

Modul 8: SelbstfÃ¼rsorge & Resilienz

Description

Modul 8 â SelbstfÃ¼rsorge & Resilienz

Kurz: SelbstfÃ¼rsorge systematisch stÃ¤rken â Routinen, Ressourcen, Stressregulation und kleine Rituale fÃ¼r den Alltag.

Inhalte

BBAâlmpuls

Arbeitsblatt

HealthâScreening

Praxisauftrag

Lernziele & Ablauf

Zielgruppe: LehrkrÃ¤fte, Schulbegleiter:innen, pÃ¤dagogische FachkrÃ¤fte

- SelbstfÃ¼rsorgeâBedeutung klÃ¤ren und persÃ¶nliche Strategien entwickeln
- Ressourcenidentifikation und Aufbau kleiner Routinen
- Stressreduktion: kurze Ãbungen und NotfallâTools
- Transfer: persÃ¶nliche SelbstfÃ¼rsorgeâAgenda

Kurzablauf (60â90 Min)

1. Intro & Erwartungsabfrage (10 Min)
2. Input: Ressourcen & Routinen (15 Min)
3. Ãbung: SelbstfÃ¼rsorgeâCheck + Partnerfeedback (20 Min)
4. BBAâlmpuls & MiniâAchtsamkeit (15 Min)
5. Transfer: individuelle Agenda & Toâdos (15 Min)

BodyânBrain & Achtsamkeitsâlmpuls

- **Atemanker** â 4â4â6 Atmen (Ein 4s, Halte 4s, Aus 6s) fÃ¼r 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

- Was bedeutet Selbstfürsorge für mich? Welche Strategien nutze ich?

- Welche Aktivitäten geben mir Energie und helfen zu entspannen?

- Wie kann ich meine Erfahrungen besser wahrnehmen und ausdrücken?

- Welche Grenzen sind wichtig, um Gesundheit zu schützen?

- Wie gehe ich mit Stress um? Welche Bewältigungsstrategien helfen mir?

- 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 fÃ¼r PrÃ¤senzangebote; editierbar und exportierbar.

VollstÃ¤ndiger Name

Datum

Symptome (bitte angeben)

Fieber/SchÃ¼ttelfrost

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 GesundheitsâInfos bei Bedarf.

Praxisauftrag

Erstelle eine persÃ¶nliche SelbstfÃ¼rsorgeâAgenda fÃ¼r die nÃ¤chsten 14 Tage: 3 Rituale (Morgen, Mittag, Abend), 2 Energielieferanten und 1 NotfallâTool (BBAâKurzfolge). Teste und notiere Wirkung.

Tipp: Teile eine MaÃñahme mit einer Kollegin/einem Kollegen und verabredet kurze Checkâlns.

âœ TeamâAnfrage / Buchung

Schnellzugriff

[Arbeitsblatt Ã¶ffnen](#)[Health Screening](#)[BBAâlmpuls](#)[Zur Angebotsseite](#)

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

Trainerin

Anja

Spezialisiert auf SelbstfÃ¼rsorge, ResilienzâTraining und achtsame Arbeitskultur.

[Mehr Ã¼ber Anja](#)

â`

Date Created

12. Oktober 2025

Author

anjajolk

default watermark