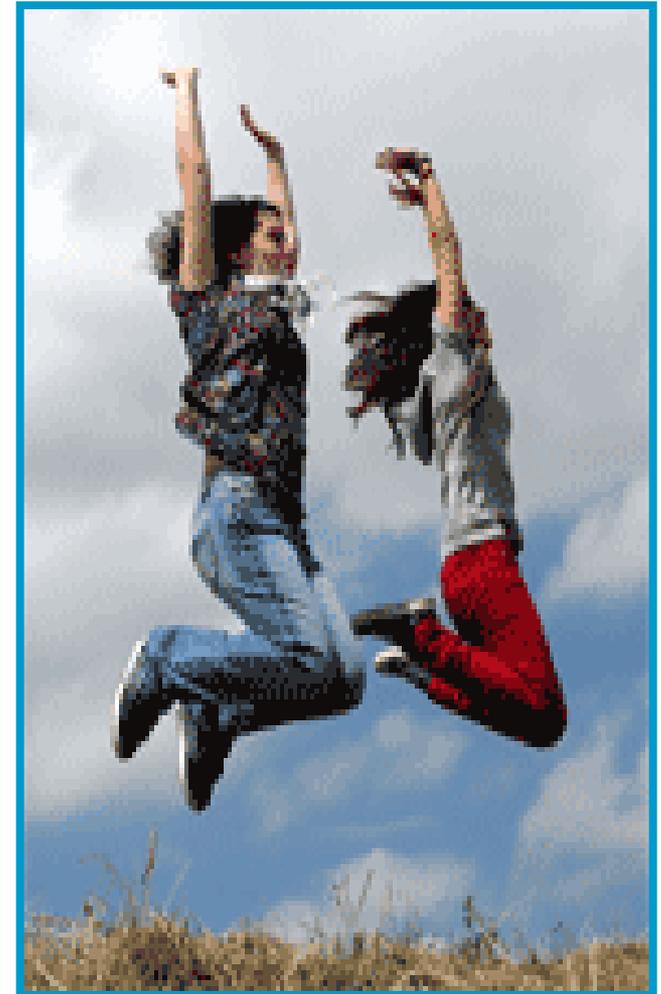
Psychisch gesunde Schüler_innen in der Schule

Schülerinnen und Schüler sind in der Schule dann psychisch gesund, wenn sie

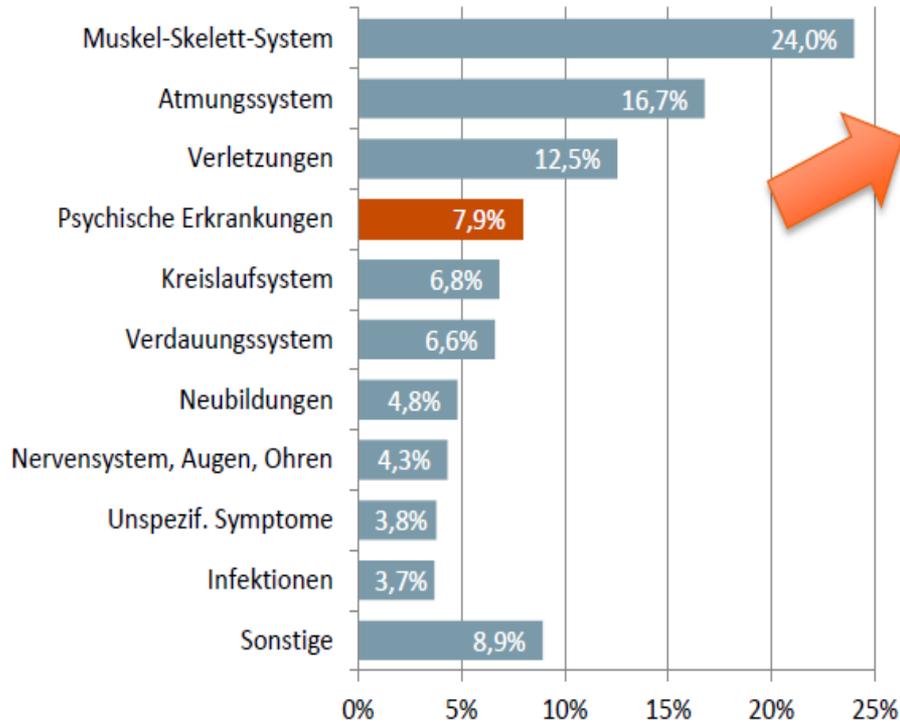
- sich durch die intellektuellen und sozialen Anforderungen des Unterrichts und des Schullebens angemessen gefordert fühlen (Aspekt der Produktiven Anpassung)
- sich mit eigenen Ideen, Wünschen und Vorstellungen in den Unterricht und in das Schulleben einbringen können (Aspekt der Selbstverwirklichung)

Psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen in der Imbalance

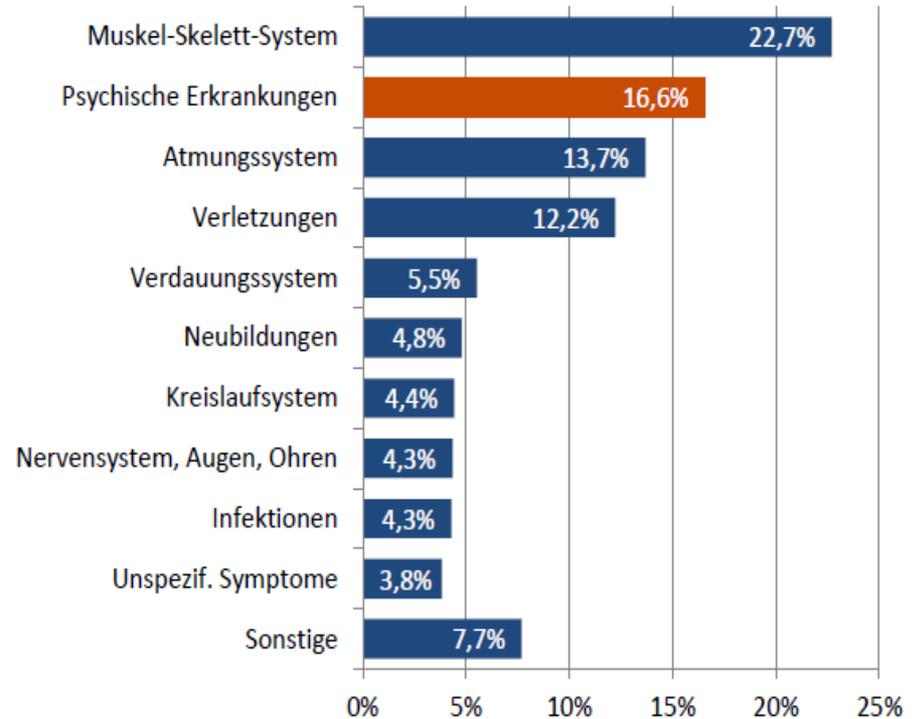
Selten geht es in Deutschland noch um akute Erkrankungen, vielmehr sind **Allergien, Übergewicht** und **psychische Störungen** zu einem Massenphänomen bei jungen Menschen geworden.



