



«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** Belastung **Kraft**
Gleichgewicht Konstant **Mahlstrom** **Mitte**
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

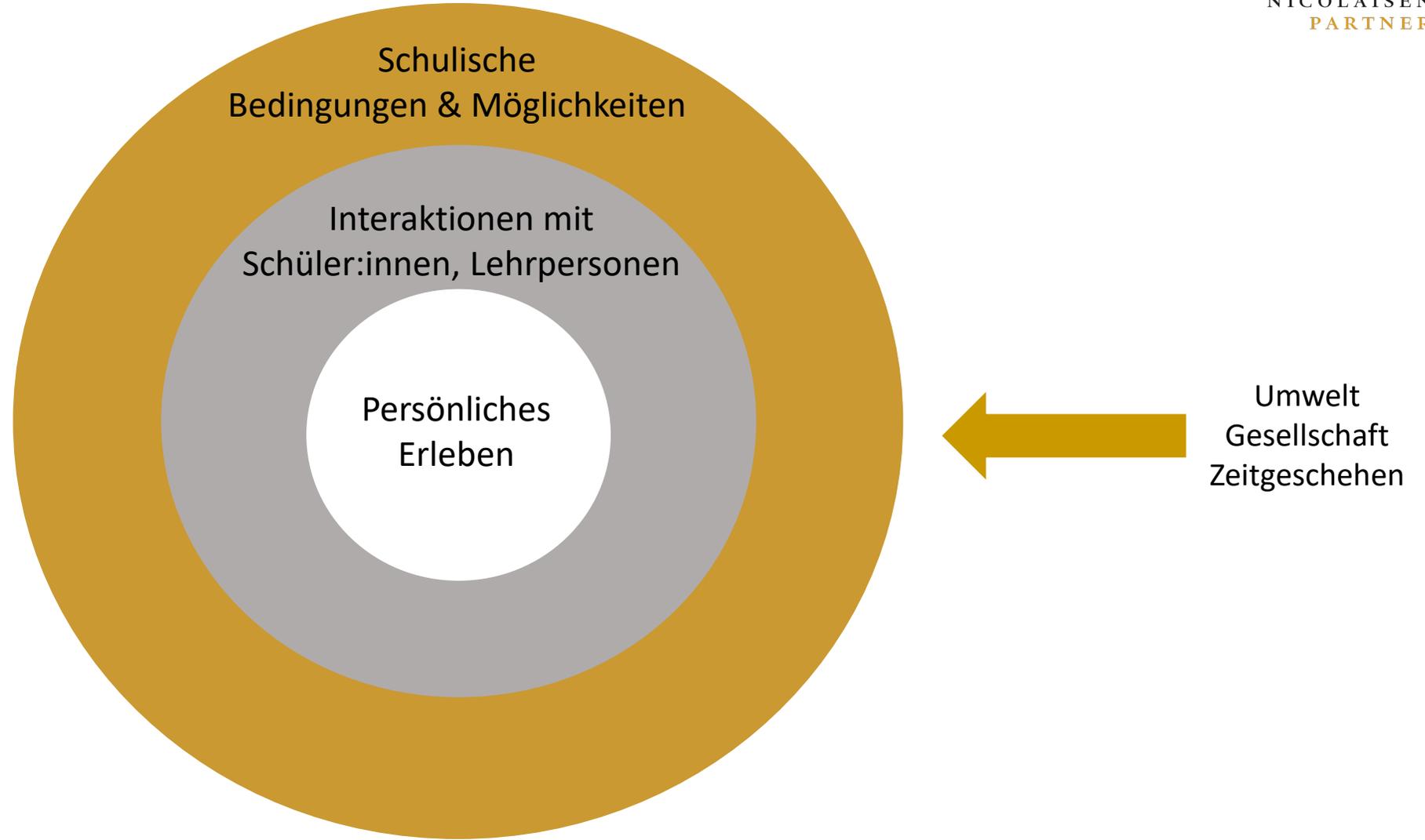
1.1 Selbstwirksamkeit: Zum Verständnis

- 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



