Beschreibung/ Klassifizierung von Ideen/ Tools betr. Förderung der psychischen Gesundheit/ von Lebenskompetenzen in der Schule

Anlass/ Herausforderung (max. 200 Zeichen)
Wohin mit meinem Frust? Wohin mit meiner Wut? - Affektregulierung

Kurzbeschreibung des Tools (max. 500 Zeichen)
«Rolf berichtet: «Also, ganz genau weiss ich auch nicht, was passiert ist. Paul will mich ständig ärgern und ich habe ihm deshalb in der Pause aufgelauert. Ich wollte ihm klar machen, dass das nicht geht. Da ging er mit Fäusten auf mich los und die anderen halfen ihm noch!»»

Zeitbedarf
7 Minuten

Material/ Hilfsmittel
Siehe Anhang

Verschiedene Hinweise
24. Etappe aus dem Coachingbuch (Seite 186-190)

Zugehörige überfachliche Kompetenz(en) (LP21)
Gefühlsbewältigung

Kriterium / Kriterien und zugehöriges Gesundheitsmodell
Resilienz

Ziele und erhoffte Effekte der Idee
Unterstützung der Introspektion
Verbesserung der Selbstwirksamkeit durch nützliche Strategien zur Gefühlbewältigung
Steigerung der Eigenständigkeit

Quelle(n)
Brunsting-Müller, M. (2008). *Träumer oder ADS? Jugendliche und junge Erwachsene mit nicht hyperaktiver Aufmerksamkeits-Defizit-Störung coachen.* Oberuzwil: Verlag Am Weiher.

Kriterien zur Beschreibung/ Klassifizierung von Ideen/ Tools betr. Förderung der psychischen Gesundheit/ von Lebenskompetenzen in der Schule

I. **Inhaltliche (Such-)Kriterien:** Welche Kompetenzen werden gefördert?

Überfachliche Kompetenzen LP 21	**Kompetenzen gem. 10 Impulse/ "Positive Psychologie"**	**Lebenskompetenzen gem. WHO**
Personale Kompetenzen		
☒ Selbstreflexion Eigene Ressourcen kennen und nutzen	☒ Sich selbst annehmen ☒ Meine Stärken Charakterstärken, positives Selbstbild	☒ Selbstwahrnehmung
☐ Selbstständigkeit Schulalltag und Lernprozesse zunehmend selbstständig bewältigen, Ausdauer entwickeln	☐ Meine Ziele Persönliche Ziele erreichen, Selbstwirksamkeit	
☐ Eigenständigkeit Eigene Ziele und Werte reflektieren und verfolgen	☐ Neues lernen	☒ Entscheidungen treffen
	☒ Sich entspannen ☐ Ruhig & entspannt sein Ruhe, Entspannung, Sicherheit, Achtsamkeit ☐ Bewegen, spielen, draussen sein (Bewegung, Entspannung)	☒ Stressbewältigung
Soziale Kompetenzen		
☒ Dialog- und Kooperationsfähigkeit Sich mit Menschen austauschen, zusammenarbeiten	☐ Mit Freunden in Kontakt bleiben ☐ Freunde und Familie Positive Beziehungen ☒ Um Hilfe fragen	☒ Beziehungsfähigkeit
☐ Umgang mit Vielfalt (Andersartigkeit) Vielfalt als Bereicherung erfahren, Gleichberechtigung mittragen	☐ Sich beteiligen ☐ Gemeinsam sind wir stark Beitrag für die Gemeinschaft, Gruppenzugehörigkeit	☒ Empathie
☒ Konfliktfähigkeit Konflikte benennen, Lösungs-vorschläge suchen, Konflikte lösen		
	☒ Sich nicht aufgeben ☒ Mich gut fühlen Positive Emotionen	☒ Gefühlsbewältigung
Methodische Kompetenzen		
☒ Sprachfähigkeit Ein breites Repertoire sprachlicher Ausdrucksformen entwickeln	☒ Darüber reden ☐ Miteinander reden & einander helfen Positive Beziehung, prosoziales Verhalten	☒ Kommunikations-fertigkeit
☐ Informationen nutzen Informationen suchen, bewerten, aufbereiten und präsentieren	☐ Neugierig sein und ausprobieren Interesse, Engagement, Kreativität, Flow	☒ Kritisches Denken
☐ Aufgaben/Probleme lösen Lernstrategien erwerben, Lern- und Arbeitsprozesse planen, durchführen und reflektieren	☐ Kreatives Tun ☒ Schwierigkeiten überwinden Umgang mit Schwierigkeiten, Resilienz, Optimismus	☒ Problemlösefertigkeit Kreatives Denken