Bedeutung der psychischen Erkrankungen am Gesamtkrankenstand (DAK 2015)



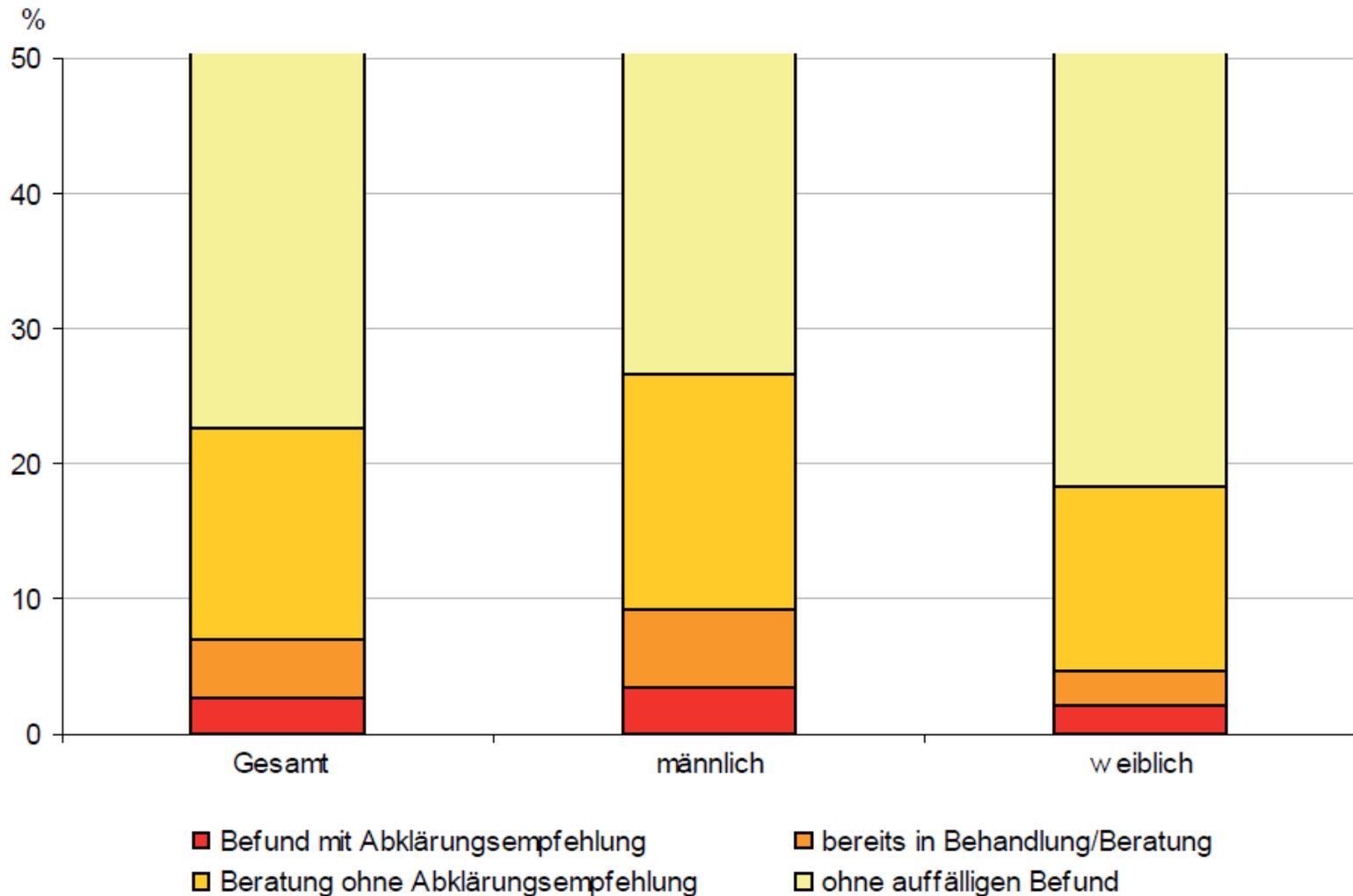
Anteil am Krankenstand 2000
Psychische Erkrankungen auf Platz 4



Anteil am Krankenstand 2014
Psychische Erkrankungen auf Platz 2

Verhaltensauffälligkeiten / psychische Auffälligkeiten

(Schuleingangsuntersuchungen 2010 Niedersachsen; N= 63.212; NLGA 2012)



Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (Ergebnisse der KIGSS Studie 2006; 2012)

- Bei 12,2% liegen Hinweise auf psychische Auffälligkeit vor und 9,6% sind sehr wahrscheinlich psychisch auffällig.
- Insgesamt liegen bei 21,8% zumindest Hinweise auf psychische Auffälligkeiten vor.



Gesellschaftliche Hintergründe

- Industrie-, Dienstleistungs- und Wissensgesellschaft
- Mentale Leistungen sind essentiell: perzeptive, kognitive, emotionale und motivationale Leistungen gleichermaßen
- Stetiger Wandel der Arbeits- und Sozialwelt: Globalisierung
- Anpassungsleistungen: Lebenslanges Lernen und soziale, kommunikative und emotionale Adaptationsprozesse: „Der flexible Mensch“

- Es gibt einen Anstieg psychischer Störungen in den Diagnosestatistiken , aber auch in der psychischen Störungen?
 - Bessere Diagnostik
 - Veröffentlichungsbereitschaft
 - Erhöhte Sensibilität
 - Individualisierungsfolge

Psychische Gesundheit im Kern der Schule

„Die Organisation ‚Bildungswesen‘ erfüllt ihre Aufgaben durch die Arbeit an der ‚Seele‘ des Menschen. Sie bearbeitet das Können und die Haltungen lernfähiger junger Menschen. [...] Ihr Arbeitsfeld ist die psychische Verfassung, sind das Können, das Wissen wie auch die seelischen Einstellungen von Kindern und Jugendlichen.“

Fend (2006, S. 174)

