

# Auf der Resilienz-Reise

Ein Pilotprojekt mit Lernenden an der aprentas Berufsfachschule

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ @ APRENTAS-FORUM 2024

Leonie Stumpp  
November 2024



# Themenübersicht



- Check-In
- Hintergrund Pilotprojekt
- Unser Resilienzverständnis
- Ziele & Ablauf & Inhalte
- Feedback & Evaluation

## Check-In – eigene Bedürfnisse wahrnehmen und Gedanken auf das Positive lenken

Wie geht es mir?

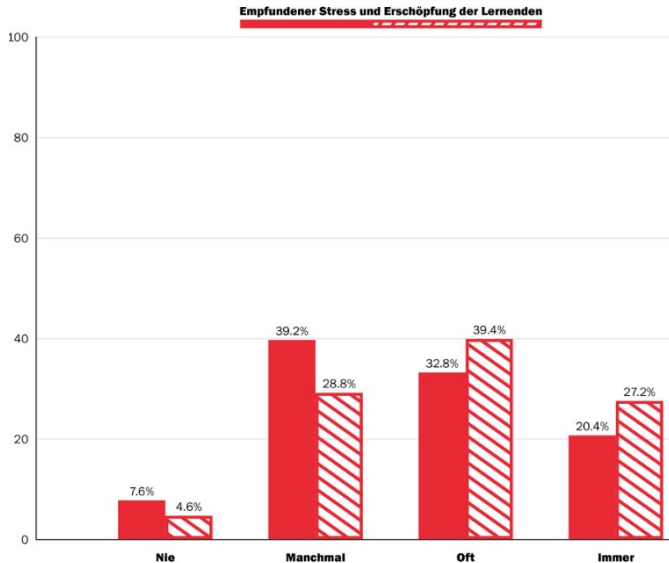
- Körper
- Gedanken
- Emotionen



Heute hat mich gefreut...

Optimismus  
Power – Booster!

## Hintergrund – Stress und Erschöpfung bei Lernenden



**92,4 Prozent der Lernenden sind während der Arbeit gestresst.**

- 53,2 Prozent = häufig oder immer gestresst

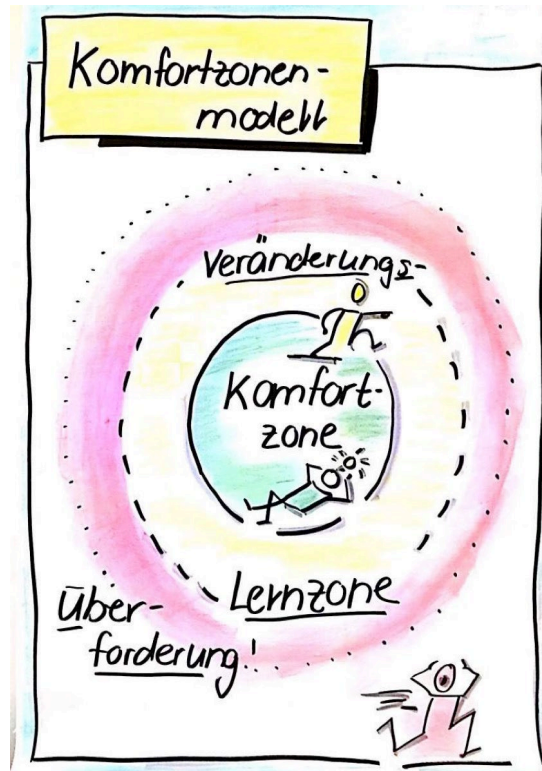
**95,4 Prozent fühlen sich nach der Arbeit erschöpft.**