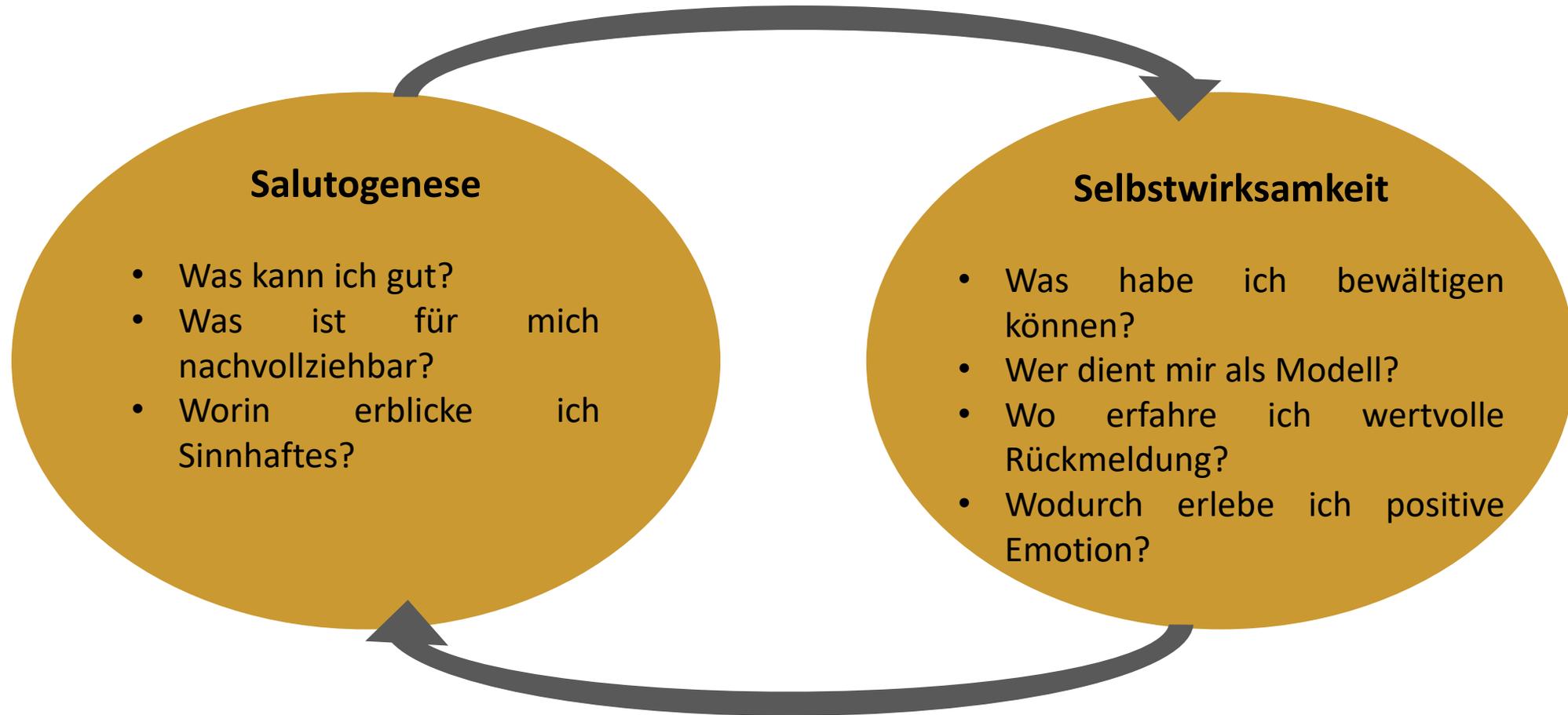
1.3 Selbstwirksamkeit: Rahmen



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

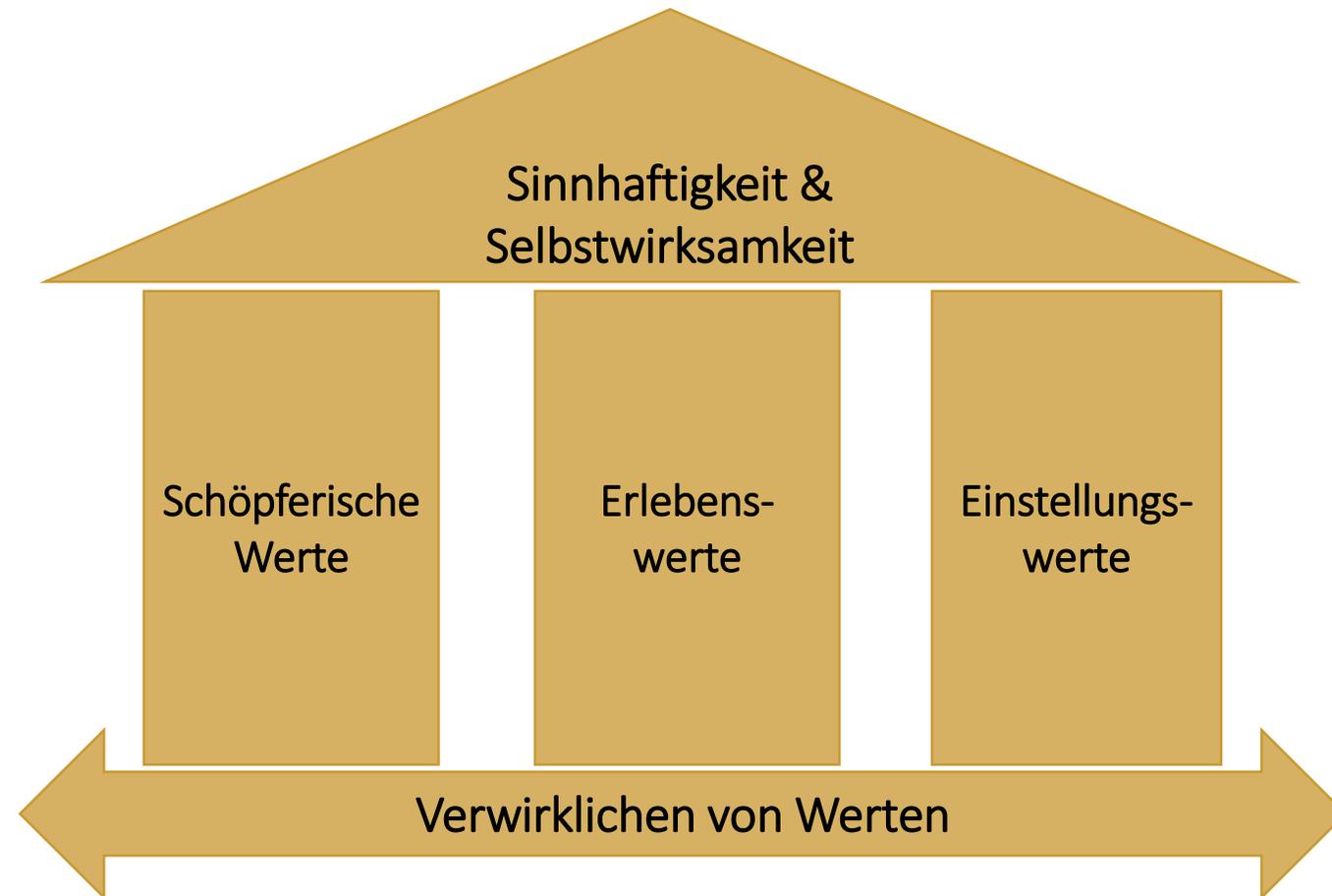