Psychische Gesundheit und Bildung

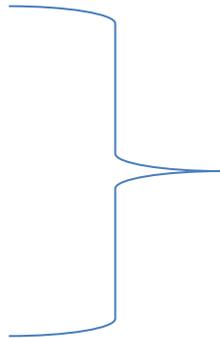
Psychische Gesundheit ist

Fundament

Nährboden

Ressource

Treiber



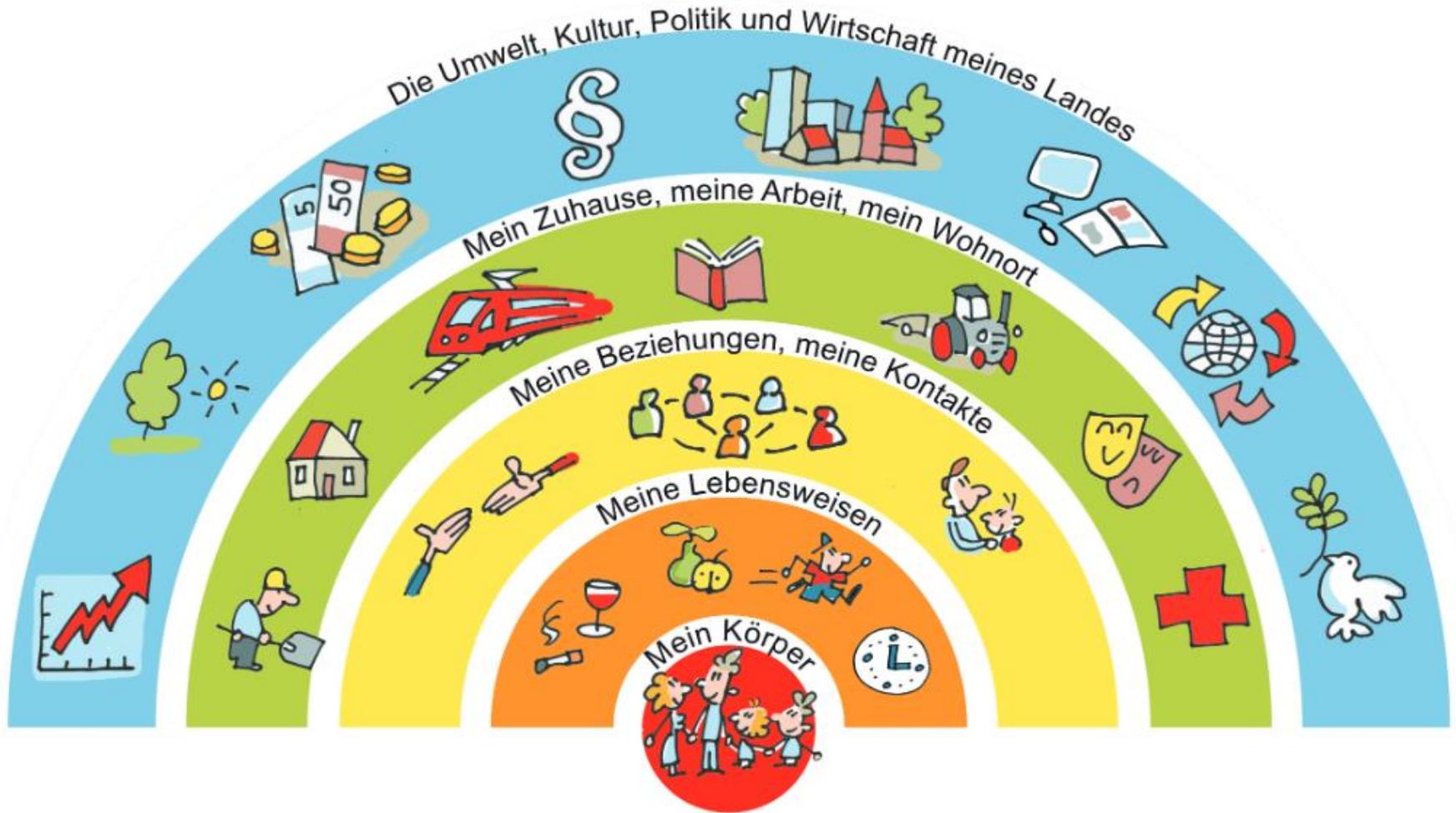
von Bildung in der Schule

„Bildungsförderung durch (psychische) Gesundheit“

„Schulentwicklung durch (psychische) Gesundheit“

„Mit (psychischer) Gesundheit gute Schule entwickeln“

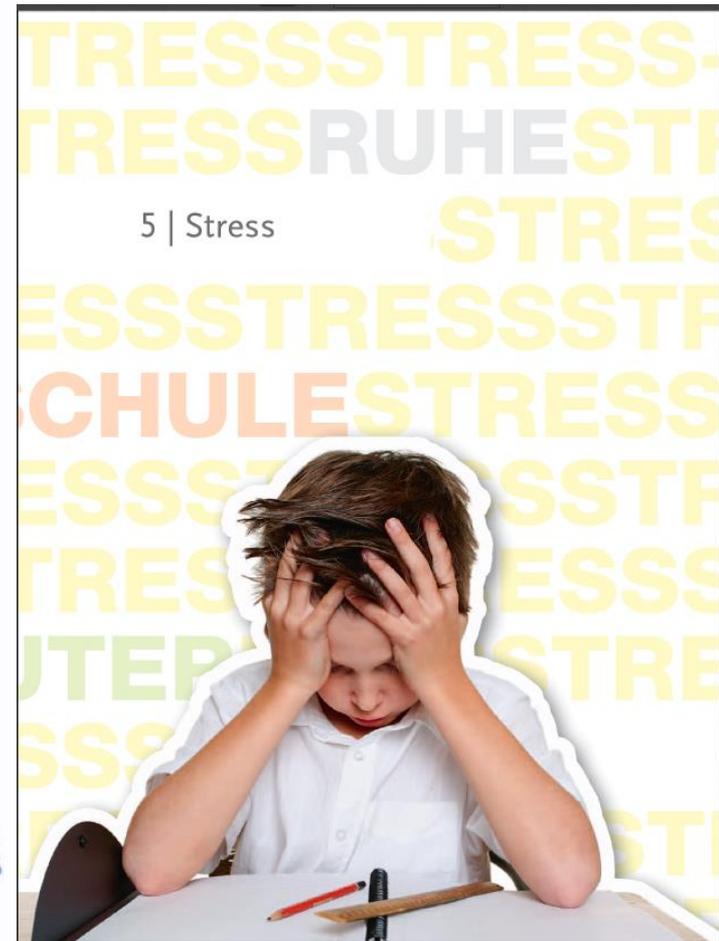
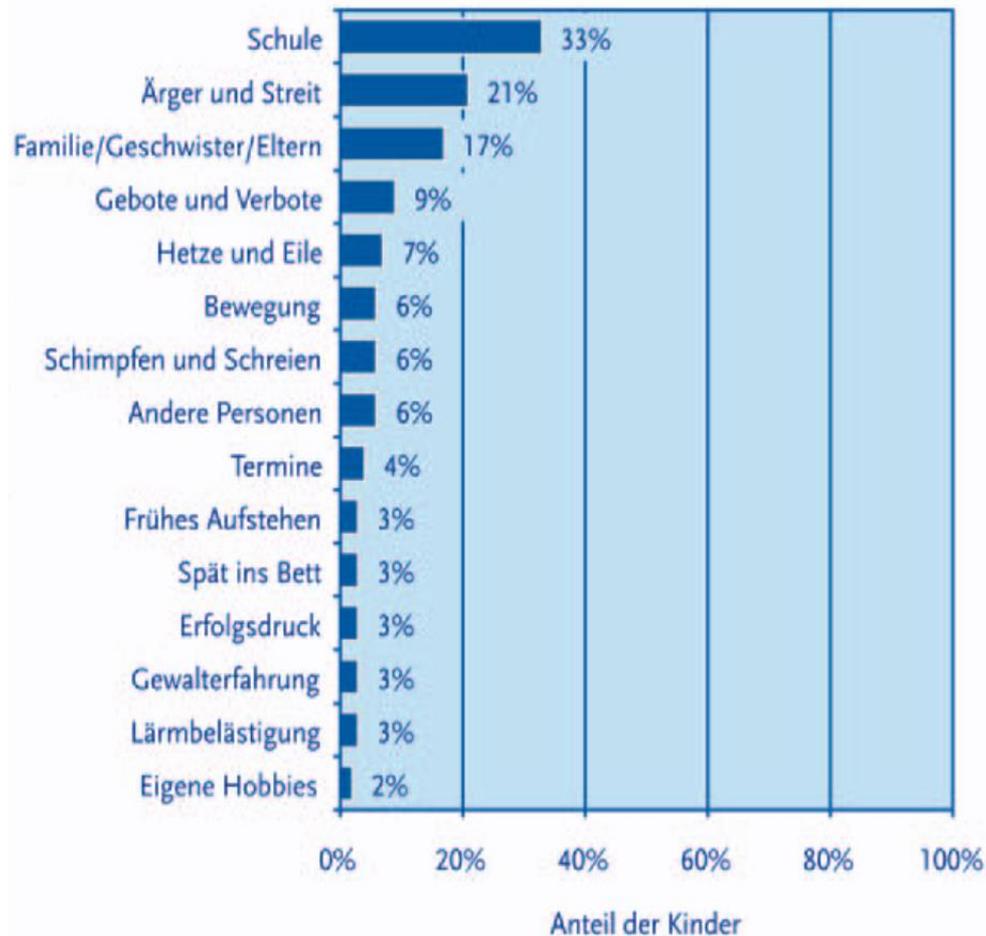
Determinanten der Gesundheit



Burtscher, R., Allweiss, T., Perowanowitsch, M. & Rott, E. (2017). Gesundheitsförderung mit Menschen mit Lernschwierigkeiten. Leichter lernen mit dem Projekt GESUND!. Berlin: vdek.

(2) Psychische Belastung im Leben der Schülerinnen und Schüler Wovon fühlst Du Dich gestresst?

(N= 4691; 2. u. 3. Klassen; Elefanten-Kinderstudie 2012)



Vom Stress zum Burnout

- 72% der Befragten 7 bis 11jährigen und 81% der 12 bis 18jährigen gaben an, regelmäßig mit Stress konfrontiert zu werden.

Stresserlebnisse bei 8-18-jährigen Schülerinnen und Schülern (N=342; Lohaus u.a.2007, S. 12f)

HAMBURGER MORGEN POST
Mittwoch, 5. März 2014 | C1386 | Nr. 63/0 | Redaktion: (040) 809057-0 | Anzeigen: (040) 809057-336 | Deutschland 0,70 €

www.mopo.de

IM-KRISE
So abhängig sind wir von Putin

SCHÖNEBERGER WIRD 40
Liebevoller Quassel-Strippe

