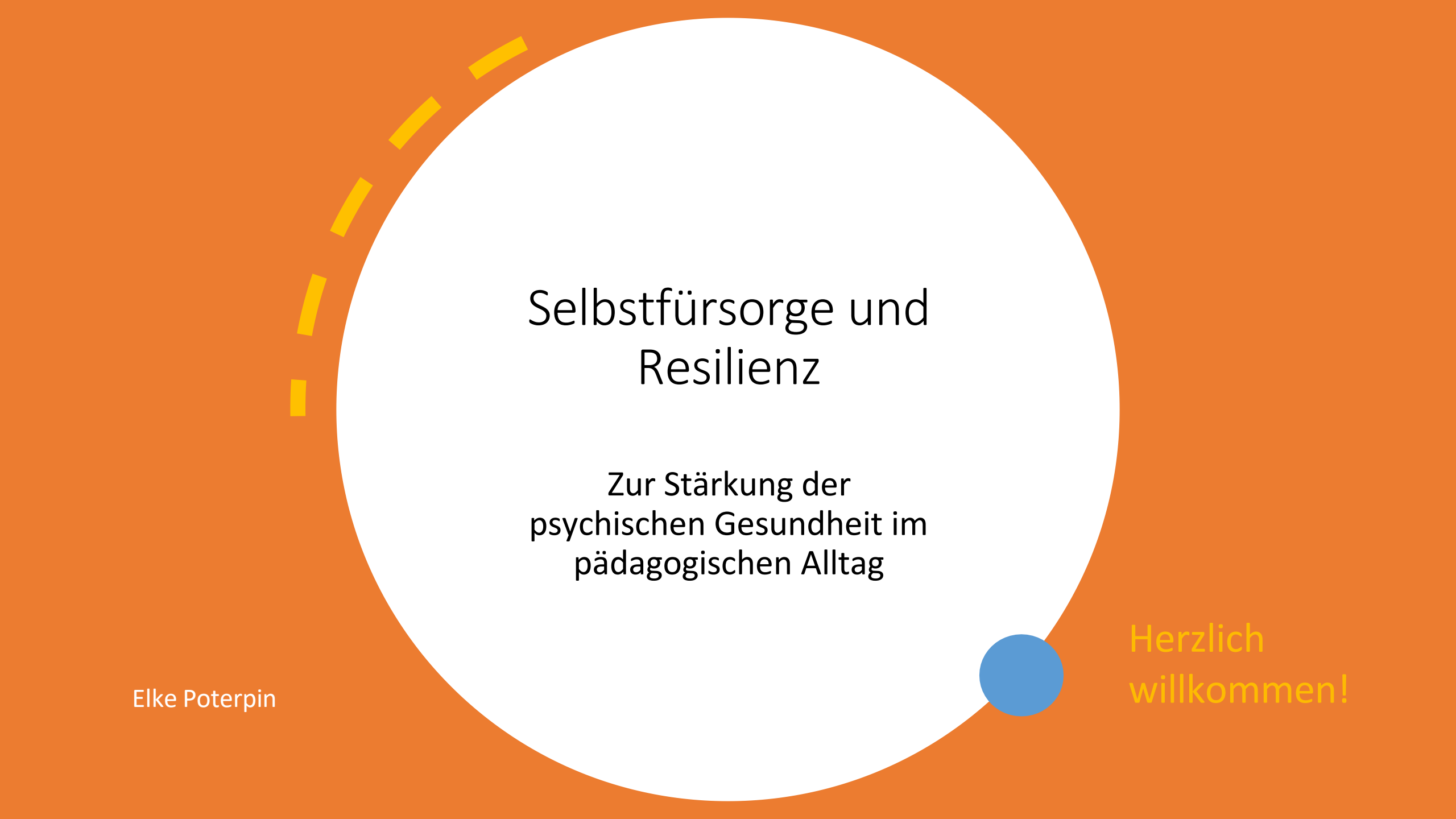




Selbstfürsorge und Resilienz

Zur Stärkung der
psychischen Gesundheit im
pädagogischen Alltag

Elke Poterpin

Herzlich
willkommen!

Wie können Pädagog:innen und
Leiter:innen trotz
herausfordernder Bedingungen in
den pädagogischen Einrichtungen
psychisches Wohlbefinden
und Arbeitszufriedenheit
erhalten?



Übersicht

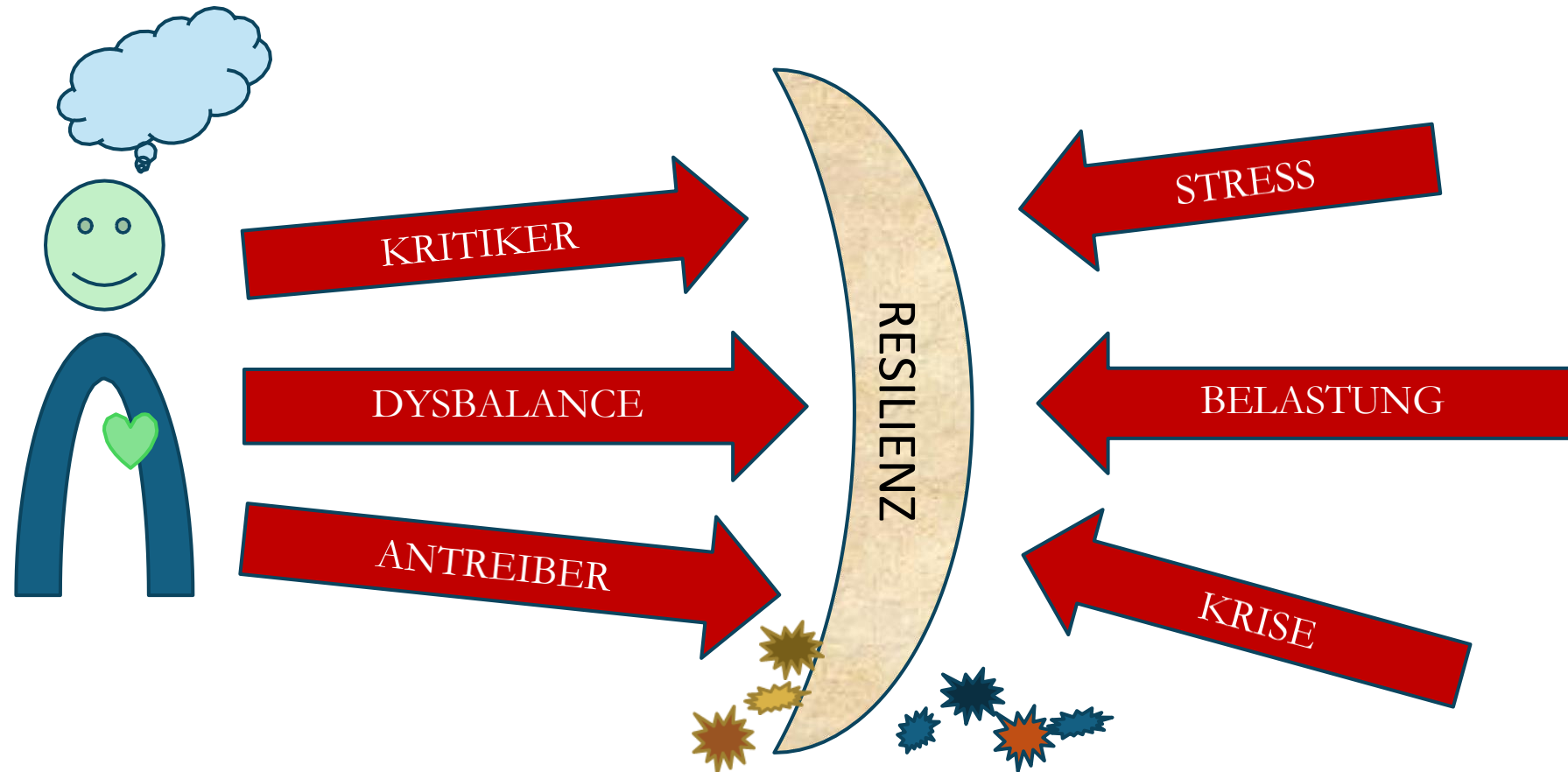
Welche Bedeutung haben Selbstfürsorge und Resilienz im pädagogischen Alltag zwischen systemischen, sozialen und emotionalen Bedingungen?