II. Methodisch-didaktische (Such-)Kriterien

Alter/ Stufe (mehrere Zyklen möglich)	☐ **Zyklus 1** ☐ **Zyklus 2** ☒ **Zyklus 3**			
Ausgangssituation	☒ Fallbeispiel, Film	☐ Spiel	☒ Konstruierte Problemstellung	☒ Reales Erlebnis, Vorkommnis
Methode/ Aktivität	☒ Selbstreflexion	☒ Gespräch Diskussion	☒ Interaktion, Kooperation	☒ (Selbst-) Erfahrung
	☐ Zeichnen, Malen	☐ Bauen, Konstruieren	☐ Szenisch darstellen	☐ Arbeit mit Medien
Vorbereitungs-aufwand	☐ ohne	☐ minimal	☒ mittel	☐ hoch
Material	☐ keines	☒ Kopiervorlage	☐ Allgemeines Schulmaterial	☐ Beschaffung nötig
Örtlichkeit/ Raumbedarf	☒ Gruppenraum, Klassenzimmer	☐ Aula/ Turnhalle	☐ Pausenplatz, Umgebung	☐ Outdoor
Zeitbedarf für die Durchführung	☒ Max. 15 min	☐ Max. 30 min	☐ 1 Lektion	☐ Mehrere Lektionen
Steuerung	☐ Moderation, Anleitung	☒ Leitfaden	☐ Auftrag mit Spielraum	☐ Selbst-steuerung, freie Arbeit
Einsatzart	☒ Einmalig	☐ Mehrmals wiederholen	☐ Längere Zeit üben (Training)	☐ Permanente Anwendung
Transfersicherung	☒ Coaching, Unterstützung	☐ Strukturen	☐ Regelungen, Abmachungen	

III. "Technische" (Such-)Kriterien

Präventionsbereich	☒ universell	☐ Selektiv	☐ Indiziert	
	☒ Prävention	☐ Früherkennung	☐ Früh-intervention	☐ Intervention

Quellen/ Autoren	☐ Präventions-literatur	☒ Pädagogische Fachliteratur	☐ Vorschläge von Lehrpersonen	☐ Vorschläge von Studierenden

ANHANG 24. Etappe

Was tun mit meinem Frust?

Lies die folgenden Sätze aufmerksam durch. Versuche dir die Situation plastisch vorzustellen und beantworte die Fragen sorgfältig.

Du wirst auf dem Pausenplatz/ am Arbeitsplatz provoziert.

Wie fühlst du dich wohl dabei?	
Was kannst du tun?	
Was hilft dir, dies wirklich zu tun?	

Du bist stinksauer, weil heute alles schief geht.

Wie ist das wohl für dich?	
Was kannst du tun?	
Was hilft dir, dies wirklich zu tun?	

Du bist total frustriert, weißt aber eigentlich auch nicht warum.

Wie ist das wohl?	
Was kannst du tun?	
Was hilft dir, dies wirklich zu tun?	

Was tun mit meinem Frust?

Lies die folgenden Sätze aufmerksam durch. Versuche dir die Situation plastisch vorzustellen und beantworte die Fragen sorgfältig.

Du fürchtest dich vor der nächsten Mathematik-/Französisch-Prüfung.

Wie ist das wohl?	
Was kannst du tun?	
Was hilft dir, dies wirklich zu tun?	

Du sitzt in der Schule/ am Arbeitsplatz und langweilst dich.

Wie ist das wohl?	
Was kannst du tun?	
Was hilft dir, dies wirklich zu tun?	

Was tun mit meinem Frust?

Lesen Sie die folgenden Sätze aufmerksam durch. Versuchen Sie, sich die Situation plastisch vorzustellen und beantworten Sie die Fragen sorgfältig.

Sie werden am Arbeitsplatz geärgert.

Wie fühlen Sie sich wohl dabei?	
Was können Sie tun?	
Was hilft, dies wirklich zu tun?	

Sie sind sauer, weil heute alles schief geht.

Wie ist das wohl für Sie?	
Was können Sie tun?	
Was hilft, dies wirklich zu tun?	

Sie sind total frustriert, wissen aber eigentlich auch nicht warum.

Wie ist das wohl?	
Was kann man tun?	
Was hilft, dies wirklich zu tun?	

Was tun mit meinem Frust?

Lesen Sie die folgenden Sätze aufmerksam durch, versuchen Sie, sich die Situation plastisch vorzustellen und beantworten Sie die Fragen sorgfältig.

Sie fürchten sich vor dem nächsten Gespräch mit dem Chef.

Wie ist das wohl?	
Was kann man tun?	
Was hilft, dies wirklich zu tun?	

Sie sitzen am Arbeitsplatz und langweilen sich.

Wie ist das wohl?	
Was können Sie tun?	
Was hilft Ihnen, dies wirklich zu tun?	

Sie finden das Arbeitsklima unerträglich.

Wie ist das wohl?	
Was können Sie tun?	
Was hilft Ihnen, dies wirklich zu tun?	

Was mache ich in verschiedenen Situationen?

Auch ein paar Minuten nachdenken, über Verhaltensmöglichkeiten in kritischen Situationen ist eine nützliche Sache.

Wenn ich wütend bin auf jemanden,

Wenn ich traurig bin,

Wenn ich mich fürchte,

Wenn ich mich langweile in der Schule,

Zehn Dinge oder Situationen, die mich freuen