

Teilnahmebericht

Seminar "Selbstwert und Resilienz: Die Kraft der inneren Widerstandsfähigkeit"

Vom 13.11.23 – 17.11.23

Verfasst von Grit Keiderling, Bärbel Kloss, Silke Rastig und Maike Niekamp

Die Weiterbildung fand in der österreichischen Hauptstadt statt. Der Seminarort lag zentral in den Räumlichkeiten des „Deutschen Ordens“ – in der Singerstrasse 7 im 1. Bezirk von Wien - in der Nähe des Stephansdom und war verkehrstechnisch sehr gut zu erreichen. Im Vorfeld des Seminars wurden wir von der Seminarleiterin über das Programm, Unterbringungsmöglichkeiten und mögliche kulturelle Aktivitäten in Wien informiert.

Die Seminarzeiten umfassten insgesamt vier Stunden täglich. Während der Veranstaltung wurden Getränke und Süßigkeiten/Kekse/Obst kostenlos angeboten.

Zusätzlich zum Seminar wurden an zwei Nachmittagen eine Stadtführung sowie eine Führung über den Jugendstil in Wien angeboten, welche sehr informativ und im Preis inkludiert waren.

Die Teilnehmergruppe bestand aus 18 Lehrer*innen sowie einer Schulsekretärin aus ganz Deutschland, welche in Schulen unterschiedlicher Bildungsstufen tätig sind.

Die Referentin, Tünde Szentgroti, eine klinische Psychologin und Gesundheitstherapeutin, führte in ihrer angenehmen Art durch das Seminar.

Das Seminar behandelte die Thematik der inneren Widerstandsfähigkeit oder Resilienz, insbesondere die Fähigkeit einiger Menschen, nach Niederlagen und Schicksalsschlägen konstruktiv weiterzuleben und Lebensfreude zu bewahren. Die zentralen Fragen des Seminars bezogen sich auf das Geheimnis der inneren Stärke, die psychische Widerstandsfähigkeit, das Training des seelischen Immunsystems und den Zusammenhang zwischen Selbstwert und Selbstwirksamkeit.

Wir erhielten einen Einblick in die theoretischen Grundlagen von Selbstwert und Resilienz sowie relevante Forschungsergebnisse der Gesundheitspsychologie. Dabei lag der Fokus auf der positiven Psychologie, die Selbstwert und Selbstwirksamkeit aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet. Das Seminar bot zudem Anregungen und Übungen, um das psychische Immunsystem zu trainieren und Instrumente zur Stärkung der inneren Widerstandsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu entwickeln.

Die detaillierten Inhalte des Seminars umfassten:

- Selbstwert und Selbstwirksamkeit aus der Perspektive der positiven Psychologie
- Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen
- erfolgreiches Meistern von Krisensituationen
- Resilienz als Einstellung, nicht als Persönlichkeitsmerkmal
- Merkmale resilienter Personen
- Herausforderungen in verschiedenen Lebenszyklen nach Erik H. Erikson
- Funktionsweise von Veränderung.

Darüber hinaus wurden uns verschiedene Anregungen und Übungen vermittelt, darunter Techniken aus der Hypnotherapie, Bewältigung negativer Gefühle, Emotionswahrnehmung, Achtsamkeits- und Entspannungstraining für Kinder und Erwachsene, positive Selbstwahrnehmung, Stärkung des Selbstwerts, Empathie und gewaltfreie Kommunikation. Diese praxisorientierten Übungen wurden parallel zu den theoretischen Inhalten durchgeführt, um die Anwendbarkeit im Unterricht und im Alltag zu gewährleisten. Des Weiteren gab es Handreichungen für spezielle Schülergruppen hinsichtlich der Umsetzung dieser Thematik im Unterricht.

Fazit:

Die Atmosphäre innerhalb der Gruppe sowie die räumliche Situation des Seminars waren inhaltlich sehr unterstützend und trugen zu einem offenen Austausch bei.

Dieses Seminar ist sehr empfehlenswert in Bezug auf die Arbeitsgesundheit von Lehrkräften sowie die Resilienz-Stärkung und Selbstwirksamkeit von Schüler*innen.

Die Verknüpfung von theoretischen Grundlagen und praktischen Anwendungen, die sich auch gut in schwierigen Lerngruppen eignen, sind positiv in Erinnerung.

Ebenso wertvoll war der Erfahrungsaustausch mit Kolleg*innen aus anderen Schulen und Bundesländern.

Möglicherweise wäre hier der Austausch und die Erfahrungen österreichischer oder anderer ausländischer Kolleg*innen noch bereichernder gewesen.