Welche Faktoren erhöhen das Risiko für psychosoziale Probleme und welche Faktoren unterstützen die Bewältigung von Herausforderungen?

Wie können Pädagog:innen ihr Wohlbefinden stärken, mit Stress umgehen und freudvoll und zufrieden bei der Arbeit sein und bleiben?



Resilienz — psychische Fähigkeit, widrige Lebensumstände aufgrund von Ressourcen erfolgreich zu bewältigen (vgl. Oerter & Montada 2008, 971).



Belastungen reduzieren – Ressourcen stärken



Quelle: ChatGPT

Personbezogene
Vulnerabilitätsfaktoren

und

umweltbedingte
Risikofaktoren und
Stressoren

Kulturelle und gesellschaftliche
Risikofaktoren

Umweltbezogene Risikofaktoren

Berufliche Risikofaktoren

Soziale Risikofaktoren

Individuelle Risikofaktoren

Personbezogene
Vulnerabilitätsfaktoren

und

umweltbedingte
Risikofaktoren und
Stressoren

Stigmatisierung und Tabuisierung psychischer Erkrankungen,
Mangel an Unterstützungssystemen

Wirtschaftliche Unsicherheit, Krisen, Katastrophe, gesellschaftlicher
Druck

Hohe Arbeitsbelastung, ungünstige Arbeitsbedingungen, berufliche
Unzufriedenheit

Isolation und fehlende soziale Unterstützung, Diskriminierung,
Ausgrenzung, Konflikte

Psychische Belastungen und Vorerkrankungen, mangelndes Gefühl
der Selbstwirksamkeit, ungesunde Lebensgewohnheiten



Resilienz - Schutzfaktoren

Kulturelle und gesellschaftliche
Schutzfaktoren

Umweltbezogene Schutzfaktoren

Berufliche Schutzfaktoren

Soziale Schutzfaktoren

Individuelle Schutzfaktoren

Resilienz - Schutzfaktoren

Akzeptanz und Zugehörigkeit

Stabile und sichere Lebensbedingungen, Zugang zu
Unterstützungsangeboten

Angemessene, gute Arbeitsbedingungen, Wertschätzung,
Erleben von Bedeutung in der Tätigkeit, Möglichkeiten,
eigene Stärken einzusetzen und zur Weiterentwicklung

Soziales Eingebundensein, Möglichkeiten zum Austausch,
Beziehungsqualität, Zusammenhalt

Personbezogene Kompetenzen

Schutzfaktoren

... wirken oft zusammen und stärken sich gegenseitig. Die Förderung von Resilienz erfordert eine Balance zwischen individuellen Stärken, sozialen Netzwerken und unterstützenden Lebens- und Arbeitsbedingungen.

Es ist wichtig, diese Faktoren aktiv zu pflegen und vorhandene Ressourcen auszubauen, um Herausforderungen besser bewältigen zu können.





