

Selbstwirksam sein – Schule in Balance

Pädagogische Hochschule Thurgau

Thementagung 17.01.2024, Kreuzlingen

Impuls:

Torsten Nicolaisen

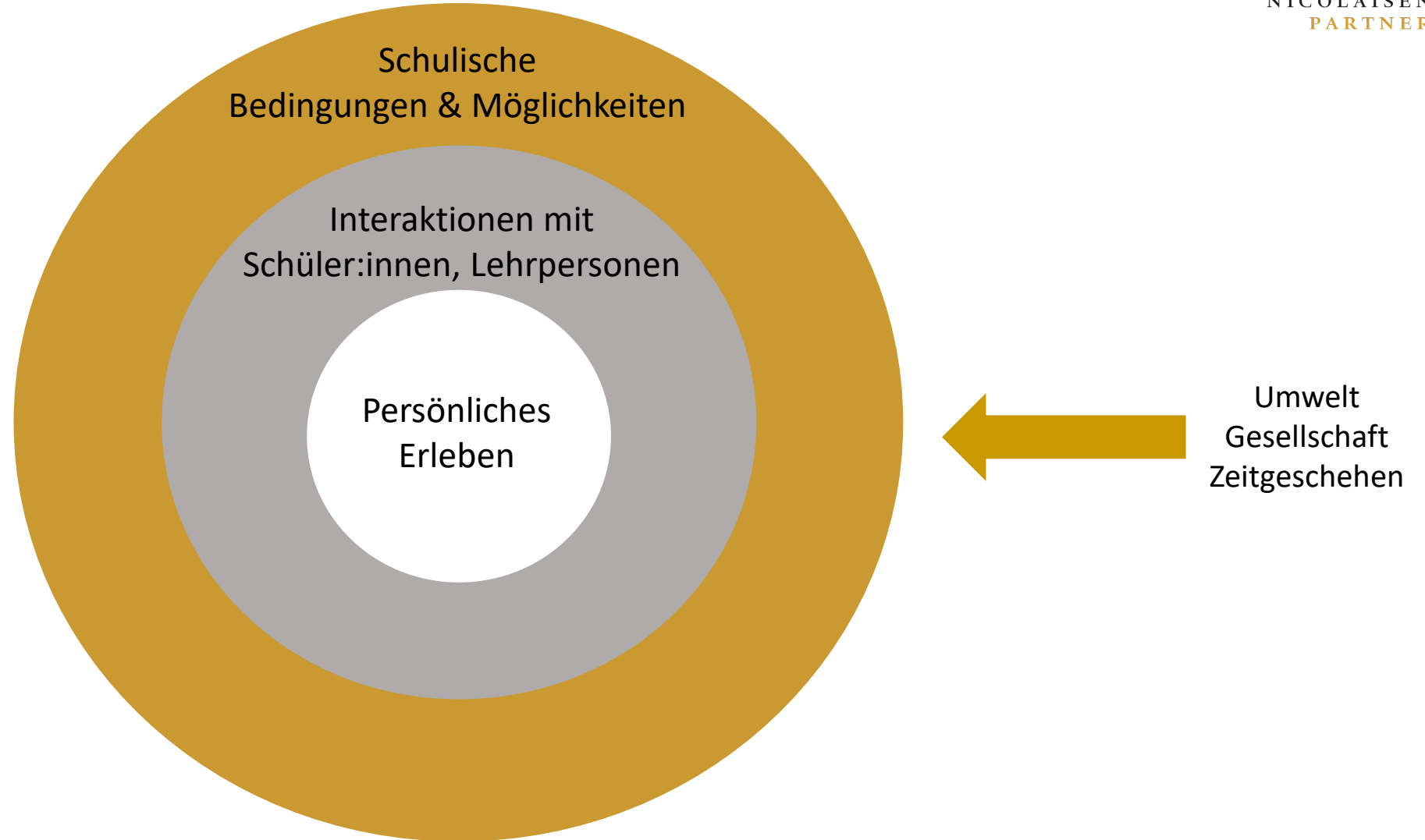
Selbstwirksam sein – Schule in Balance, 17.01.2024