Arthrosamin®
Gelenkkapseln
Nahrungsergänzung für Ihre Knochen
mit 500 mg Glucosamin und 400 mg Chondroitin pro Kapsel

Wie sich unsere Kinder kaputt machen

Lernen bis zum Burnout
Seiten 12/13

Schüler setzen sich immer mehr unter Druck - das macht sie krank. Ein UKE-Experte erklärt die Entwicklung

„Wer nichts leistet, hat verloren“ (Schulte-Markwort 2014)

Kinder sollten 400 m laufen („Juniormarathon“) Eltern zerren heulende Kinder ins Ziel (Spiegel online 6.04.2016)



FOTO LUI/SPORTMEDIAPICS.COM

Juniormarathon in Linz: Zieleinlauf mit Kindern

Realitäten: Jedes Kind hat das Recht auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit....

Artikel 24 der UN-Kinderrechtskonvention

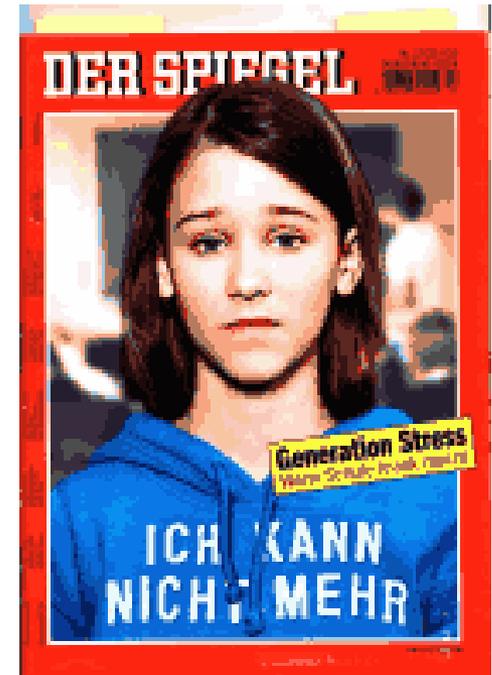
- Jede Woche sterben in Deutschland im Schnitt drei Kinder durch Gewalt oder Vernachlässigung.
- Über 14.000 Kinder jährlich werden Opfer eines sexuellen Missbrauchs (BKA-Statistik).
- 5-10 % aller Kinder im Alter bis 6 Jahre werden vernachlässigt (Schätzungen).
- Anzeigen bei Vernachlässigung und Misshandlung nehmen stetig zu (polizeiliche Kriminalstatistik)
- Zig-tausend überforderten Eltern mit Kindern unter 6 Jahren werden „Familienunterstützende Maßnahmen“ gewährt
- ca. 2500 Eltern mit Kindern unter 3 Jahren wird jährlich das elterliche Sorgerecht entzogen

