



# «Schule in Balance – Ideen und Praxisfenster für eine gesunde Schule»

19. Thementagung der Pädagogischen Hochschule Thurgau  
und des Amtes für Volksschule Kanton Thurgau

# Grussworte

Sabina Larcher

Rektorin Pädagogische Hochschule Thurgau

Beat Brüllmann

Chef Amt für Volksschule Kanton Thurgau

Ruhe Wirbel **Dynamik**  
**Beschleunigung** Strudel  
Ausgleich **Balance** Belastung **Kraft**  
**Fokus** **Balance** **Mahlstrom** **Mitte**  
Gleichgewicht Konstant Erschöpfung **Äquilibrium** Proportion  
Schwindel Taumel **Mass** **Vertrauen**  
**Harmonie** Anspannung **Absturz**  
**Pendel** Impuls **Vernetzung**

# Moderation

Iris Henseler Stierlin

Prorektorin Weiterbildung und Dienstleistungen PHTG



SSID : Dreispitz\_Veranstalter  
Passwort: Thementagung\_24!

Liliane Feistkorn

Gesamtleiterin Weiterbildungsprogramme



Tagungsunterlagen

# Impulsreferat

«Selbstwirksam sein – Schule in Balance»

Torsten Nicolaisen

Hauptreferent CAS Lerncoaching im Schulalltag der PHTG

Universitär zertifizierter Trainer für Coaching und pädagogisches Coaching

Autor

# 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

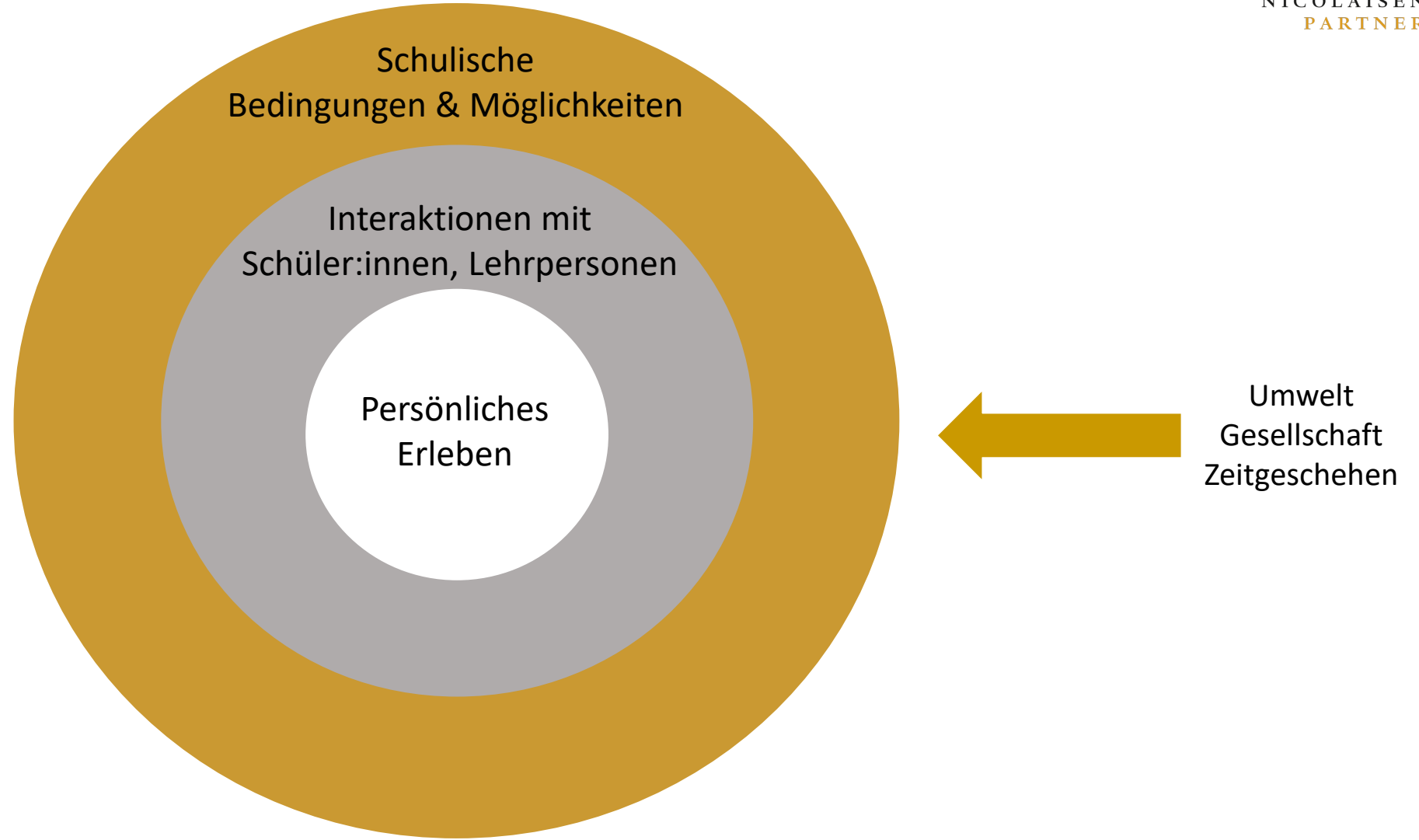
- Selbstwirksamkeit: Sozial-kognitive Theorie (Albert Bandura )
- Wahrnehmen, dass mein Handeln und meine Haltung etwas bewirken
- Überzeugung, eine Aufgabe oder Herausforderung bewältigen zu können; Frustrationstoleranz
- Selbstwirksamkeit im Spannungsfeld von Person - Organisation