1. Selbstwirksamkeit
2. Gesunde Schule: Salutogenese
3. Sinn erleben
4. Rollenbewusstsein
5. Aufmerksamkeit fokussieren

1.1 Selbstwirksamkeit: Zum Verständnis

- Selbstwirksamkeit: Sozial-kognitive Theorie (Albert Bandura)
- Wahrnehmen, dass mein Handeln und meine Haltung etwas bewirken
- Überzeugung, eine Aufgabe oder Herausforderung bewältigen zu können; Frustrationstoleranz
- Selbstwirksamkeit im Spannungsfeld von Person - Organisation

1.2 Selbstwirksamkeit: Rahmen



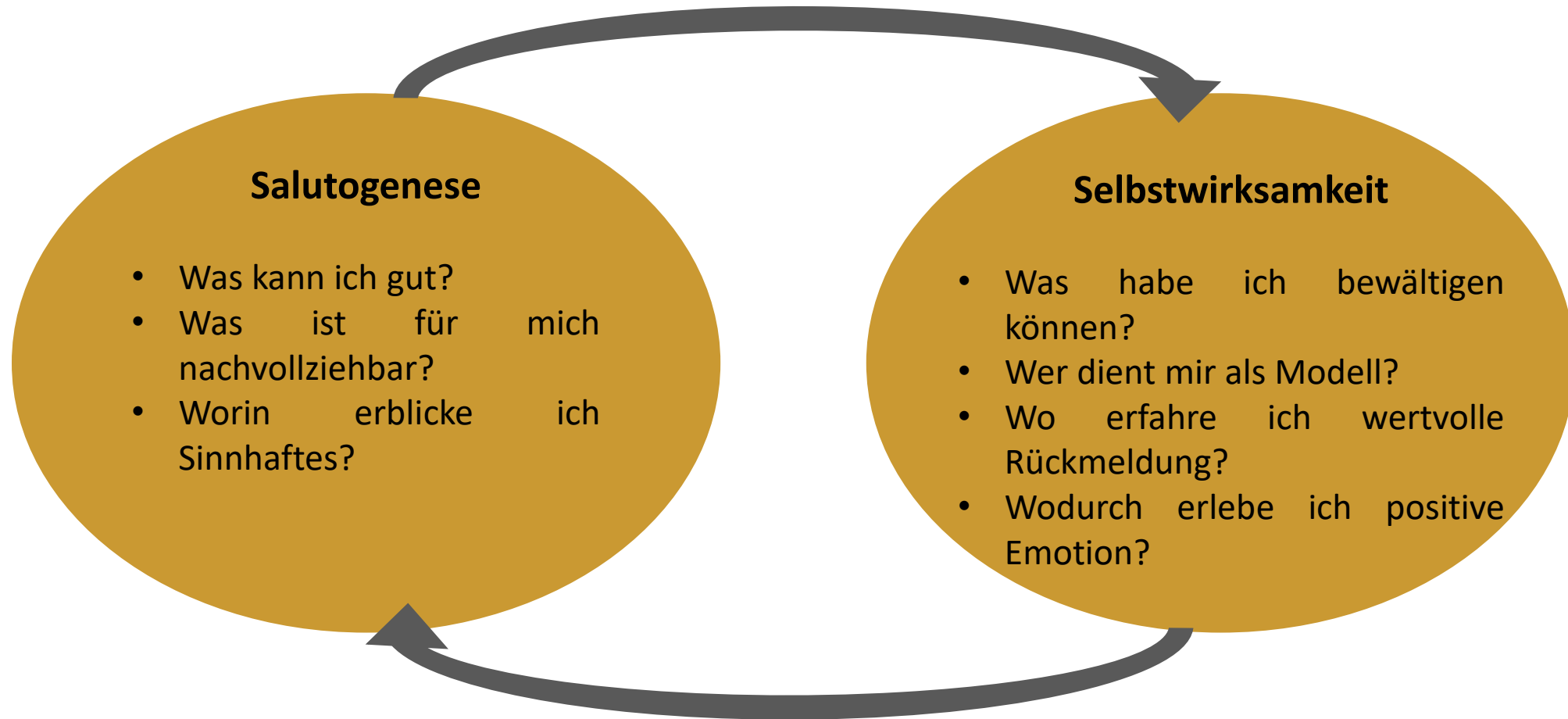
1.3 Selbstwirksamkeit: Wahrnehmen



2.1 Gesunde Schule: Salutogenese

- Aaron Antonovsky: Was trägt dazu bei, gesund zu sein und zu bleiben?
- Kohärenzsinn: Handhabbarkeit, Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit
 - Handhabbarkeit: Fähigkeiten anwenden, Kraftquellen nutzen
 - Verstehbarkeit: Zusammenhänge sehen, Nachvollziehen-können
 - Sinnhaftigkeit: auf Bedeutsames ausrichten, Lassen-können

