

SIEGFRIED SEEGER

RESILIENTE SCHULEN IN VIRULENTEN VUKA-WELTEN



IN KRISENZEITEN ELASTISCH BLEIBEN



GROSSE UNSICHERHEITEN



ALLES WIRD VÖLLIG UNVORHERSEHBAR

RAUS AUS DER OPFERROLLE



SENSE OF COHERENCE

FOKUS AUF POSITIVES
→ NAHZIELE

SALUTOGENESE:



POSITIVE VORFREUDE

7 SCHLÜSSEL DER RESILIENZ = zB. AKZEPTANZ

ERHOLUNGSMOMENTE

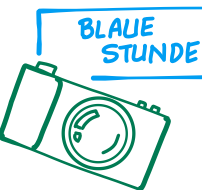


SELBSTSORGE COMMITMENT



WERTSCHÄTZENDE ERKUNDUNG

KUNST DER KLEINEN PAUSE



BLAUE STUNDE

ENERGIERÄUBER DÄMPFEN



PERSPEKTIVENWECHSEL: INNEHALTEN & NACHDENKEN



RESILIENZ ENTWICKELN!



INVENTUR VOM LEBENS-RUCKSACK



UMFELD VERÄNDERT VERHALTEN

INNERES AUFRÄUMEN: RITUALE & VERAUSGABEN



ZIELE GEBEN STRUKTUR



PERSÖNLICHE RESILIENZ-KRÄFTE



ARBEITSPLATZ SCHULE

GESUND LEHREN, GESUND FÜHREN, GESUND LEBEN



WER KÜRZER SITZT, IST LÄNGER FIT



FUßMUSKULATUR STÄRKEN, BARFUß GEHEN



BEWEGUNGSMANGEL
EINSEITIGE BELASTUNG
FALSCHER ERNÄHRUNG

WIRBELSÄULEN-PROBLEME



AUGENMUSKEL-TRAINING



ÜBUNGEN ALS RITUAL



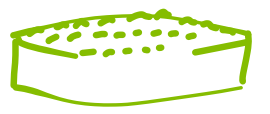
REIZE DURCH HERAUS-FORDERUNG



MOBILISATION, KOORDINATION & STABILISIERUNG

ÜBUNGEN:

- KATZE-KUH
- TIEFE HOCKE
- ROTATION
- SEITNEIGUNG



SITZKISSEN

JUGENDLICHE MIT RÜCKEN-SCHMERZEN



KOPFNEIGEN



VUKA

GLÜCKS-TEE



AFRIKANISCHE SPRICHWÖRTER



VERTRAUEN IN DIE KINDER HABEN



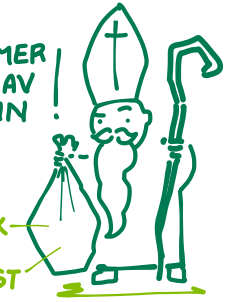
GESUNDHEITS-KABARETT

INGO VOGL, DSA

BEDINGUNGS-LOSES SCHENKEN



IMMER BRAV SEIN
DRUCK-ANGST



EMOTIONEN IM SCHUL-ALLTAG

MAG.ª DR.ª ELKE POTERPIN

INNERES BELEUCHTEN



EMOTIONALE BALANCE

ADAPTIVE EMOTIONS-REGULIERUNG

IST HALT JETZT SO.

SORGEN & GEFÜHLE ANSPRECHEN

ACHTSAMKEIT



POSITIVE BRILLE AUFSETZEN

GEFÜHLSTIMMUNG

POSITIVE EMOTIONEN = KONSTRUKTIVE STRATEGIE

POSITIVE SPIRALE

DANKE
WOHLFÜHLMOMENTE IN DER SCHULE

WUNSCH NACH MEHR LEICHTIGKEIT



STRESS AKTIVIERT ALARMSYSTEM



ACHTSAMKEIT = PRÄSENT SEIN

MINDFUL SELF-COMPASSION

3 PHASEN:

- ICH
- TEAM
- VERMITTELN



SPIELERISCHER ZUGANG



AUFMERSAMKEIT LENKEN

WIR

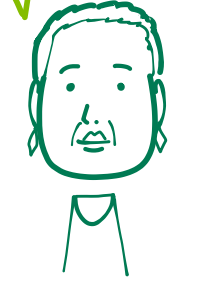


FÜRSORGE-SYSTEM & ANTRIEBSSYSTEM

"INSEL FINDEN" ISLA



POWERFUL HEART



IN KÖPER HINEINHÖREN

MAG.ª HELGA LUGER-SCHREINER