## 1.2 Selbstwirksamkeit: Wahrnehmen



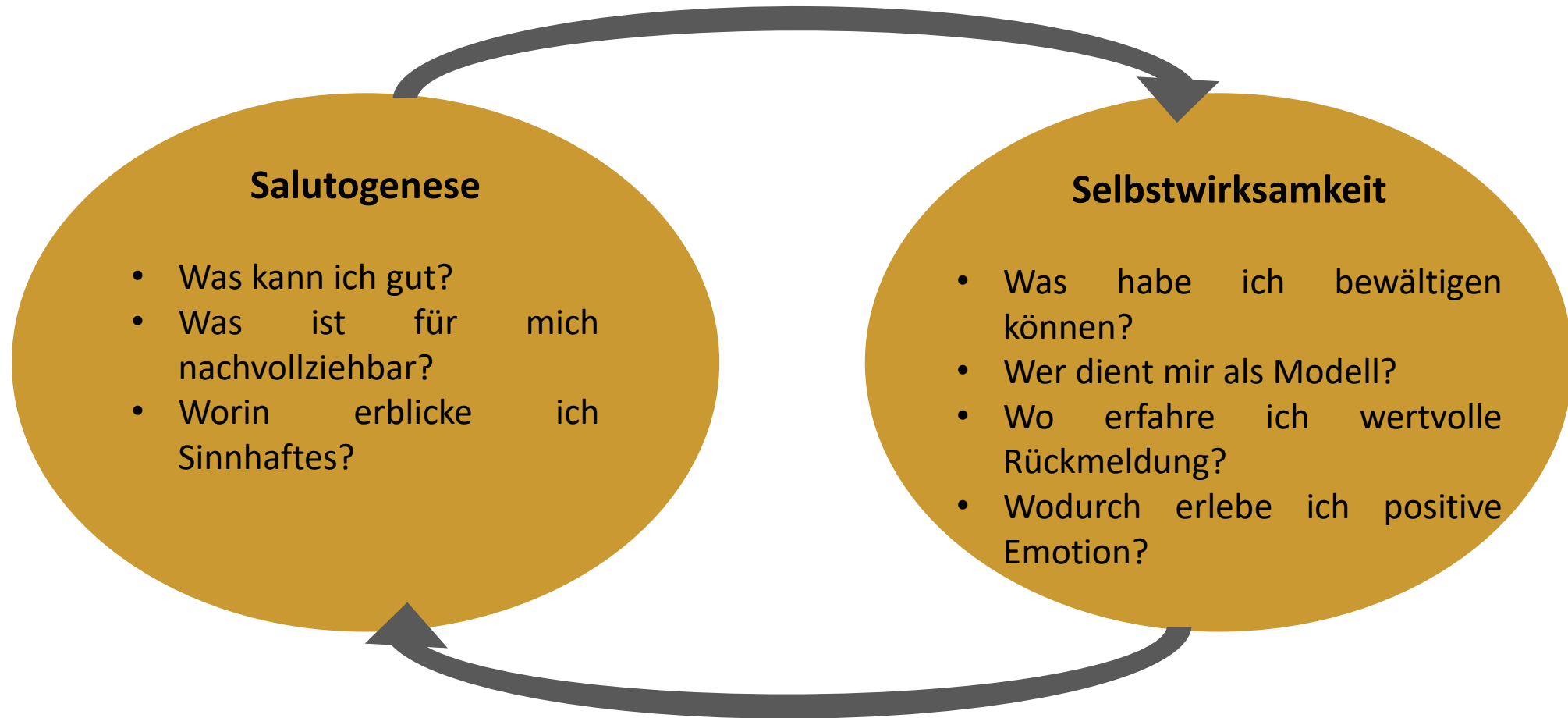
# 1.3 Selbstwirksamkeit: Rahmen



## 