Martin Seligman

Positive Psychologie

Diagnose und
Linderung von
Krankheit und Störung

Rahmenbedingungen
zur Erhaltung
psychischer
Gesundheit –
Stärkung, Aufblühen

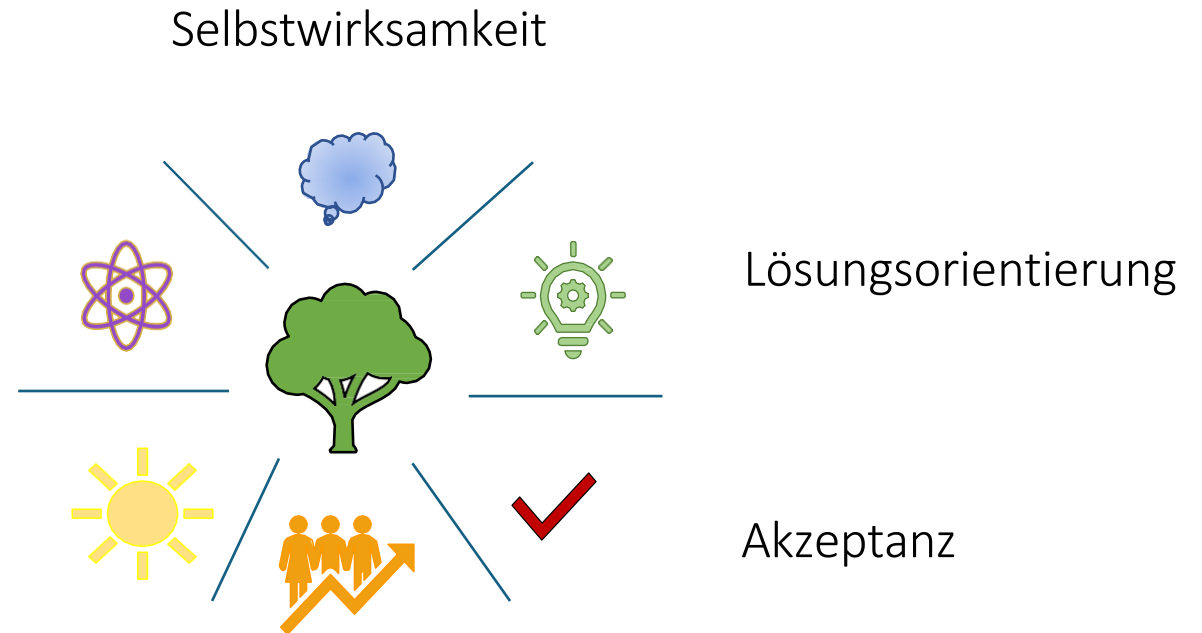


Schutzfaktoren auf individueller Ebene



SELBST fürsorge
-wahrnehmung
-reflexion
-wertschätzung
-verantwortung

Emotionale Balance
Optimismus



Nährende, stützende Beziehungen

Warum Selbstfürsorge?

Kennen Sie die Geschichte von dem erschöpften Holzfäller, der seine Zeit und Kraft verschwendete, weil er mit einer stumpfen Axt arbeitete?

Als ihm jemand vorschlug, zunächst seine Axt zu schärfen, antwortete der Holzfäller:

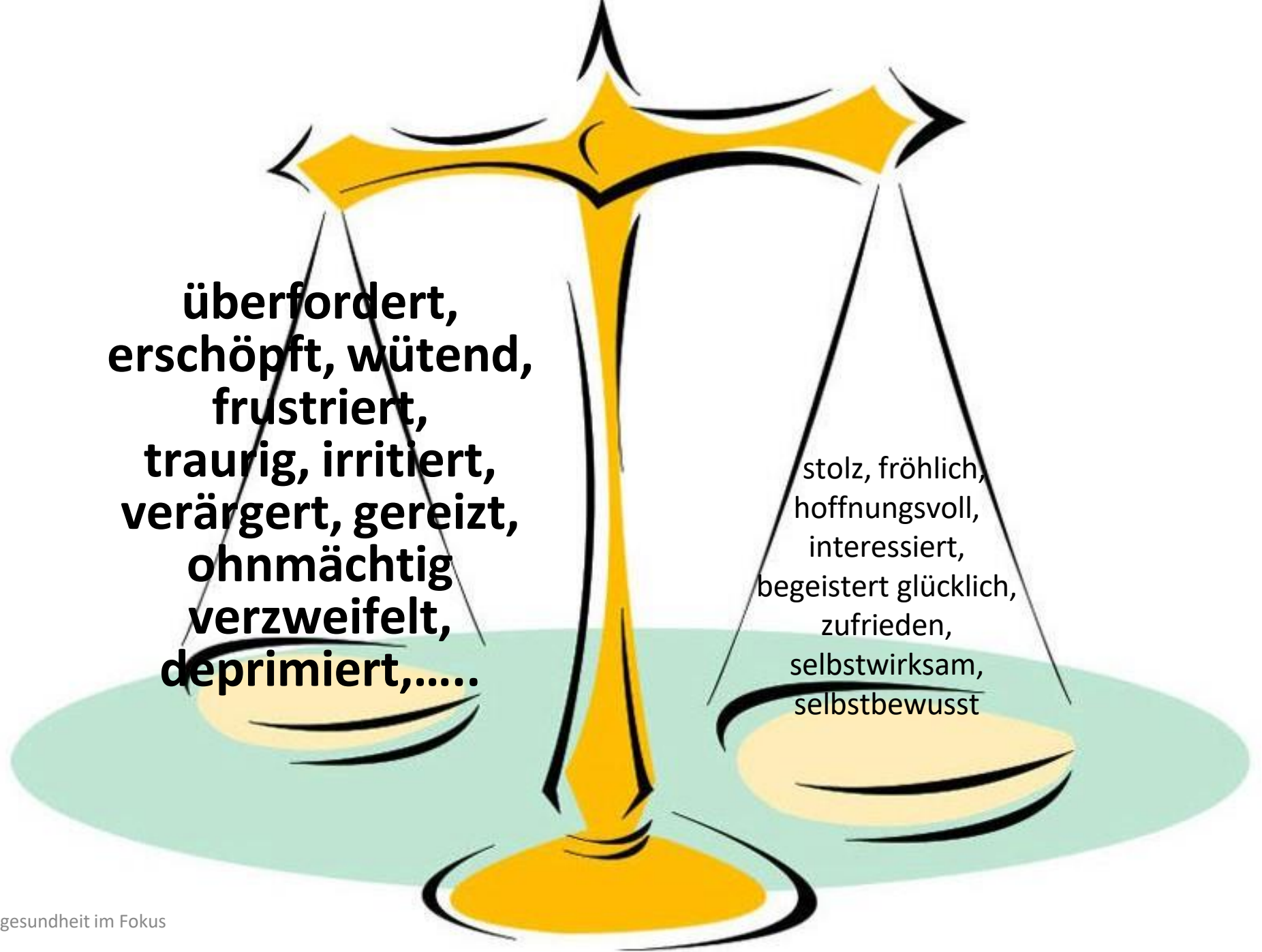
»Dafür habe ich keine Zeit, ich muss doch Bäume fällen.«



Bitte denken Sie an eine Situation in Ihrem beruflichen Alltag:

Welche Emotionen nehmen Sie wahr?