Straßenkinder und –jugendliche in Deutschland (DJI 2015)

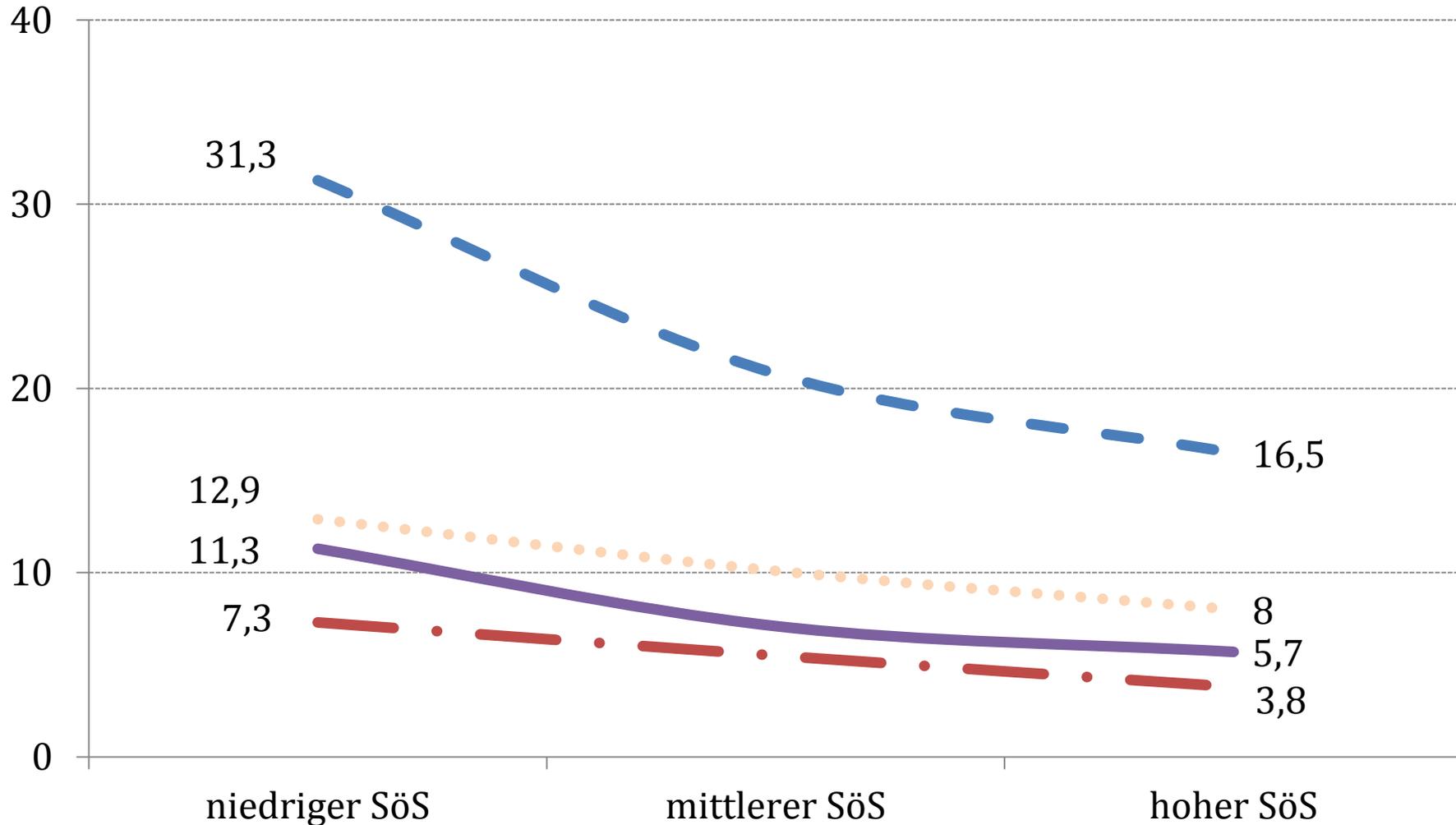
- Kinder unter 14 Jahren sind die absolute Ausnahme
- 14-27-jährige entkoppelte, verlorene, ausgegrenzte Dropout-Jugendliche und junge Erwachsene in 2011: 75.000 - 84.000 (DJI: Tillmann & Gehne 2012)