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

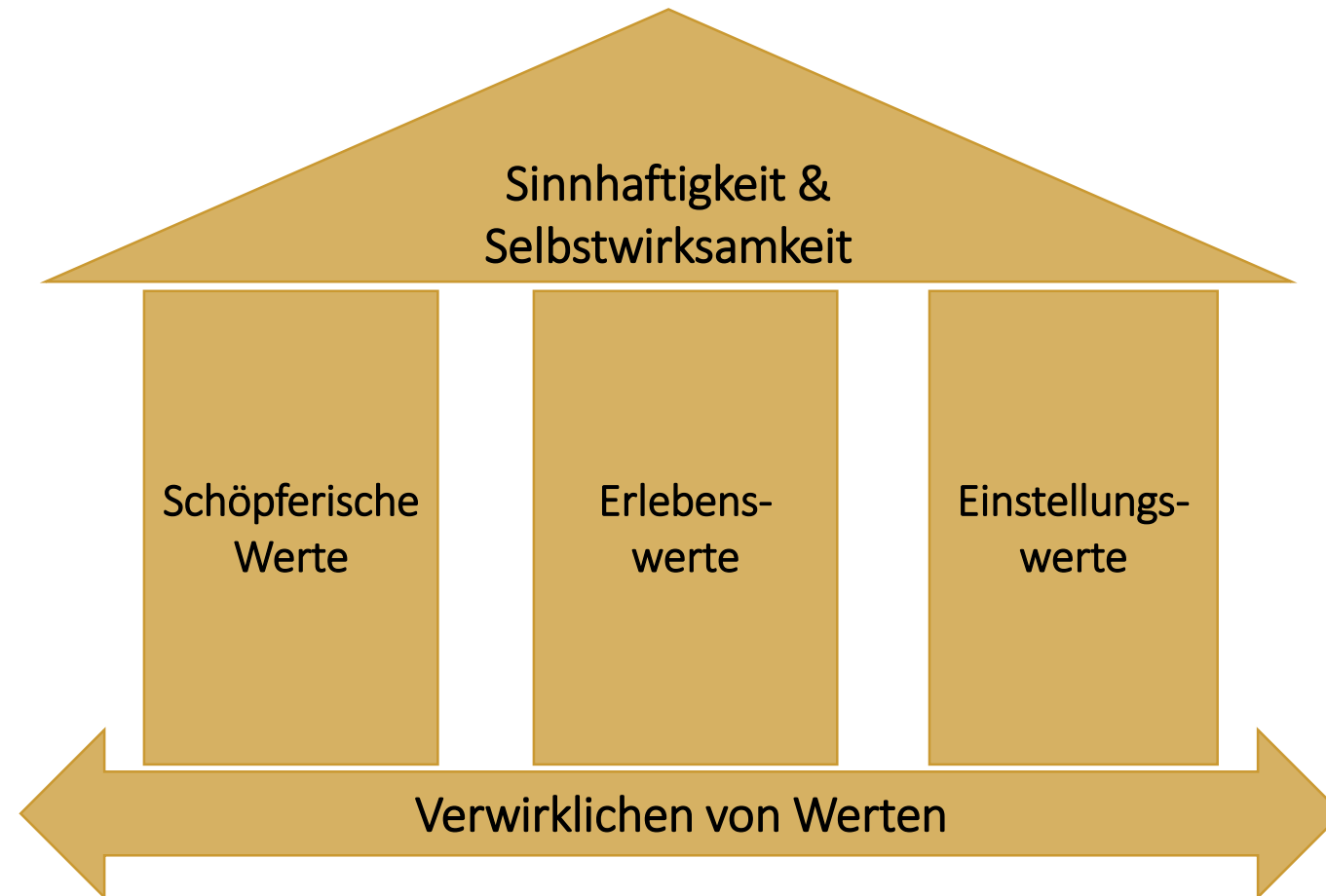
## 2.2 Salutogenese und Selbstwirksamkeit