- 66,6 Prozent = häufig oder immer erschöpft

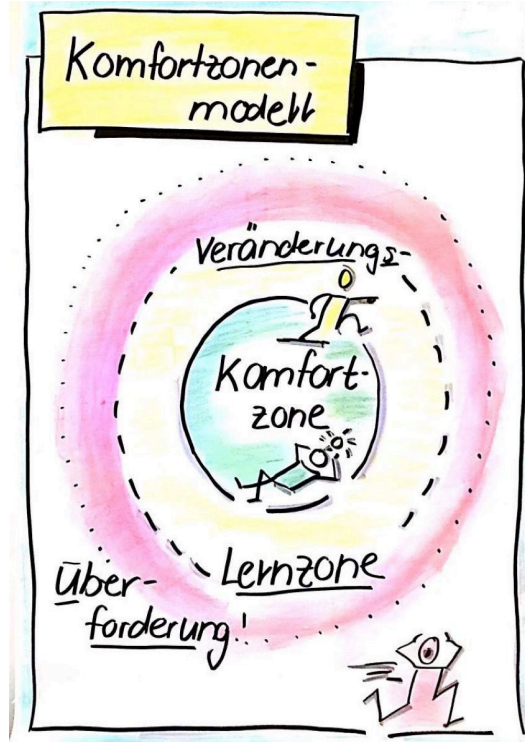
➤ Der Grund für diese Erschöpfung liegt im Arbeitsstress.

Quelle: Département politique d'Unia, Berne (2024). Enquête participative sur les conditions d'apprentissage dans les entreprises formatrices en suisse. Analyse quantitative sur la qualité de la formation professionnelle vu par les apprenti-e-s.

# Hintergrund – Komfortzonenmodell



## Hintergrund – Umgang mit Stress und Herausforderungen



Umgang mit Stress und Herausforderungen spielt eine entscheidende Rolle.

- Werden Stressoren als Chancen und positive Herausforderungen angesehen, wirken sich diese weniger negativ auf die Gesundheit aus, als wenn Stressoren als Belastungen betrachtet werden (Crum, Salovey, & Achor, 2013)
- Umgang mit Stress (Denk- und Verhaltensmuster) können erlernt, verändert und trainiert werden.

### ➤ Resilienz

«Resilienz ist die **Fähigkeit**,  
**Krisen im Lebenszyklus und Herausforderungen** im Alltag  
unter Rückgriff auf **persönliche und soziale Ressourcen**  
zu meistern und als Anlass für **Entwicklung**  
zu nutzen.»

Welter-Enderlin, 2006

## Unser Resilienzverständnis – Was haben wir mit Resilienz zu tun?





# Unser Resilienzverständnis – Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz und mentale Stärke



## Ziele – Resilienz für Lernende

1. Die Lernenden lernen das **Konzept Resilienz** kennen.
2. Das **Thema psychische Gesundheit** (anhand von Resilienz) wird **niederschwellig diskutiert und entstigmatisiert** behandelt.
3. Die Lernenden füllen einen **persönlichen Werkzeugkoffer** mit verschiedenen Tools, die sie im Alltag anwenden können, um ihre Resilienz fördern zu können.
4. Die Lernenden können **gesünder mit Stress und Herausforderungen** umgehen.
5. Die gemeinsame Arbeit und regelmässige Wiederholung vereinfacht die Entwicklung von **gesundheitsfördernden Gewohnheiten** und kann eine **nachhaltige Wirkung** mit sich bringen.



## Ablauf – Pilotprojekt



# Boarding – Relevanz des Resilienzrads

unterschiedliche Ansichten

motivieren + unterstützen Familie + Freunde Umfeld

Netzwerk-orientierung

Problem

Prüfungsvorbereitung

Labortage

Das ist, wenn versucht verschiedene Lösungen zu finden und sie in den Fokus stellen

Aus Fehlern lernen zu können.

- vor der Prüfung  
- Herausforderung  
- Nachdem aufstehen

Optimismus ist die Fähigkeit das Leben eine positive Sichtweise über eine meistlich negative oder aussichtslose Situation zu entwickeln, und daraus Kraft schöpfen zu können

nach einer Entlassung.

Bewusst Dinge zu tun und mit dem Gedanken dabei zu bleiben. Nicht nur in Gedanken leben. Es ist okay nicht perfekte Leistungen zu erbringen. Man darf Zeit für sich nehmen

Achtsamkeit

- Sich seinem inneren Zustand bewusst sein.
- Habe Verständnis für dich selbst und erlaube dir, deine Handlungen dementsprechend anzupassen

Man hat Ziele und will diese erreichen.

Familie gründen

Hobby

Lehre/Schule

Verantwortung für eigene Taten/Handlungen

einheit nicht akzeptiere es.