**überfordert,
erschöpft, wütend,
frustriert,
traurig, irritiert,
verärgert, gereizt,
ohnmächtig
verzweifelt,
deprimiert,.....**

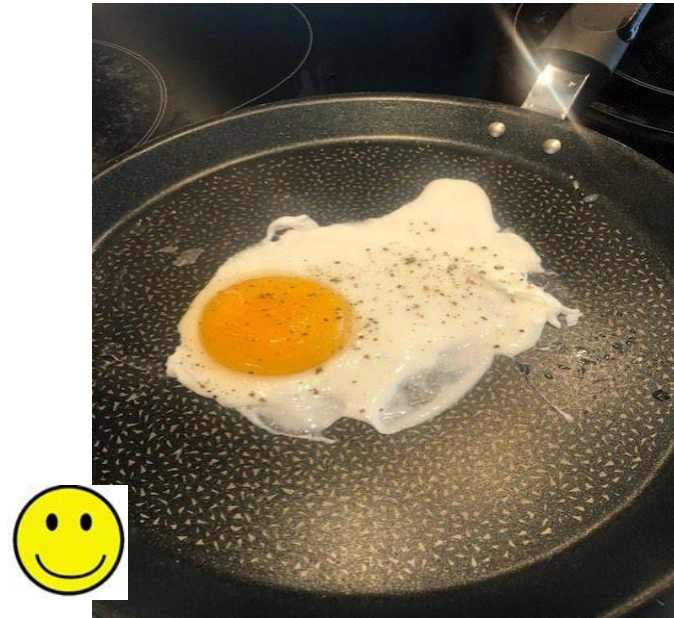
stolz, fröhlich,
hoffnungsvoll,
interessiert,
begeistert glücklich,
zufrieden,
selbstwirksam,
selbstbewusst

Vom Negativity Bias zur Emotionalen Balance



Rick Hanson, Ph.D., Neuropsychologe

....the brain is like
Velcro for *negative* experiences, but Teflon for *positive* ones.



Emotionale Erschöpfung

Ergebnisse der Austrian Teacher and Principal Health Study (ATPHS)

(Lillich, Breil & Teufl; 2023)

Über die Hälfte (51%) der Pädagog:innen und 44 % der Leitungen zeigen eine hohe emotionale Erschöpfung.

Jede:r Fünfte weist ein mittleres Burnout-Risiko auf.

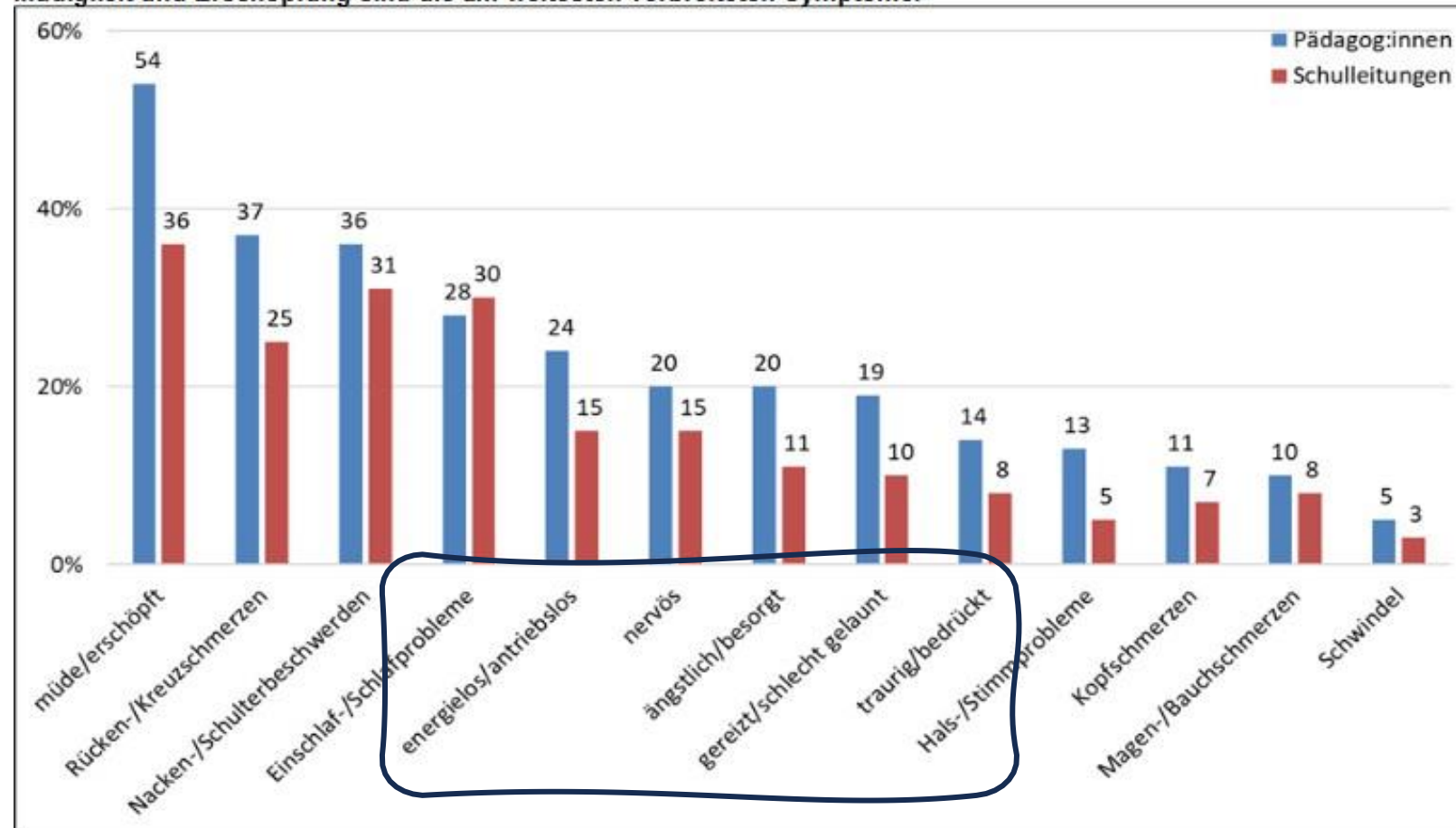
Jüngere Pädagog:innen sind eher erschöpft und Burnoutgefährdet als ältere.

Psychischer Stress hat seit 2010 auch in der Gesamtbevölkerung zugenommen.

Die Gruppe „Unterrichtswesen“ ist durchschnittlich mehr psychischem Stress ausgesetzt als die Gesamtbevölkerung.

Psychische und körperliche Beschwerden

Müdigkeit und Erschöpfung sind die am weitesten verbreiteten Symptome.