2.2 Salutogenese und Selbstwirksamkeit



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

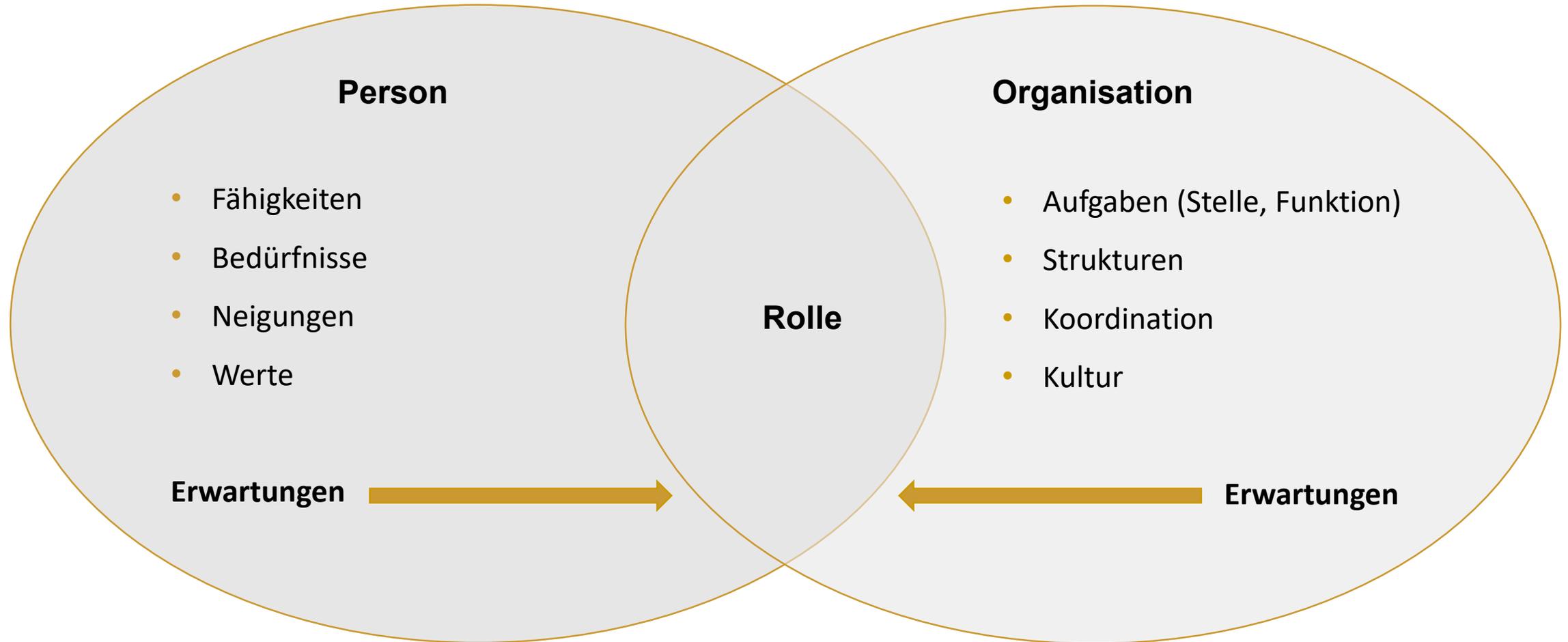


(nach Frankl)