Prüfungstermin

Tierreich kaputt, akzeptiere es.

Konsequenzen tragen

Eigene Entscheidungen reflektieren

Fehler zugeben

RESILENZ RAD

RESILENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Art. Nr. 020286 blanko  
Art. Nr. 020739 kariert

KREATIVITÄT

Probleme auf eigene Art und Weise angehen/lösen mit versch. Sichtweisen

Akzeptanz ist wenn man etwas akzeptiert wo man keinen Einfluss darauf hat.

© Fien  
Ich bin nicht allein, wenn ich brauche.  
Finde andere Alternativen, erhalte...

© Polina  
Tragen auf eigene Art & Weise angeden (Spiele erfinden, sich auf das Leben vorbereiten, etc.)

© Lavin  
Lösungen erfinden für die Situation

www.yogis.ch  
Für alle 7 bis 94  
abnehmend

# Boarding – Selbsteinschätzung der eignen Ressourcen

## Meine Resilienz – Selbsteinschätzung

### Netzwerkorientierung

- Ich lerne neue Menschen kennen und mache regelmässig etwas mit meinen Freunden, Kolleg:innen oder Familie.
- Ich vertraue mich, ändere um Hilfe zu bitten und biete meine Unterstützung ebenso an.
- Ich habe mit unterschiedlichen Menschen zu tun.

### Lösungsorientierung

- Ich fokussiere nicht nur aufs Problem, sondern auf Lösungen.
- Ich bin bereit, Neues auszuprobieren, auch wenn es mir nicht immer leichtfällt.
- Ich kann mich gut zwischen verschiedenen Möglichkeiten für eine entscheiden.

### Optimismus

- Ich konzentriere mich meistens auf das Gute.
- Wenn etwas nicht gut läuft, vertraue ich darauf, dass ich etwas dagegen machen kann und es wieder besser wird.
- In Veränderungen suche ich nach den guten Seiten und Möglichkeiten, daraus zu lernen.

### Achtsamkeit

- Ich schaue, dass es mir gut geht und kann meine Energie einteilen.
- Ich merke, wenn es mir nicht mehr gut geht.
- Ich weiss, was mir zur Entspannung hilft, und mache regelmässig Pausen.



### Kreativität

- Ich benutze kreative Ideen und höre auf mein Bauchgefühl.
- Ich bin offen für verschiedene Ideen und betrachte Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln.
- Ich übe regelmässig ein kreatives Hobby aus.

### Zukunftsorientierung

- Ich habe Träume, Ziele und Wünsche.
- Ich plane meine nächsten Schritte und freue mich über kleine Erfolge.
- Ich bin bereit, wenn nötig meine Pläne anzupassen und auf meinem Weg zu improvisieren.

### Selbstverantwortung

- Ich weiss, wofür ich verantwortlich bin.
- Ich übernehme Verantwortung für mein Leben und nehme die Dinge selbst in die Hand.
- Ich achte darauf, wie ich auf Dinge reagiere und über Dinge denke.

### Akzeptanz

- Ich akzeptiere Vorgaben von aussen und auch meine eigenen Grenzen.
- Mit Dingen, die ich sowieso nicht ändern kann, kann ich mich ziemlich gut abfinden.
- Ich bemitleide mich nicht selbst.

## Selbsteinschätzung Resilienzfaktoren



## Meine Energie-Kraft Spender

Energiespender  
Schlaf Gaming  
Koffein Serien  
Freunde entspannen  
Alten sein Familie  
Lesen schlaf Sport  
Essen duschen  
Film schauen

Energie-Kraft Niveau



Energiefresser  
Brawl Stars Diskussionen  
Lernen  
soziale Interaktionen  
Menschen Handyzeit FC Basel  
Prüfungen Französisch  
Negative Gedanken Sport Müde

## Meine Energie-Kraft Fresser

## Ablauf – Pilotprojekt



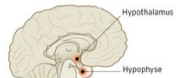
# Stopover – Stress und Achtsamkeit

## Blitzschnell bereit – für kurze Zeit

Körper und Geist brauchen ab und zu Stress, denn er sichert letztlich das Überleben. Hält er jedoch an, wirds ungesund.