Positive Aspekte

- 86 Prozent der Leitungen und **82 Prozent der Pädagog:innen** bezeichnen deren allgemeinen **Gesundheitszustand als gut bzw. sehr gut** oder ausgezeichnet.
- 74 Prozent der Leitungen und **80 Prozent** der Pädagog:innen weisen eine **hohe Arbeitszufriedenheit** auf und geben an, eher bzw. sehr zufrieden zu sein mit deren Tätigkeit.
- 75 Prozent der Leitungen und **71 Prozent** der Pädagog:innen zeigen zudem ein **hohes Arbeitsengagement**.



Typische Stadien eines Burnout-Syndroms



Bereits wirkungsvoll verwendete Strategien

Elke Poterpin_Lehrer:innengesundheit im Fokus

Vitamine für die Seele :

A

B

C

D

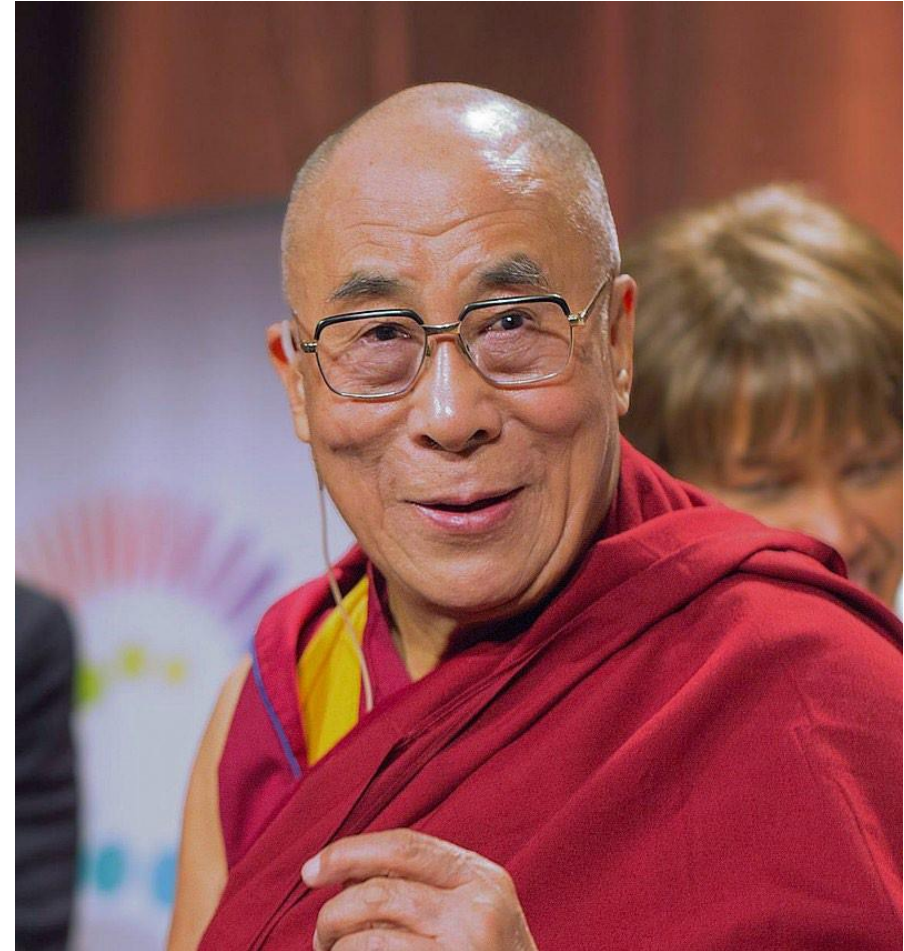
E

.....

„Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.“

„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.“

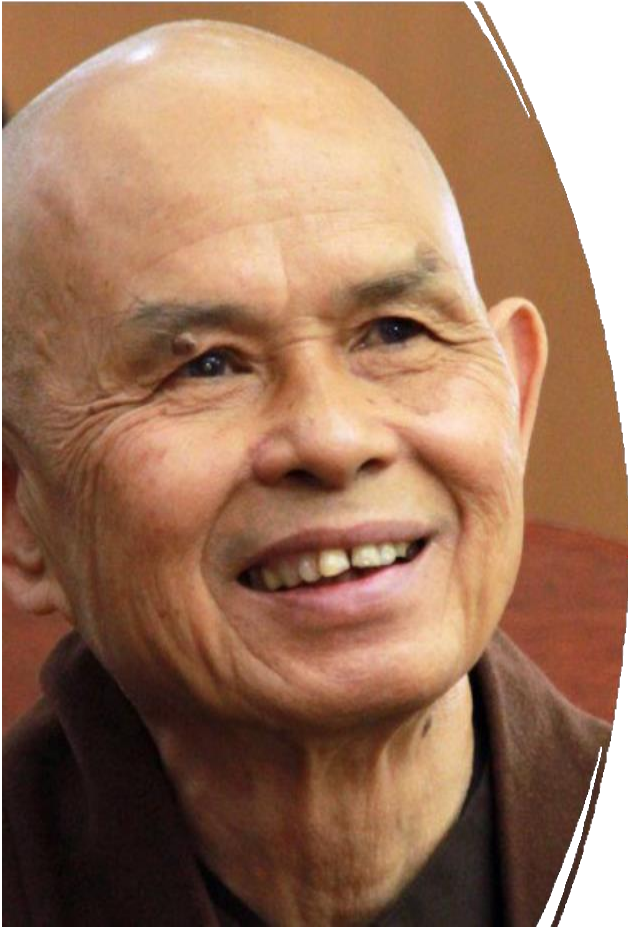
(Dalai Lama)



Tenzin Gyatso - 14th Dalai Lama (2012)

Urheber: Christopher Michel

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/66/Tenzin_Gyatso_-_14th_Dalai_Lama_%282012%29.jpg