## 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

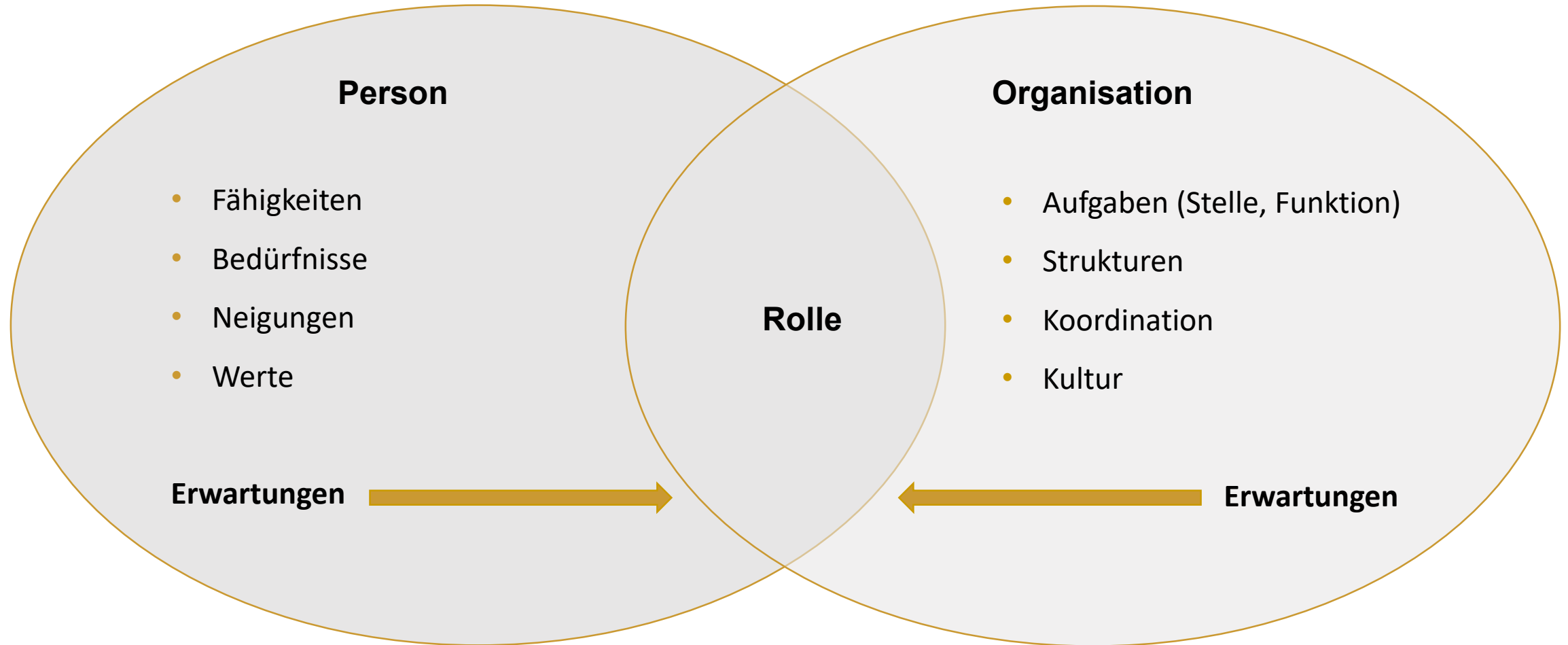


*(nach Frankl)*

## 4. Rollenbewusstsein

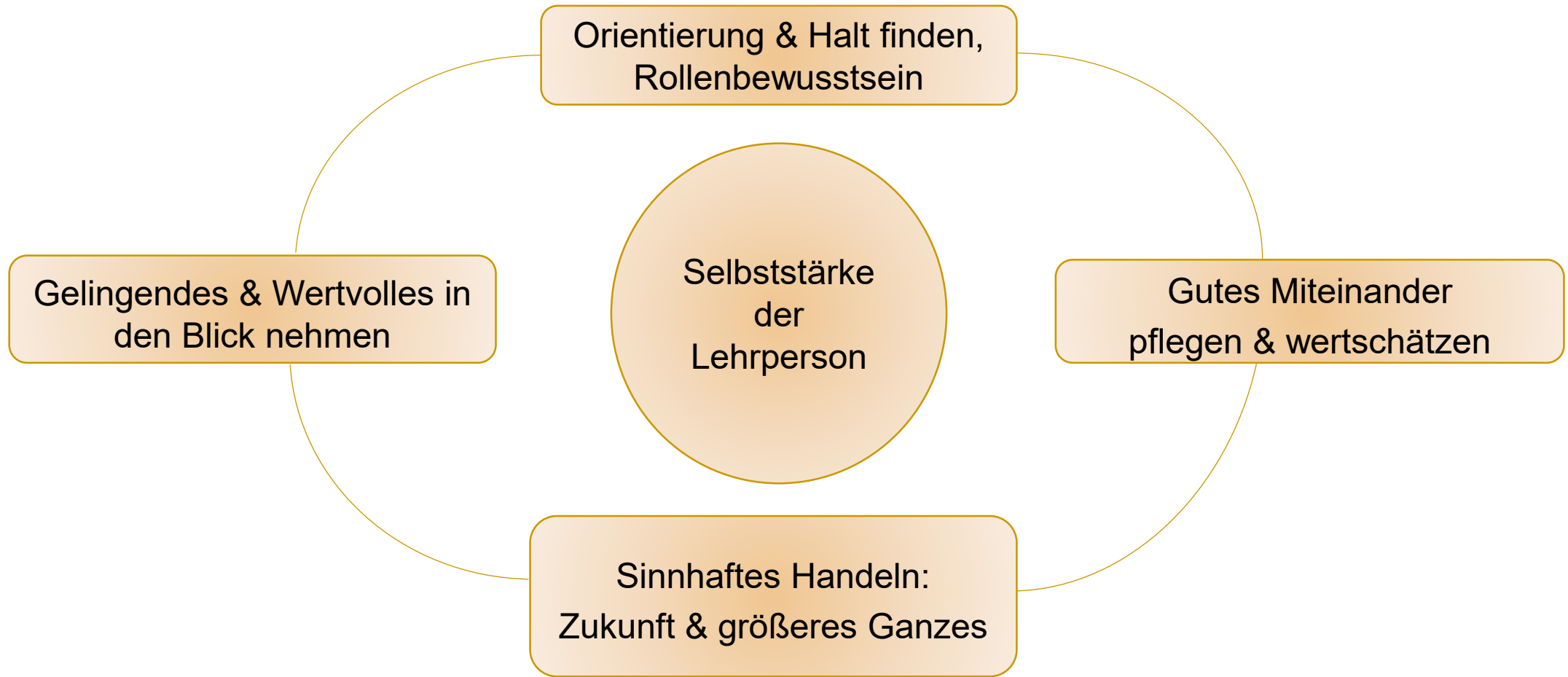
- Rolle: Schnittmenge zwischen Person und Organisation, zwischen Lehrperson und Schule
- Bündel an Erwartungen
- Rolle: verhandelbar, Erwartungen klären
- Rollenbewusstsein: Grenzen & Bedingungen, Möglichkeiten & Spielräume
- Im Berufsleben stehen: guter Kontakt sowohl zu sich selbst als auch zum situativen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