### Die Stressreaktion

1 Das Gehirn ist die zentrale Schaltstelle bei Stress. Der Hypothalamus veranlasst die Hypophyse, das Stresshormon ACTH (adrenocorticotropes Hormon) auszuschütten.

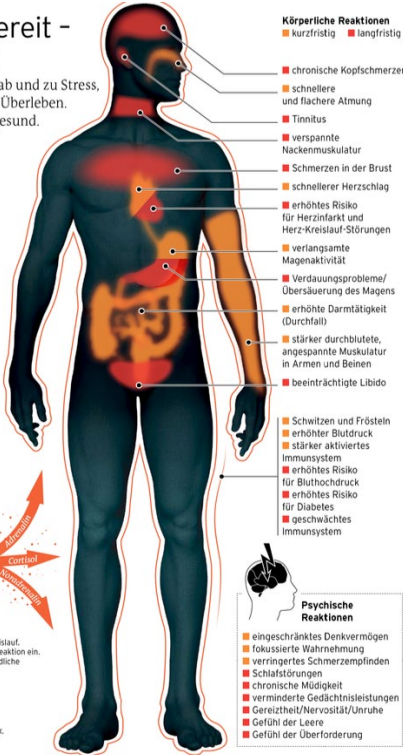


2 Die Nebenniere wird angeregt, die wichtigsten Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin zu produzieren.



3 Die Stresshormone gelangen in den Blutkreislauf, kurzfristig setzt die «Kampf oder Flucht»-Reaktion ein. Anhaltender Stress zeigt im Körper jedoch schädliche Reaktionen.

QUELLEN: ULRIKE EHLERT UNIVERSITÄT ZÜRICH, LINDER BIOLOGIE, WELCHER MENSCHLICHE «KAMPF-»-REIZER-BLUTLAUF DER ANATOMIE-INFOGRAPHIK: BILDSCHEITUNG



### Körperliche Reaktionen

■ kurzfristig ■ langfristig

- chronische Kopfschmerzen
- schnellere und flachere Atmung
- Tinnitus
- verspannte Nackenmuskulatur
- Schmerzen in der Brust
- schnellerer Herzschlag
- erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Störungen
- verlangsamte Magenaktivität
- Verdauungsprobleme/Übersäuerung des Magens
- erhöhte Darmtätigkeit (Durchfall)
- stärker durchblutete, angespannte Muskulatur in Armen und Beinen
- beeinträchtigte Libido

- Schwitzen und Frösteln
- erhöhter Blutdruck
- stärker aktiviertes Immunsystem
- erhöhtes Risiko für Bluthochdruck
- erhöhtes Risiko für Diabetes
- geschwächtes Immunsystem

### Psychische Reaktionen

- eingeschränktes Denkvermögen
- fokussierte Wahrnehmung
- verringertes Schmerzempfinden
- Schlafstörungen
- chronische Müdigkeit
- verminderte Gedächtnisleistungen
- Gereiztheit/Nervosität/Unruhe
- Gefühle der Leere
- Gefühle der Überforderung

## Stress

- Ebenen des Stresserlebens
- Wie nehmt ihr Stress wahr?
- Unterscheidung Eustress und Distress

## Achtsamkeit

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum hat der Mensch die Freiheit, seine Reaktion zu wählen. In diesen Entscheidungen liegen unser Wachstum und Glück.“ *Viktor Frankl*



## Stopover – Take 5

### Umsetzungsimpulse:

- Jede:r für sich bei Nervosität oder Wut
- In der Schule bspw. vor Prüfung



### So geht's

- Hand ausstrecken
- Mit dem Zeigefinger der anderen Hand die Finger rauf- und runterfahren
- Atmen Sie ein wenn Sie dem Finger entlang hochstreichen und atmen Sie aus wenn Sie runterfahren