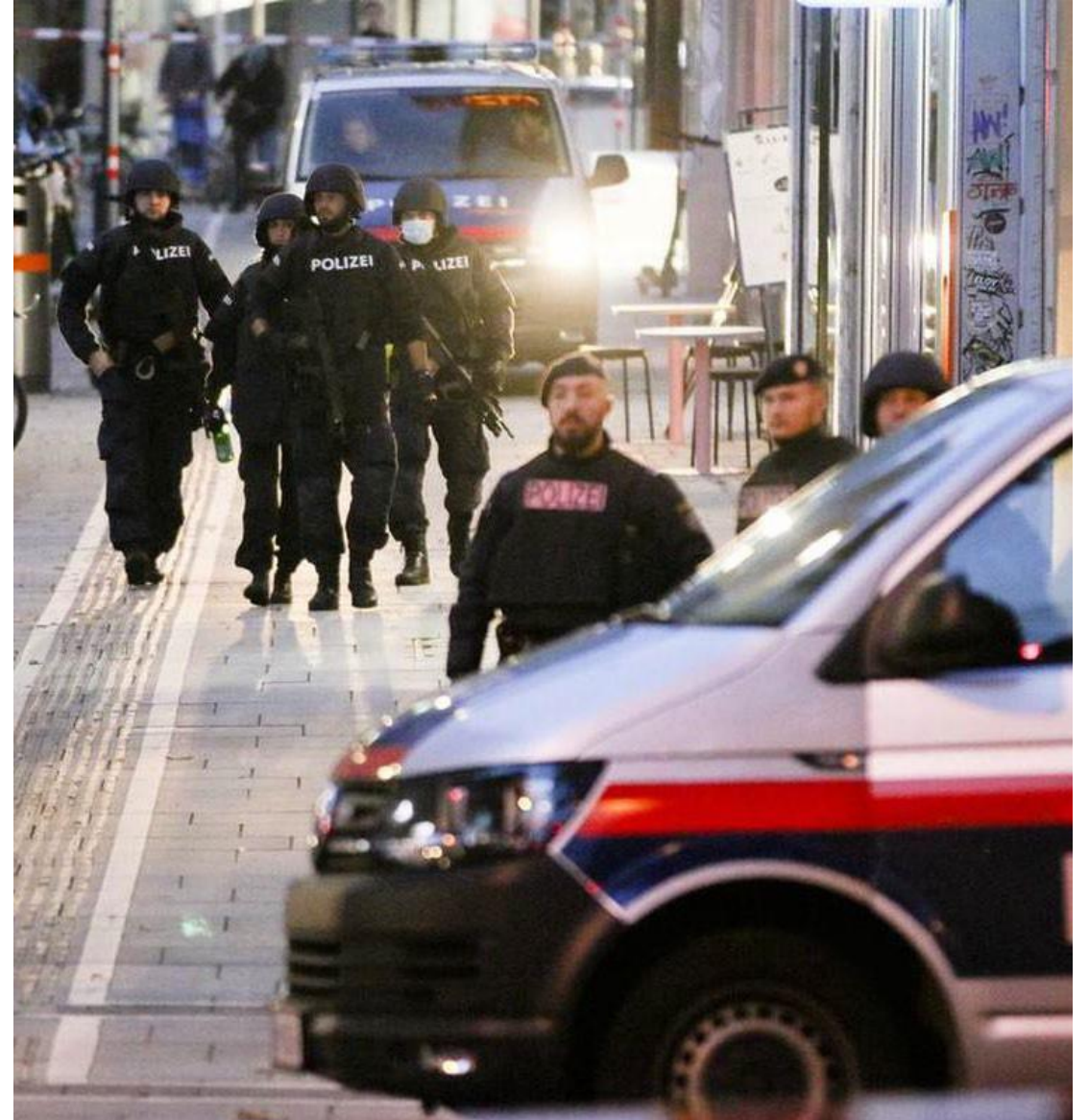


**Gefühle kommen und gehen wie Wolken
am Himmel. Das achtsame Atmen ist mein
Anker im Hier und Jetzt.**

– Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh (picture-alliance/ dpa / Jogye Temple)
https://www.deutschlandfunk.de/thich-nhat-hanh-am-wirklichen-leben-teilnehmen.886.de.html?dram:article_id=305032





Elke Poterpin_Lehrer:innengesundheit im
Fokus

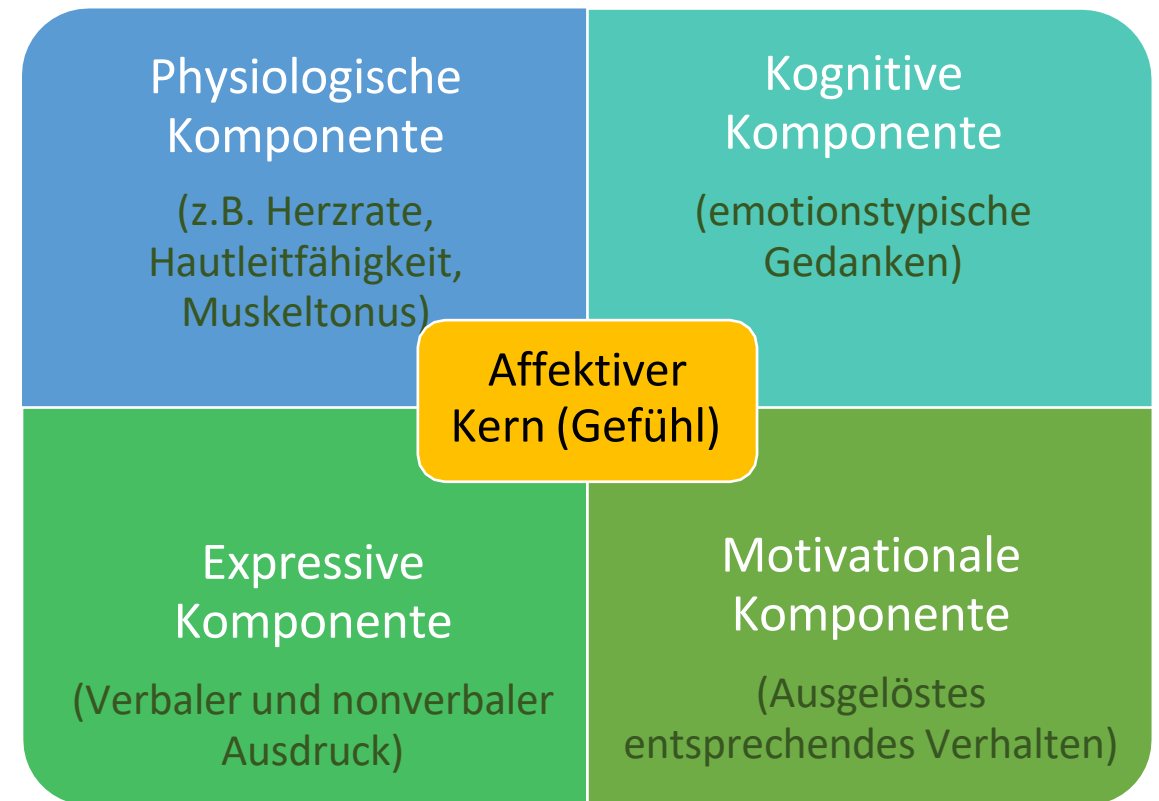


Elke Poterpin _ Impulse für Wohlbefinden finden

Elke Poterpin_Lehrer:innengesundheit im
Fokus

Emotionen als mehrdimensionale Konstrukte

(vgl. Frenzel, Götz & Pekrun, 2009)