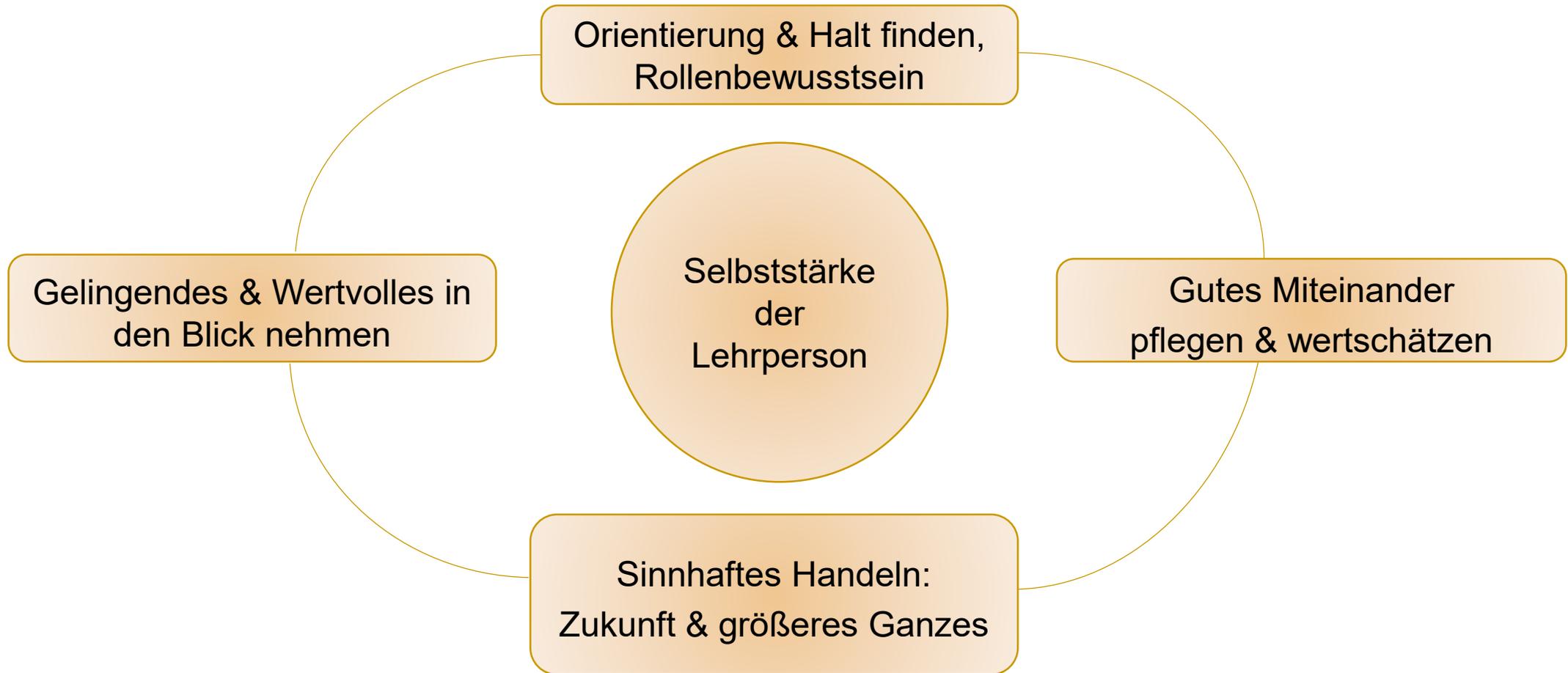
4. Rollenbewusstsein

- 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



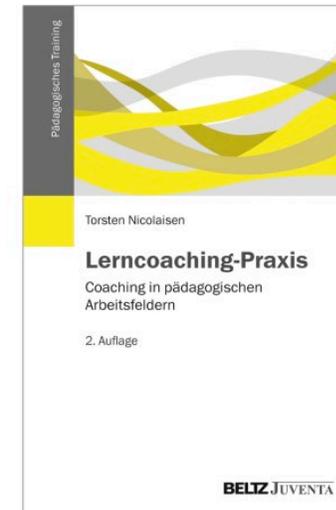
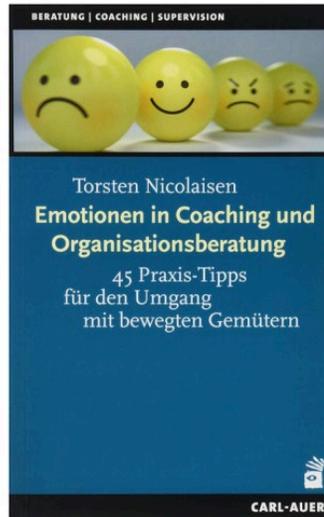


Viel zu lernen
wir noch
haben.

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

Varietäterinnen: Intermezzo I

Workshops

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

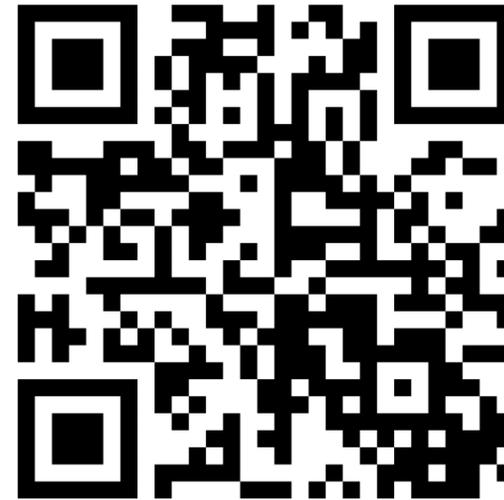
Welche Stichworte haben Sie von der Tagung mitgenommen?

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

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