Mehr Chancen – aber auch viele Modernisierungsverlierer

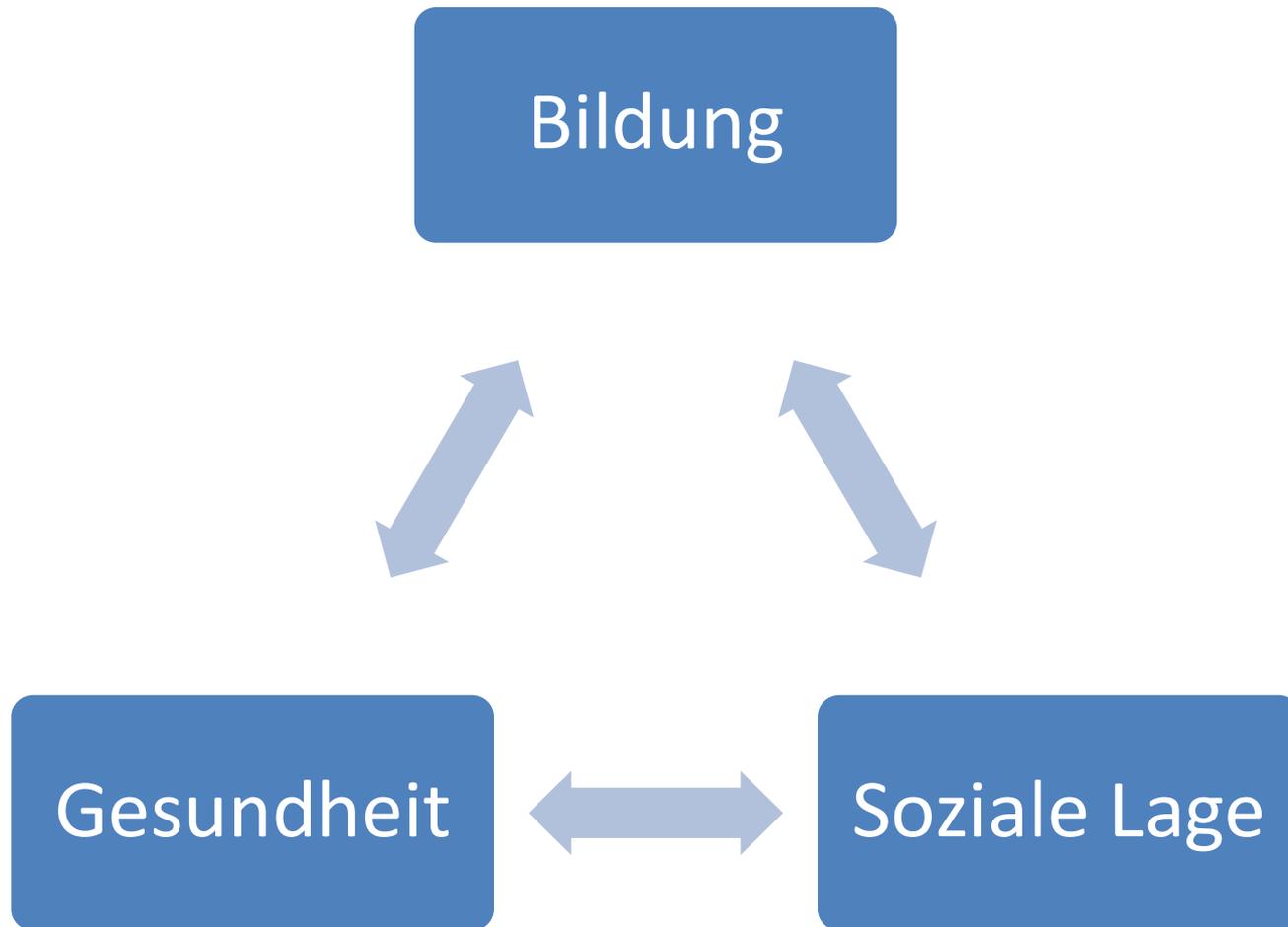
Alle verfügbaren Daten zeigen auf, dass soziale Benachteiligung und Armut (nicht nur finanzielle) – besonders, wenn sie Heranwachsende mit Migrationshintergrund betrifft – in hohem Maße mit gesundheitlichen Belastungen und Bildungseinbußen verbunden sind.



Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: Sozialer Gradient (Ergebnisse der KIGSS Studie 2007)



Die Trias: Bildung, Gesundheit und soziale Lage



Zentrale Fragen der Erziehung

Wie können wir diese Vorgänge fördern und befriedigend mit ihnen zusammenleben, mit den Grundwerten **Selbstbestimmung, Achtung der Person, soziale Ordnung** sowie **seelische** und **körperliche Funktionstüchtigkeit**?

Zentrale Fragen der Erziehung

Womit befähigen wir andere, später als Erwachsene einen sinnvollen Gebrauch ihrer **Freiheiten** zu machen und **soziales Verhalten, Engagement** und **Selbstdisziplin** zu leben, die bei der Mehrheit der Bürger vorhanden sein müssen, damit **nicht- diktatorische Gesellschaften** lebensfähig sind?

Erziehungsstile – Typologische Ansätze

- **Autoritativer Erziehungsstil:** Eltern/Lehrer stellen Anforderungen und verlangen die Einhaltung von Regeln; die Kinder werden aber als ernst zu nehmende Gesprächspartner akzeptiert.
- **Autoritärer Erziehungsstil:** In der Absicht zu kontrollieren verlangen die Eltern/Lehrer strikten Gehorsam. Sie bestrafen streng und haben wenig Interesse an den Motiven und Gefühlen der Kinder.
- **Permissiver Erziehungsstil:** (gemäßigte Form des „Laissez-faire“) Wenig Lenkung und Kontrolle, wenig Anforderungen; Kinder müssen sich weitgehend selbst steuern

Positive Auswirkungen des autoritativen Erziehungsstils

- Fortschritte in der psychosozialen Reife
- Bereitschaft zu prosozialem Verhalten
- Interne Kontrollüberzeugung
- Wenig nach außen gerichtete Verhaltensprobleme
- Wenig nach innen gerichtete Verhaltensprobleme
- Wenig Drogenprobleme

(Nach Baumrind,1993)

Kommunikation (n. Lorient)



Forschungsbefunde zur Kommunikation mit Kindern in Familien (Hildebrandt 2014)

Deutschland nimmt weltweit den letzten Platz ein bei „just for talking“-Gesprächen mit Kindern in der Familie

(UNICEF 2010 Report Card 7)

Durchschnittliche Dialog-Zeit pro Tag für ein Kind in Deutschland:

8 Minuten

(Hüther 2011)

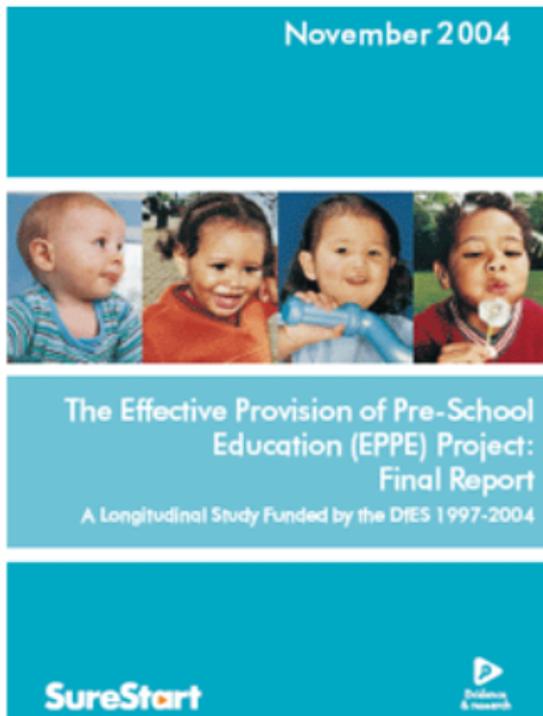
Qualität und Quantität des elterlichen Sprachangebots beeinflusst den Wortschatzerwerb des Kindes.

(u.a. Snow 1995)

Kinder von Müttern, die mehr über das „Wie?“ und „Warum?“ sprechen, als nur über das „Wo?“ und „Was?“ haben einen größeren Wortschatz und können besser Geschichten erzählen.