Emotionen als mehrdimensionale Konstrukte

(vgl. Frenzel, Götz & Pekrun, 2009)



Elke Poterpin_Lehrer:innengesundheit im Fokus

Physiologische
Komponente

(z.B. Herzrate,
Hautleitfähigkeit,
Muskeltonus)

Kognitive
Komponente

(emotionstypische
Gedanken)

Affektiver
Kern (Gefühl)

Expressive
Komponente

(Verbaler und nonverbaler
Ausdruck)

Motivationale
Komponente

(Ausgelöstes
entsprechendes Verhalten)

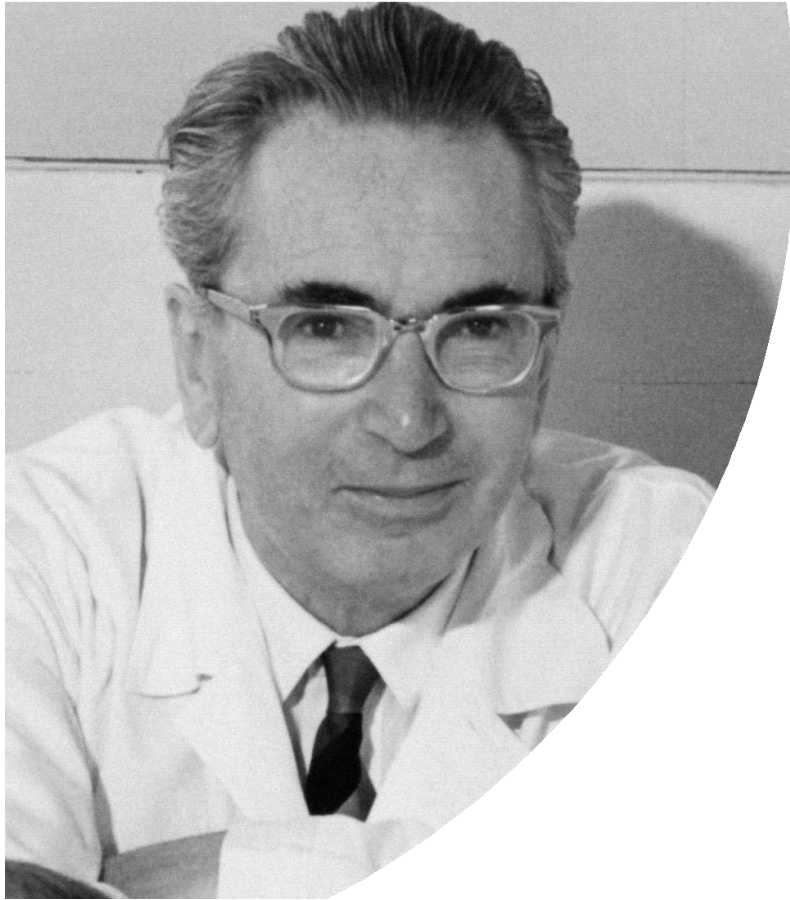


Foto: Viktor Frankl, 1965

Urheber: Prof. Dr. Franz Vesely

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fe/Viktor_Frankl2.jpg

„Die letzte der menschlichen
Freiheiten besteht in der Wahl
der Einstellung zu den Dingen.“

(Viktor Frankl)

**„Sie müssen sich von sich
selbst auch nicht alles
gefallen lassen.“**



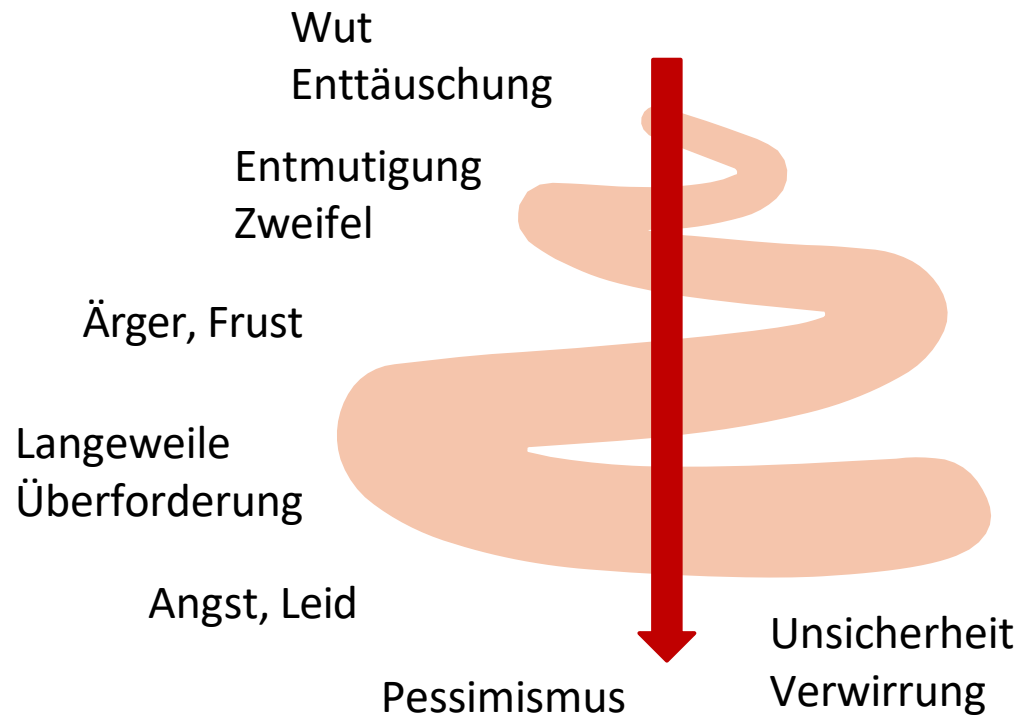
**„Nicht, was wir erleben, sondern wie wir
empfinden, was wir erleben, macht unser
Schicksal aus.“** (Marie von Ebner-Eschenbach)

