

**„Demokratie stärken: Haltung und Werte entwickeln“:
Vernetzungstreffen BNE für Schulen am 21. November 2023 von 14.00 – 17.30 Uhr im
Münchner Haus der Schüler*innen**

Dokumentation des Workshops

Workshop # und Titel WS #6 „Ein starkes Ich für ein starkes Wir“	
Name Referent*in / Organisation Name Daniela Kaifel, Rike Grüterich / Psychologists / Psychotherapists for Future e.V.	
Wie haben Sie gearbeitet?	
Begrüßung und Check In	Vorstellung Austausch im Tandem: Wozu bin ich hier? Was möchte ich aus dem WS mitnehmen?
Einführung Resilienz	Resilienzdefinition &-faktoren: Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Zukunftsorientierung, Gesunder Optimismus, Lösungsorientierung, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung
1) Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung	Woran merkt ihr, dass ihr gestresst seid? / Aus der Balance geraten seid? Modell: Window of tolerance Achtsamkeitsübungen: Atemtechnik, Meditation
3) Selbstwirksamkeit >> Stärken	Was fällt mir leicht? Wann bin in meinem Element? Gelingensgeschichten – teilen mit TandempartnerIn und gegenseitig Stärken spiegeln
4) Zukunftsorientierung >> Werte als Innerer Kompass	Was ist mir wichtig? Für was möchte ich stehen? Wenn ich auf mein Leben zurückschaue, wie möchte ich in Erinnerung bleiben? Wertekarten (Bilder, Wortkarten) und Austausch im Tandem
5) Netzwerkorientierung	Wer unterstützt mich auf meinem Weg? Zu welchem Thema/Lebensbereich?
6) Ressourcenbox	Was unterstützt mich: Was soll in meine Ressourcenbox für schwierige Situationen? Ressourcen sammeln im Plenum
Abschluss & Checkout	Offene Fragen? Was nehme ich mit? Feedback: I like / I wish / I learned
Fotoprotokoll (siehe PDF) als Upload	
Worum ging es inhaltlich?	
Resilienzfaktoren und Übungen zur Förderung der persönlichen Resilienz. Beschreibung: Wie schaffe ich es, langfristig (selbst)wirksam und widerstandsfähig zu sein? Welche Werte können mir auch in schwierigen Zeiten als innerer Kompass dienen? Welche persönlichen Stärken und Ressourcen unterstützen mich dabei? In diesem Workshop laden wir dich dazu ein, deine individuellen Antworten gemeinsam in der Gruppe zu erarbeiten.	

Was möchten Sie Schulen mit auf den Weg geben / empfehlen, in den Schulalltag zu integrieren?

Als Lehrkraft/ Schulvertretung:

- 1 Eigene Klimagefühle bewusst machen und reflektieren
- 2 Gesprächsangebote machen: Sprechen Sie Gefühle an
- 3 Sprechen Sie über umweltbezogene Werte
- 4 Zuversicht behalten und ausstrahlen, Verbundenheit schaffen
- 5 Sprechen Sie über Handlungsmöglichkeiten
- 6 Seien Sie offen für die Fragen der Schüler*innen
- 7 Informieren Sie die Eltern und beziehen Sie sie mit ein
- 8 Externe Hilfe einholen, wenn Kinder stark belastet sind: auf Gesprächsangebote in der Schulpsychologie, Beratungsstellen oder Psychotherapie verweisen
- 9 Implementieren Sie Nachhaltigkeitsbildung in Ihrer Schulkultur, am besten fächerübergreifend und praxisnah

Kontakt: Bei welchen Bedarfen / Fragen kann man sich an Sie wenden? Welcher Kontakt?

Rückfragen zum Workshop oder Workshopinhalten an: rike.grueterich@gmx.de
Veranstaltungsanfragen an Psy4F: veranstaltungen@psychologistsforfuture.org
Generelle Anfragen an Psy4F: mail@psychologistsforfuture.org

Welche Informationen, Materialien, Präsentationen können Sie mit Interessierten teilen?

Fotoprotokoll (siehe PDF) als Upload

Weiteres Material von den Psy4F als Handout, sowie Beratungsangebot:
<https://www.psy4f.org/beratung/>

Tipps für Lehrkräfte zum Sprechen über die Klimakrise mit SchülerInnen:
<https://www.psy4f.org/wp-content/uploads/2023/08/Mit-SchuelerInnen-ueber-die-Klimakrise-reden-Tipps-fuer-Lehrkraefte.pdf>

Termine unserer offenen Gesprächsrunden (u.a. für Bezugspersonen junger Menschen)
<https://www.psy4f.org/termine-offene-gespraechsrunden/>