(Nelson 1996)

Kommunikation ist Teil des „Home-Learning-Environment“ (HLE)



Kognitiv anregende Interaktion
(**Sustained Shared Thinking**)
ist ein besonders effektives
didaktisches Handlungsmuster zur
Unterstützung der kognitiven
Entwicklung der Kinder und
Schlüsselvariable für Kita-Qualität.

(Sylva, Melhuish, Sammons, Siraj-Blatchford, Taggart,
Elliot 2004: Effective Provision of Pre-School Education
Project (EPPE) – Sustained Shared Thinking)

Worüber sprechen wir? (Hildebrandt 2014)

Wir fragen uns, warum Dinge so sind,
wie sie sind.

Wie spekulieren, wie es wäre,
wenn es anders wäre.

Wir werten den Tag aus und berichten,
wie es uns ergangen ist.

Wir beschreiben, was wir erlebt haben
und wie wir uns gefühlt haben.

Wir organisieren die alltäglichen
Abläufe und besprechen,
wer was zu tun hat.



Umgang mit den Fragen der Kinder (Hildebrandt 2014)



Umgang mit Kinderfragen (Hildebrandt 2014)

„Warum haben Menschen eigentlich keinen Schnabel?“

1. Kinderfrage würdigen

Gute Frage. Das habe ich mich ja noch nie gefragt!

2. Eigene Vermutung aufstellen

Ich könnte mir vorstellen, weil Säugetiere einen weichen Mund zum Saugen brauchen.

3. Frage zurückgeben

Und was meinst du?

Dialoge initiieren beim Essen (Hildebrandt 2014)

FORSCHEN Was denkst du...

Warum setzen sich eigentlich Tiere nicht zum Essen an einen Tisch?

Warum schmeckt Süßes und Saures eigentlich unterschiedlich?

Warum sind Tomaten eigentlich rot?

Warum legen Kühe eigentlich keine Eier?

Warum heißt es eigentlich SPIEGEL-Ei?

SPEKULIEREN

Was wäre, wenn Brot flüssig wäre?

Stell dir mal vor, Wasser wäre schwarz.

Wie würden wir eigentlich ohne Hände essen können?

Stell dir mal vor, die Spaghetti wäre unendlich lang...

Stell dir mal vor, alles würde gleich schmecken.



Familien mit niedrigem HLE-Faktor

- Eltern sprechen wenig und häufig in knappen befehlsartigen Sätzen
- Vorlesen = kommunikative Einbahnstraße
- Kinder hören in den ersten drei Jahren 30 Millionen Wörter weniger als Kinder aus wohlhabenden, umsorgenden Elternhäusern (Hart & Risley: „The Early Catastrophe“)



Aktuelles

Programm

Unterstützung

Team & Kontakt

Bestellung

Werkzeugkasten



MindMatters → Home



MindMatters für die Primarstufe

Unterrichtsmodul zum sozial-emotionalen Lernen

MindMatters

Ein Programm für Schule und Unterricht

Psychische Gesundheit, Wohlbefinden, Respekt und Toleranz an der Schule fördern und damit die Lern- und Schulkultur gestalten - das sind die Ziele von MindMatters.



MindMatters kennenlernen

Informationen, Materialien & Erfahrungen

Informationen



MindMatters nutzen

Werkzeugkasten, Checklisten & Arbeitsblätter

Werkzeugkasten



MindMatters bestellen

Schulentwicklungs- & Unterrichtsmodule

Bestellung

Hintergrund des Programms

- **Programmtyp:** MindMatters ist ein **universelles Gesundheitsförderungsprogramm** im Kontext **Schule**. Es hilft Schulen dabei, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften zu fördern und damit einen Beitrag zur Verbesserung der Unterrichts- und Schulqualität zu leisten. MindMatters basiert auf dem Konzept der guten gesunden Schule.
- **Zielgruppe(n):** MindMatters bezieht **die ganze Schule** ein (**Schülerinnen und Schüler, Schulleitung, Lehrkräfte, nicht unterrichtendes Personal, Eltern, schulisches Umfeld**). Die Materialien und Unterrichtseinheiten richten sich derzeit an Schülerinnen und Schüler der 1.-13. Jahrgangsstufen an allen Schulformen.
- **Herkunft:** MindMatters stammt **ursprünglich aus Australien** und wurde in einer Modellprojekt-Phase an deutsche Schulen angepasst. Die Evaluationsergebnisse belegen positive Effekte durch das Programm, MindMatters gilt als ein umfassendes und wirksames Präventionsprogramm zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen.

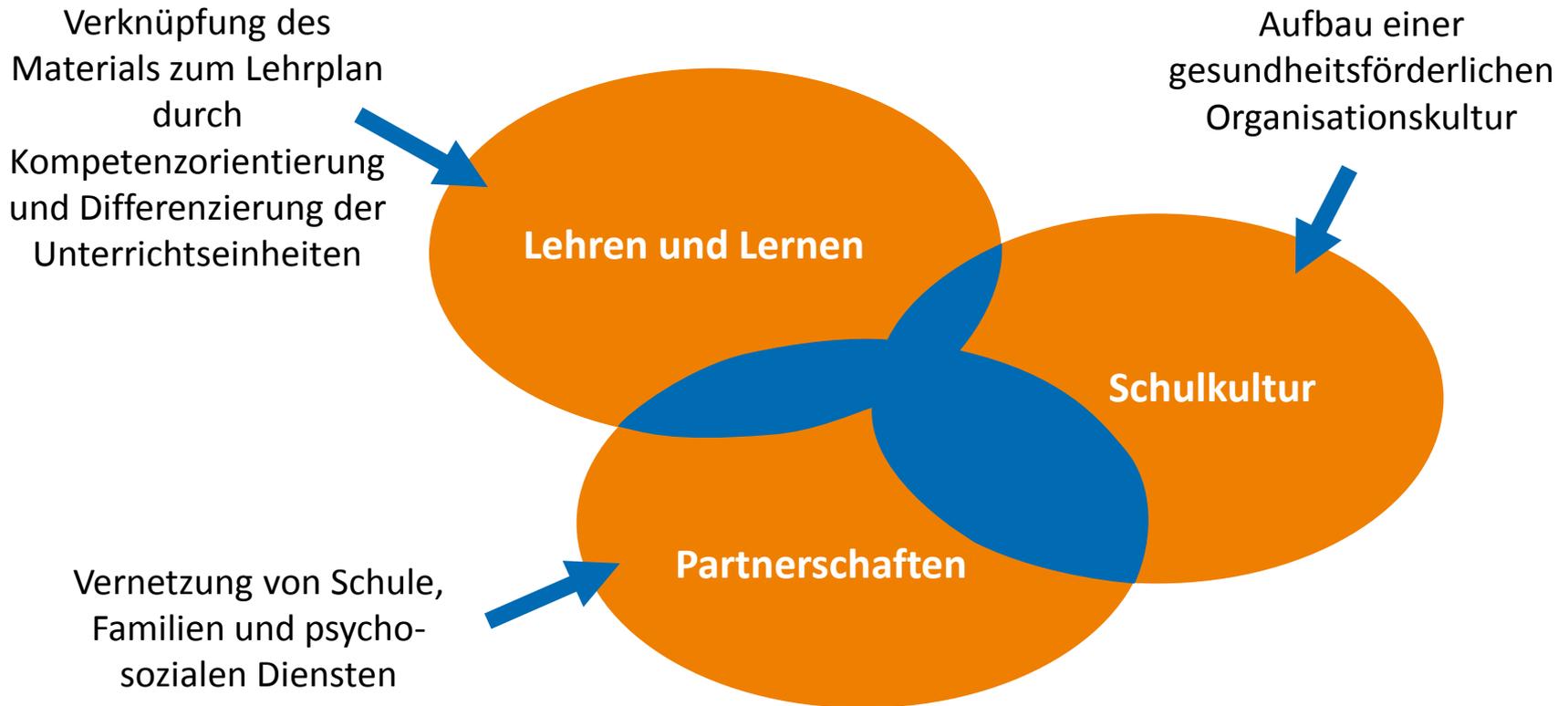
Hintergrundinformationen zu den Programmträgern und dem Programmzentrum