Radierung von Ludwig Michalek

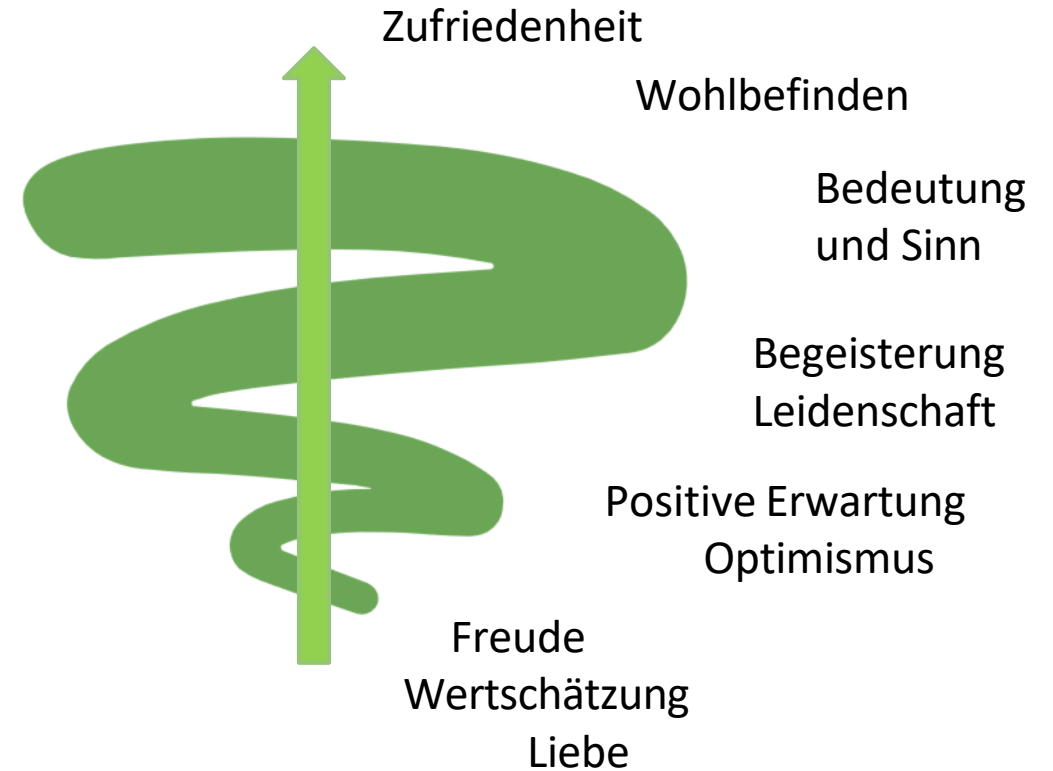
Quelle: Wienbibliothek im Rathaus, Tagblattarchiv: Fotosammlung, TF-002425

https://www.geschichtewiki.wien.gv.at/Marie_von_Ebner-Eschenbach

Abwärtsspirale



Aufwärtsspirale



Selbstfürsorge durch



Achtsames Wahrnehmen der

- eigenen Gefühle
- Denkweisen
- Mentaler Autopiloten
- körperlichen Reaktionen
- Verhaltenstendenzen
- Bedürfnisse



Stimmung anheben



positive Erlebnisse aufschreiben,
sammeln, erinnern, erzählen

Dankbarkeitstagebuch

Moments of Excellence



Positives Abschließen am Ende des Tages, der Woche:
www (what went well?)

3 gute Dinge

Mein
Wohlfühlmoment der
letzten Tage im
Kontext
Elementarbildung
war...

Dankbar bin ich für ...

Hoffnungsvoll gestimmt hat mich...

Freude empfunden habe ich...

Inspiriert hat mich....

Gelingen ist ...

Stolz kann ich sein auf...

Mein Beitrag dazu war...

Wenn Sie jetzt an eine Situation im beruflichen Alltag denken:

Welche Emotionen nehmen
Sie wahr?



Kurz und knapp

Selbstfürsorge ist ein Schutzfaktor, um widerstandsfähiger zu sein und resilienter zu werden. Selbstfürsorge meint nicht Selbstoptimierung.

Neben individuellen Faktoren unterstützen auch soziale, berufliche, umweltbezogene sowie kulturelle und gesellschaftliche Schutzfaktoren die Bewältigung von Herausforderungen.

Das Wohlbefinden und die Zufriedenheit kann mittels einfacher Rituale (tiny habits) gestärkt werden (Achtsamkeit, emotionale Balance, Affirmationen, Akzeptanz...)



Literatur

- Breit, S. & Zechner, K. (2024). Selbstfürsorge und Teamresilienz. *Online-Toolbox für pädagogisches Personal in elementaren Bildungseinrichtungen*. Abrufbar unter: <https://www.ph-noe.ac.at/de/toolbox-selfcare>
- Eckert, M. & Tarnowski, T. (2017). Stress- und Emotionsregulation: *Trainingsmanual zum Programm „Stark im Stress“*. Beltz.
- Fredrickson, B. (2011). Die Macht der guten Gefühle: *Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert*. Campus.
- Frenzel, A.C., Götz, T., Pekrun, R. (2009). Emotionen. In: Wild, E., Möller, J: *Pädagogische Psychologie*. Springer.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2022). Resilienz. Ernst Reinhardt Verlag.
- Graham, L. & Bongartz, S. (2020). Resilienz. *Wirkungsvolle Übungen, um nach Schwierigkeiten, Enttäuschungen und Katastrophen wieder ins Gleichgewicht zu kommen*. Arbor.
- Grob, A. & Horowitz, D. (2014). FEEL-E. Fragebogen zur Erhebung der Emotionsregulation bei Erwachsenen. Hogrefe.
- Kabat-Zinn, J. (2019). Meditation ist nicht, was Sie denken: warum Achtsamkeit so wichtig ist. Arbor.
- PERMA.teach (2024). Jedes Kind stärken für die Elementarstufe. *Handbuch für Pädagoginnen und Pädagogen, Band 1. Übungen & Methoden aus der Positiven Psychologie für mehr Wohlbefinden*. Materialien abrufbar unter www.permateach.at