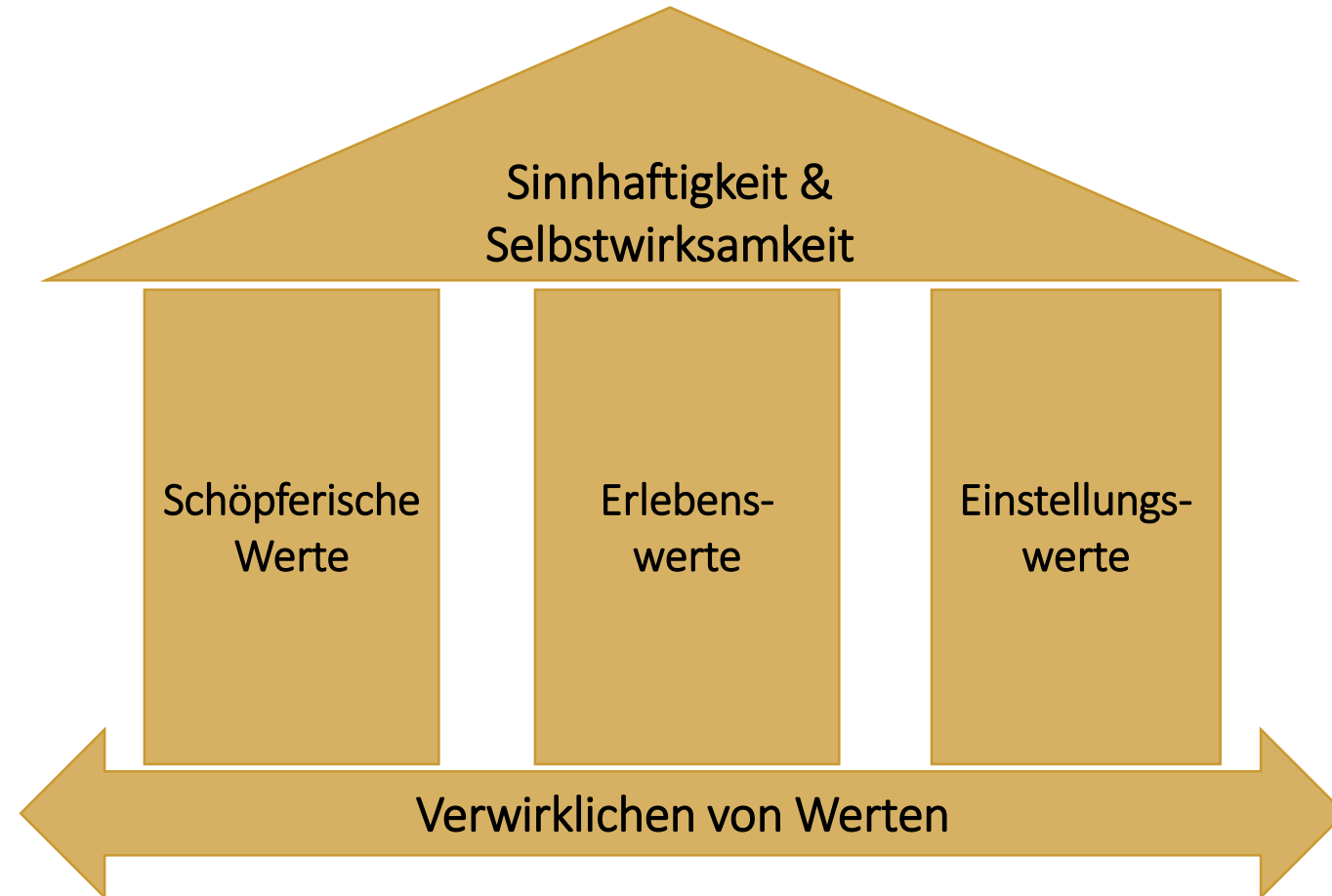
2.2 Salutogenese und Selbstwirksamkeit



3.1 Sinn erleben

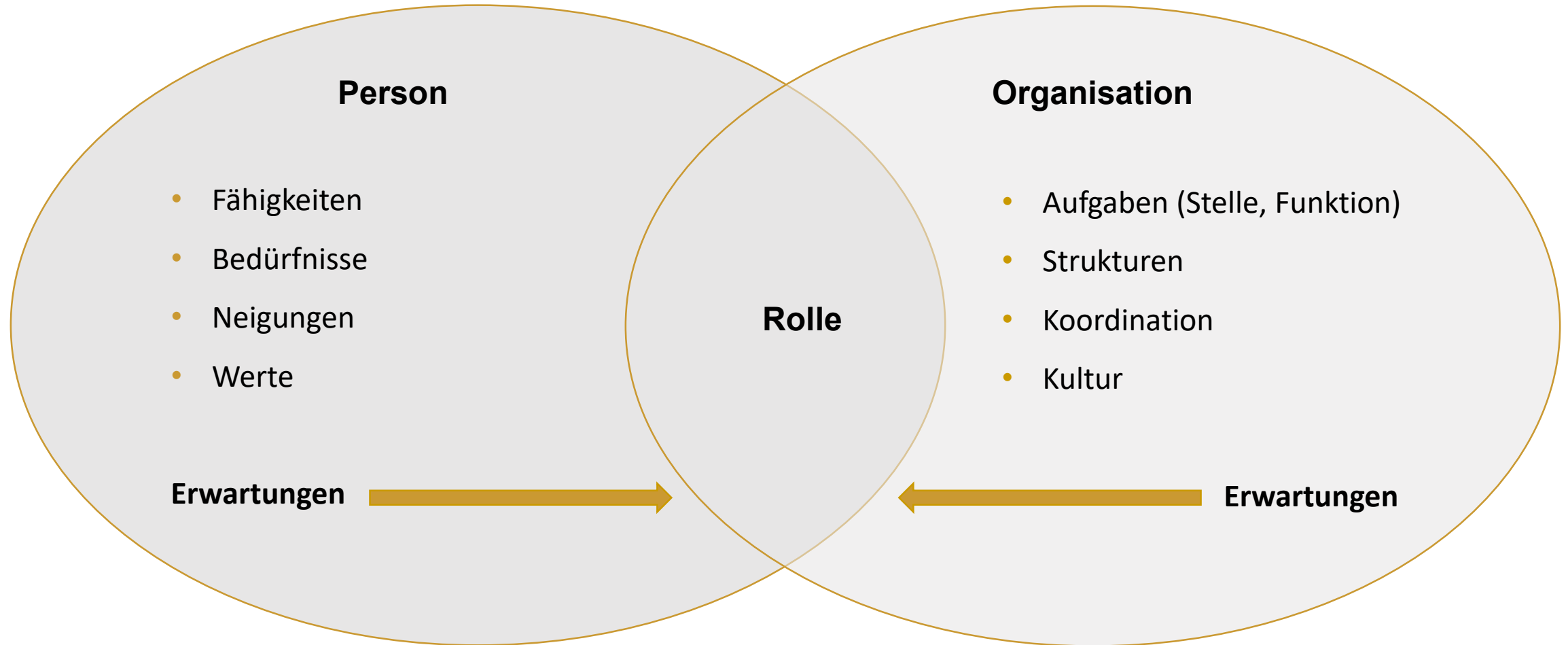
- Viktor Frankl: der Mensch braucht Sinn- und Werterleben
- „Es geht nicht darum, was wir vom Leben erwarten, sondern darum, was das Leben von uns erwartet.“ (Frankl: existenzielle Wende)
- Weltbezug (- anstelle eines isolierten Individualismus)
- „Tätig geben wir dem Leben Sinn“ (Frankl)
- Vita activa und vita contemplativa, Agieren und Besinnen