### Strategie

- 3-mal täglich oder wenn immer Stress, Angst und Ärger plagen

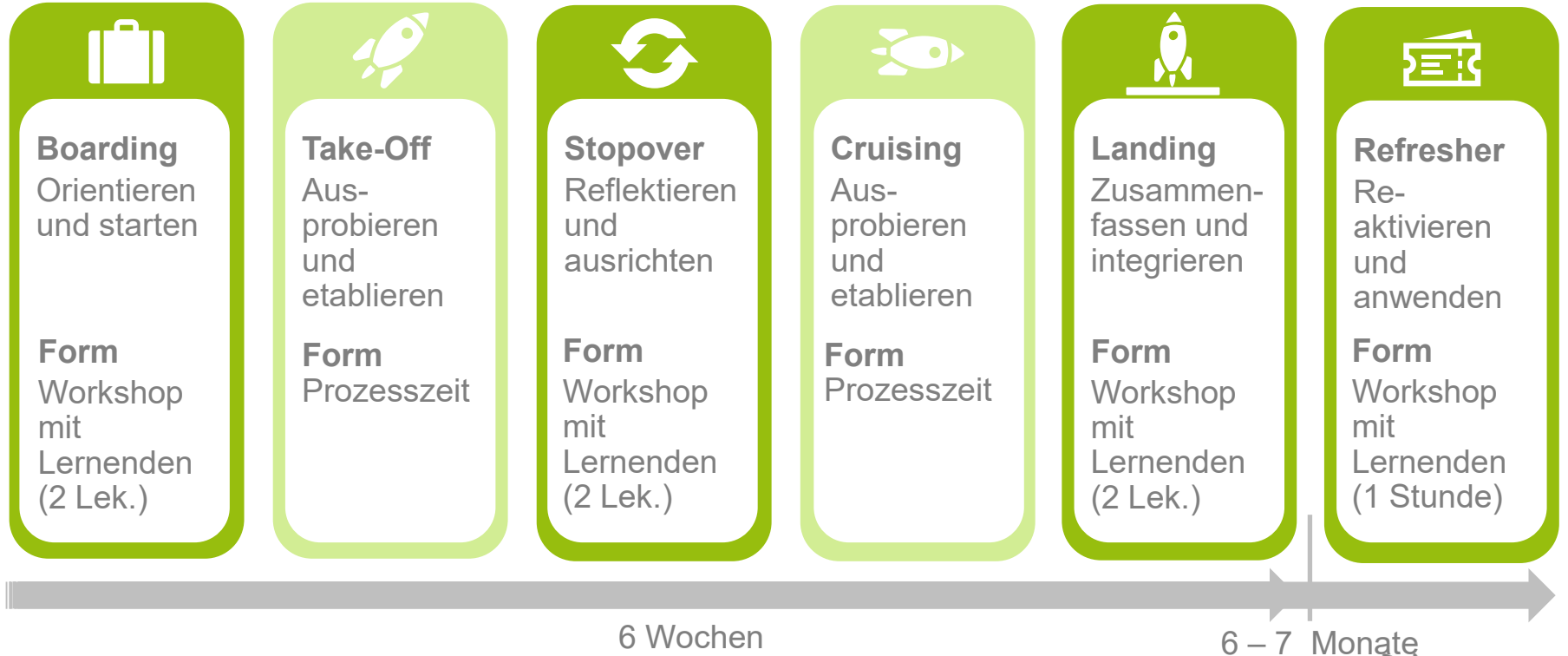
## Ablauf – Pilotprojekt



# Landing – Meine Resilienz-Gewohnheit im Habit Loop



# Ablauf – Pilotprojekt



# Refresher – Perspektivenwechsel

Plan erstellen und aktiv Pausen einplanen

Mind. 1 Tag in der Woche für Familie / Freunde einplanen

Bewusst Zeiten einplanen, um sich auszuruhen. Bspw. 1 Tag / Woche ohne Lernen

Warum lerne ich das? Warum ist die STAO wichtig? Was brauche ich für meine Zukunft?

Wie kann ich mich gut vorbereiten? In was investiere ich meine Zeit?

