

Modul 8: Selbstfürsorge & Resilienz

Description

Modul 8 â Selbstfürsorge & Resilienz

Kurz: Selbstfürsorge systematisch stärken â Routinen, Ressourcen, Stressregulation und kleine Rituale für den Alltag.

Inhalte

BBAâImpuls

Arbeitsblatt

HealthâScreening

Praxisauftrag

Lernziele & Ablauf

Zielgruppe: Lehrkräfte, Schulbegleiter:innen, pädagogische Fachkräfte

- SelbstfürsorgeâBedeutung klären und persönliche Strategien entwickeln
- Ressourcenidentifikation und Aufbau kleiner Routinen
- Stressreduktion: kurze Übungen und NotfallâTools
- Transfer: persönliche SelbstfürsorgeâAgenda

Kurzablauf (60â90 Min)

1. Intro & Erwartungsabfrage (10 Min)
2. Input: Ressourcen & Routinen (15 Min)
3. Übung: SelbstfürsorgeâCheck + Partnerfeedback (20 Min)
4. BBAâImpuls & MiniâAchtsamkeit (15 Min)
5. Transfer: individuelle Agenda & Toâdos (15 Min)

BodyâBrain & AchtsamkeitsâImpuls

- **Atemanker** â 4â4â6 Atmen (Ein 4s, Halte 4s, Aus 6s) für 60 s.
- **PowerâPause** â 20 s: Aufstehen, Arme hoch, bewusst ausatmen.
- **Vokalsingen** â A E I O U jeweils 12â15 s als StimmâReset.
- **MikroâRitual** â kurzes DankbarkeitsâNotat: 1 Sache, die heute gut war.

Einsatz: zu Beginn oder Ende von Sessions; als Pause in stressigen Phasen.

Arbeitsblatt: Selbstfürsorge & Resilienz

Die Felder sind editierbar. Nutze die Export-Buttons um Antworten lokal zu sichern.

Fragen: Selbstfürsorge & Resilienz

1. Was bedeutet Selbstfürsorge für mich? Welche Strategien nutze ich?

2. Welche Aktivitäten geben mir Energie und helfen zu entspannen?

3. Wie kann ich meine Bedürfnisse besser wahrnehmen und ausdrücken?

4. Welche Grenzen sind wichtig, um Gesundheit zu schützen?

5. Wie gehe ich mit Stress um? Welche Bewältigungsstrategien helfen mir?

6. Weitere Notizen / Ziele

Kopieren (Alle Antworten)

Herunterladen (Alle Antworten)

Hinweis: Die Exporte werden lokal im Browser erstellt; keine Daten werden an den Server geschickt.

Arbeitsblatt drucken

Optional: Health Screening (Formular)

Kurzscreening für Präsenzangebote; editierbar und exportierbar.

Vollständiger Name

Datum

Symptome (bitte angeben)

Fieber/Schüttelfrost

Husten

Atemnot

Kopfschmerzen

Geschmacksverlust

Risikofragen

Kontakt zu positiv getesteter Person in 14 Tagen? Ja/Nein

Reise in Risikogebiete in 14 Tagen? Ja/Nein

Kopieren (Formular)

Herunterladen (Formular)

Hinweis: Dieses Panel ist kein medizinisches Tool; nutzt offizielle Gesundheitsinfos bei Bedarf.

Praxisauftrag

Erstelle eine persönliche Selbstfürsorgeagenda für die nächsten 14 Tage: 3 Rituale (Morgen, Mittag, Abend), 2 Energielieferanten und 1 Notfalltool (BBA-Kurzfolge). Teste und notiere Wirkung.

Tipp: Teile eine Maßnahme mit einer Kollegin/einem Kollegen und verabredet kurze CheckIns.

â TeamAnfrage / Buchung

Schnellzugriff

- Arbeitsblatt Ã¶ffnen
- Health Screening
- BBAâImpuls
- Zur Angebotsseite

Drucken: Ã¶ffne das Panel und nutze den BrowserâDruck.

Trainerin

Anja
Spezialisiert auf SelbstÃ¼rsorge, ResilienzâTraining und achtsame Arbeitskultur.

Mehr Ã¼ber Anja

â`
Date Created
12. Oktober 2025
Author
anjajolk

default watermark