3.2 Sinn- und Werterleben



(nach Frankl)

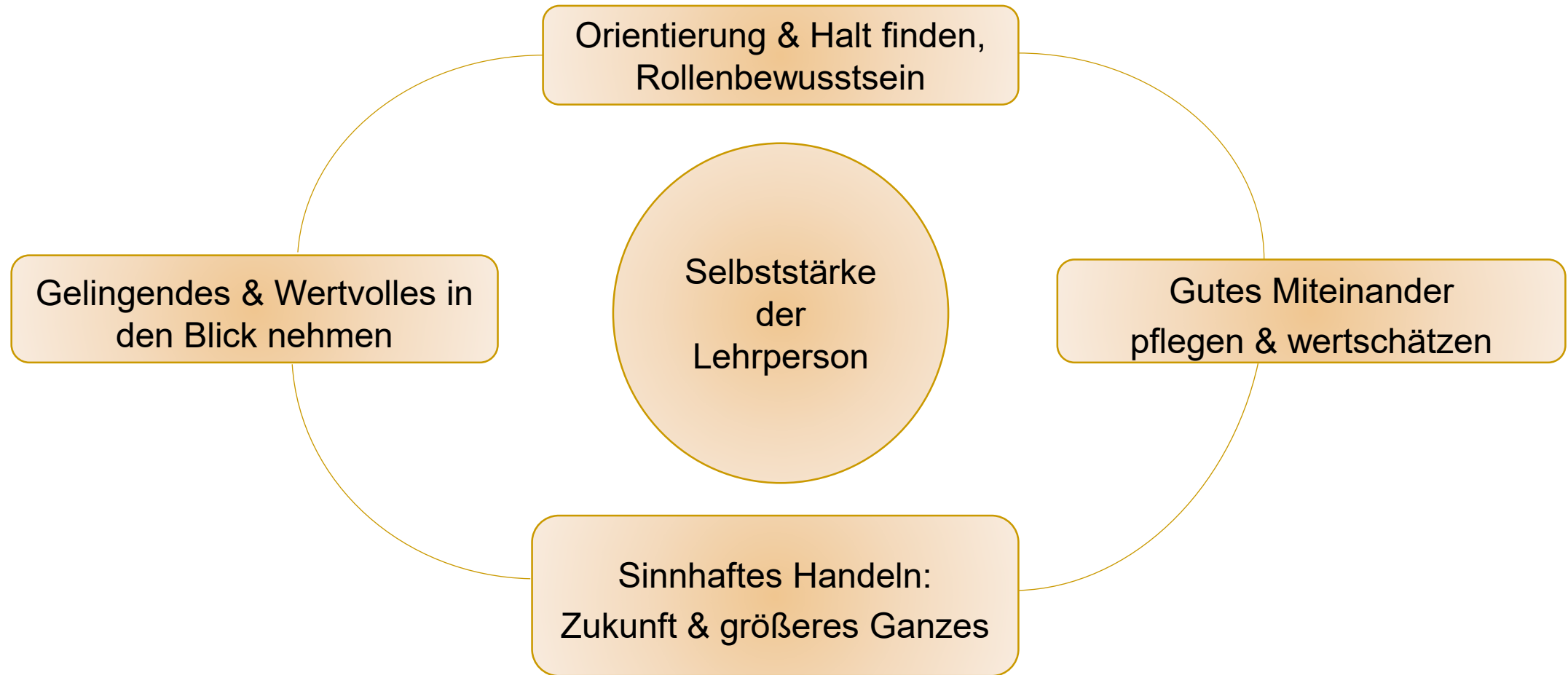
4.1 Rolle und Erwartungen



4.2 Rollenbewusstsein

- Rolle: Schnittmenge zwischen Person und Organisation, zwischen Lehrperson und Schule
- Bündel an Erwartungen
- Rolle: verhandelbar, Erwartungen klären
- Rollenbewusstsein: Grenzen & Bedingungen, Möglichkeiten & Spielräume
- Im Berufsleben stehen: guter Kontakt sowohl zu sich selbst als auch zum situativen Geschehen (Längle/Künz 2016, Waibel 2020, Nicolaisen 2024)

5. Selbstwirksamkeit: Aufmerksamkeitsfokussierung



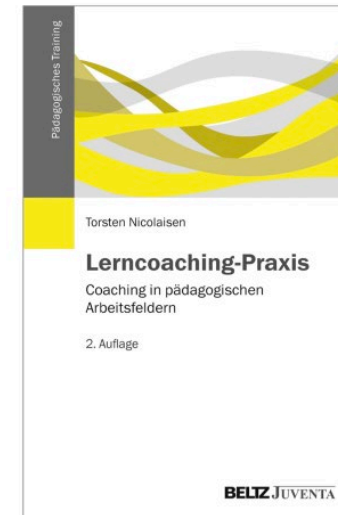
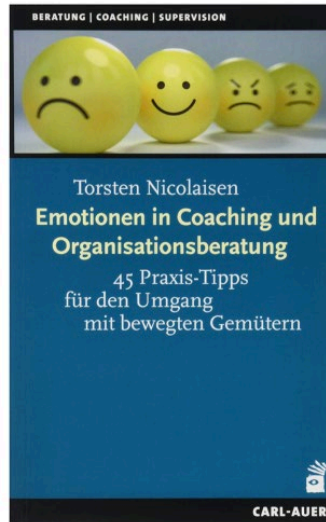


Viel zu lernen
wir noch
haben.

Yoda, Yedi-Meister

Literaturhinweise

- Bauer, J. (2019): Wie wir werden, was wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. München: Blessing.
- Frankl, V. (2013): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München: Piper, 25. Aufl.
- Längle, A. u. I. Künz (2016): Leben in der Arbeit? Existenzielle Zugänge zu Burnout-Prävention und Gesundheitsförderung. Wien: Facultas.
- Meier Magistretti, C., Lindström, B. u. Eriksson, M. (2019): Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung. Bern: Hogrefe
- Nicolaisen, T. (2024): Selbstkompetenz entwickeln. Zur Förderung mentaler Gesundheit von Lehrpersonen. Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Schmid, W. (2015): Mit sich selbst befreundet sich. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 8. Aufl.
- Waibel, E. M. (2020): Wertschätzung wirkt Wunder. Perspektiven Existenzieller Pädagogik. Weinheim/Basel: Beltz Juventa.



<https://www.nicolaisen-partner.de>
tn@nicolaisen-partner.de