Positiv denken – es kommt gut

Neue Lernmethoden ausprobieren / Hobby pflegen

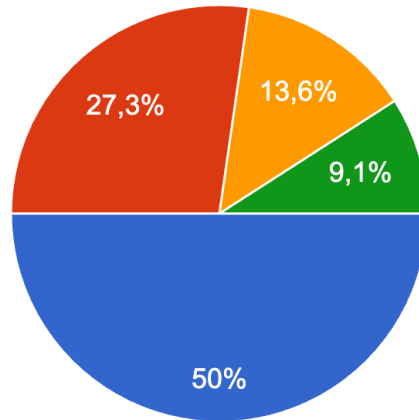
Nicht bei einer schlechten Note hängen bleiben, weitermachen



## Feedback Lernende – Wichtigkeit Thema Resilienz

Ich finde das Thema Resilienz wichtig.

22 Antworten

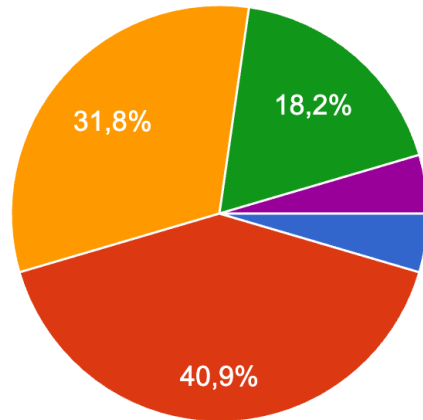


- stimme voll und ganz zu
- stimme eher zu
- weder noch
- stimme eher nicht zu
- stimme gar nicht zu

## Feedback Lernende – Inhalte der Workshops

Ich fand die Inhalte der Workshops interessant.

22 Antworten

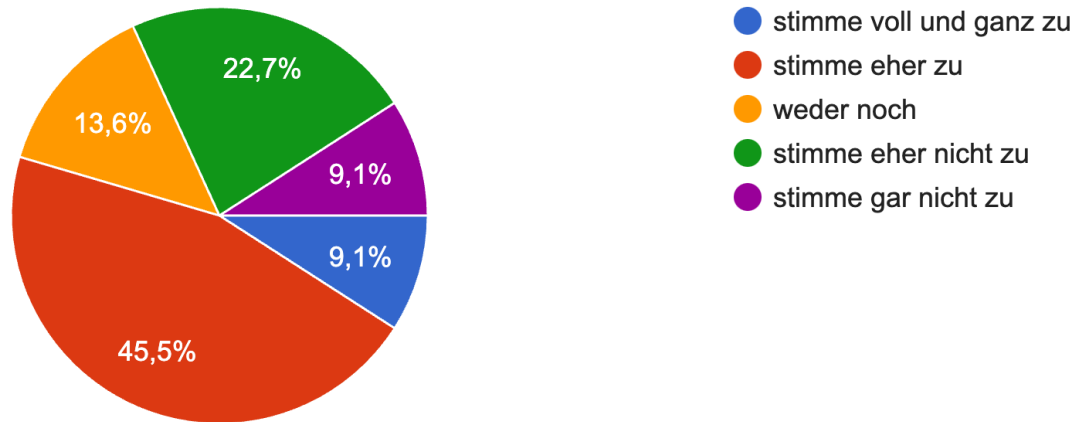


- stimme voll und ganz zu
- stimme eher zu
- weder noch
- stimme eher nicht zu
- stimme gar nicht zu

## Feedback Lernende – persönlicher Nutzen

Ich habe das Gefühl, ich konnte für mich persönlich was mitnehmen.

22 Antworten





## Feedback Lernende – einzelne Stimmen

«Bisher hat sich noch nichts bei mir verändert aber die Methode, um **Gewohnheiten anzutrainieren** möchte ich ausprobieren.»

«Mir hat das **Resilienz Rad** gefallen, denn ich konnte mich selbst einschätzen und mich reflektieren.»

«Mir hat es gut gefallen, zu sehen welche **Auswirkungen Stress** haben kann.»

«Ich möchte mehr auf meine **Energiespender** achten.»

«Ich möchte regelmässige **Check-Ins** beibehalten, damit ich ein genaueres Bewusstsein meiner Gefühle weiterhin aufrecht erhalten kann.»

# Resilienz: Beratung, Training, Coaching, Ausbildung

Resilienz Zentrum Schweiz

Aeschengraben 16

CH-4051 Basel

Telefon: +41 61 482 04 04 / Email: [mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch](mailto:mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch)