- MindMatters ist ein **Kooperationsprogramm** der BARMER GEK, des Gemeinde-Unfallversicherungsverbands Hannover/Landesunfallkasse Niedersachsen, der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen und der Leuphana Universität Lüneburg.
- **Ansprechpartner:**
 - **BARMER GEK: Sabine Barkowsky**, sabine.barkowsky@barmer-gek.de
 - **Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover/Landesunfallkasse Niedersachsen: Insa Abeling**, insa.abeling@guvh.de
 - **Unfallkasse Nordrhein-Westfalen: Ralf Rooseboom**
r.rooseboom@unfallkasse-nrw.de
- **Programmzentrum** an der **Leuphana Universität Lüneburg, Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG)**: mindmatters@uni.leuphana.de

Ziele des Programms

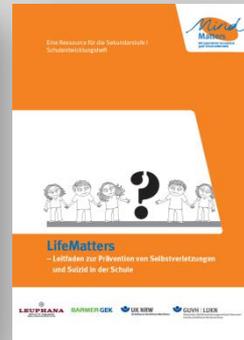
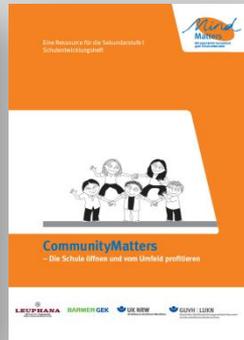
- Verbesserung von Lehren und Lernen sowie Steigerung der Bildungsqualität
- Aufbau einer unterstützenden und fürsorglichen Schulkultur
- Förderung der Zugehörigkeit und Verbundenheit mit der Schule
- Mehr Respekt und Toleranz: „Verschiedenheit als Bereicherung“
- Förderung von psychischer Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule
- Aufbau von Netzwerken und Partnerschaften in und außerhalb der Schule

Der ganzheitliche Ansatz des Programms



Die Module auf einen Blick

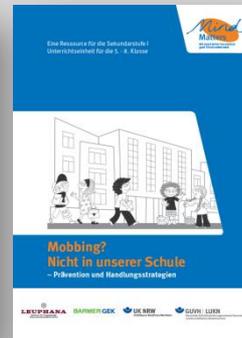
Schulentwicklungsmodule



Unterrichtsmodul Primarstufe



Unterrichtsmodule Sekundarstufe



MindMatters und die gute gesunde Schule

Qualitätsbereich	Handlungsfeld	Beitrag MindMatters
Rahmenbedingungen	Bedingungen, Intentionen	Psychische Gesundheit im Schulprogramm, Erstellen von Leitfäden und Handlungsplänen
Schulkultur	Schulklima, Pädagogische Grundsätze	Verschiedenheit als Bereicherung erkennen, Förderung des Zusammengehörigkeitsgefühls Prävention von Mobbing
Schulführung und Management	Führungsverantwortung, Beraterkompetenz	Hilfen zum Umgang mit Krisensituationen
Kooperation und Außenbeziehungen	Elternhaus, Schulen, Institutionen	Mitarbeit von Eltern im MM-Schulteam Integration von Experten im Unterricht
Professionalität der Lehrkräfte	Weiterentwicklung der Kompetenzen	Vermittlung von Wissen und Kompetenzen im Bereich der Förderung der psychischen Gesundheit
Lehren und Lernen	Unterrichtsklima, Unterrichtsgestaltung	Aufstellen und Einhalten von Regeln, Aufbau von Freundschaften und Zusammengehörigkeitsgefühl
Ergebnisse und Erfolge	Persönlichkeitsbildung, Sozial- und Fachkompetenz	Kompetenzen zum Umgang mit Stress, Wissen über psychische Gesundheit, Empathie
Qualitätsmanagement	Leitbild, Evaluation der Schule	Situationsanalysen

Kleine Anstöße

- Bewusst machen, was einem gut tut (Positive Tagesbilanz; Wahrnehmung für das Positive schulen, Mikromomente des Glücks sammeln)
- Aktiv sein (Gibt es Gelegenheiten, wo Sie sich mehr bewegen können)
- Fokussieren Sie sich auf Dinge, die Sie kontrollieren können
- Geben Sie auf Ihre Basisbedürfnisse acht (Essen, Trinken, Schlafen)
- Hören Sie auf Ihren Körper, nutzen Sie Ihre Atmung
- Versuchen Sie etwas zu finden, wofür Sie dankbar sein können
- Lachen Sie (Erinnern Sie sich an eine Situation, wo Sie gelacht haben)
- Machen Sie, was Sie gerne tun
- Setzen Sie sich realistische Ziele



Was können Sie gleich heute tun?

- Wenn Sie heute nach Ende der Veranstaltung nach Hause gehen: Überlegen Sie sich, wie Sie mit einem kleinen Schritt, einer kleinen Geste die Beziehung zu Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder Ihrem Kind oder Ihren Kindern verbessern können.
- Denn: „Wer Anderen eine Blume sät, blüht selber auf“.





Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln
..durch Nachahmung – das ist der Leichteste
..durch Nachdenken – das ist der Edelste
..durch Erfahrung – das ist der Bitterste
(Konfuzius)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit paulus@leuphana.de