## 4. Rolle und Erwartungen





# 5. Selbstwirksamkeit: Aufmerksamkeitsfokussierung



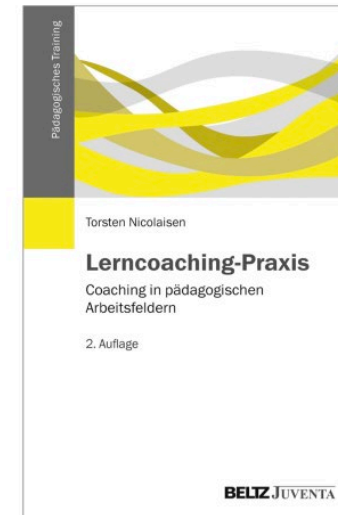
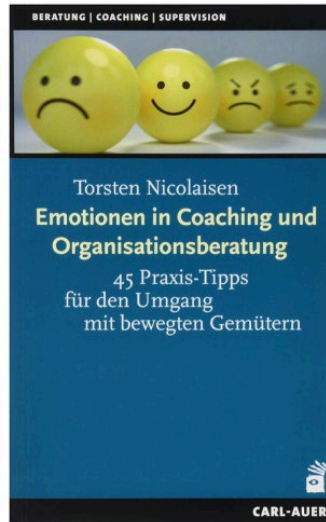


Viel zu lernen  
wir noch  
haben.

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](mailto:tn@nicolaisen-partner.de)

# Varietäterinnen: Intermezzo I

# Workshops

01	<b>Wie gelingt Aushalten ohne Ausbrennen?</b> Regula Forster-Benkler; Kindergartenlehrperson, Logotherapie	09	<b>Individuelle Lernbegleitung als Teil einer positiven Lernumgebung in der Schule</b> Dr. Pierre-Yves Martin; Dozent, Pädagogische Hochschule Thurgau
02	<b>Geteilte Verantwortung – halbe Belastung</b> Christoph Huber & Markus Wiedmer; Schulleiter Schule Erlen	10	<b>TecTeam – Schülerinnen- und Schülerteam leistet Tablet-Support im Klassenzimmer</b> Oliver Morandi; Sekundarlehrer, Oberstufe Mittelrheintal
03	<b>Multiprofessionelle Teams – eine herausfordernde Chance</b> Juliane Kaas; Lehrbeauftragte, Pädagogische Hochschule Thurgau	11	<b>DAS Triumvirat unus pro omnibus, omnes pro uno!</b> Thomas Minder; Schulleiter Primarschule & Philipp Rüdin; Schulleiter Sekundarschule, VSG Eschlikon
04	<b>Gesunde Schule – Gesundheitsförderung und Schulentwicklung Hand in Hand</b> Prof. Dr. Roger Keller; Zentrumsleiter, Pädagogische Hochschule Zürich	12	<b>Selbstmanagement und Ressourcenaktivierung im Berufsalltag</b> Susanne Schweri & Bernd Ruoff; Schulberatung, Amt für Volksschule Thurgau
05	<b>Ent- oder Belastung? Zusammenarbeit von Förderteam und Assistenz</b> Carmen Kosorok Labhart; Dozentin, Pädagogische Hochschule Thurgau	13	<b>Schule und schulergänzende Betreuung in Balance</b> Dr. Mirjam Staub; Schulentwicklung, Amt für Volksschule Thurgau & Bettina Aeschbacher; Kreisschulbehörde Uto, Fachstelle Schulentwicklung, Zürich
06	<b>Gesundheit im Team stärken</b> Haennes Kunz; Organisationsentwickler, Coach und Supervisor	14	<b>Gesund bleiben im stressigen Schulalltag – ein Tanz auf dem Hochseil</b> Esther Hanselmann; stv. Bereichsleiterin & Debora Tietz; Fachmitarbeiterin, Perspektive Thurgau
07	<b>Mit «Schule handelt» das Team stärken</b> Alexandra Mahnig; RADIX, Kompetenzzentrum & Michael Gysel; Schulleiter Primarschule Altnau	15	<b>Kompetenzorientierten Bewegungs- und Sportunterricht planen und effizient durchführen</b> Sarah Wacker; Dozentin, Pädagogische Hochschule Thurgau
08	<b>Geführte Selbstorganisation – Entlastung durch Verantwortung teilen und Schule gemeinsam weiterentwickeln</b> Seraina Perini; Schulpräsidentin, Schule Kreuzlingen & Michele Maini; Schulleiter Schulhaus Schreiber, Kreuzlingen	16	<b>Achtsamkeit – Werkzeug oder Haltung</b> Beate Wanzke; Dipl. Ergotherapeutin und Achtsamkeitstrainerin

# Campus Bildung Kreuzlingen

Workshoprunde I  
(15.00 – 16.00 Uhr)

Pause im P-Gebäude  
(16.00 – 16.30 Uhr)

Workshoprunde II  
(16.30 – 17.30 Uhr)



# Varietäterinnen: Intermezzo II



# Vielen Dank für Ihr Feedback!

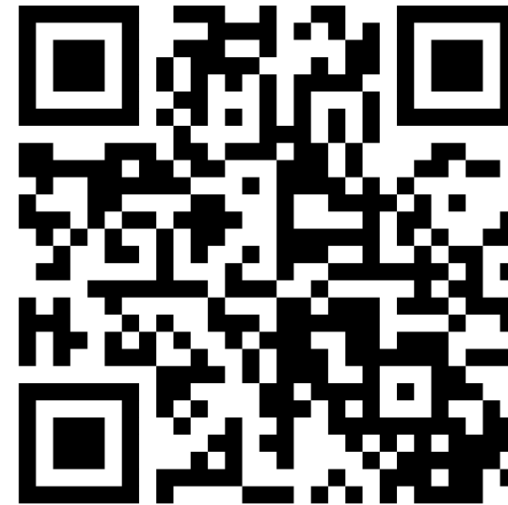
## Welche Stichworte haben Sie von der Tagung mitgenommen?

Besuchen Sie

**www.menti.com**

Geben Sie den Code ein

**8788 4814**



oder nutzen Sie den QR-Code

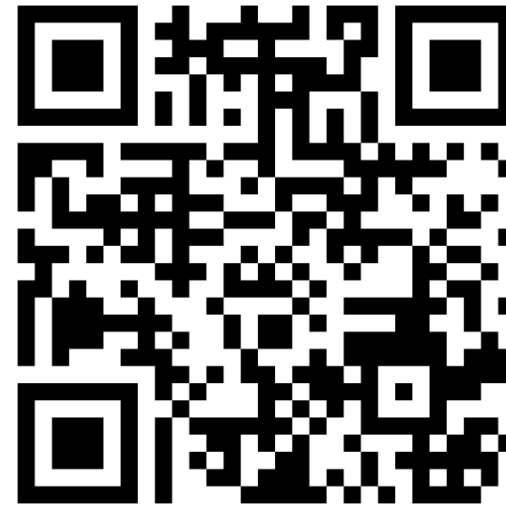
# Ihre Themenvorschläge für die nächste Tagung?

Besuchen Sie

**[www.menti.com](https://www.menti.com)**

Geben Sie den Code ein

**8148 3430**



oder nutzen Sie den QR-Code



## Save the Date – 20. Thementagung

Mittwoch, 15. Januar 2025, 13.30 – 17.45 Uhr