

GELASSEN & STARK IM WIR
 Mag. Simon BRANDSTÄTTER

MACHTKÄMPFE
 ggf. verschieben



Autorität ist von Haltung abhängig

GRUNDHALTUNG



RESPEKT, WÜRDE & HUMOR

STÄRKE STATT MACHT



Beziehungsgesten

ROLLEN-VERSTÄNDNIS

TEAM-GEIST



DR. Christian SCHARINGER, MSc

VIELE NEUE HERAUSFORDERUNGEN



DIGITALISIERUNGS- & TECHNOLOGIE-SCHUB

BLUE MARBLE EFFEKT

KRISEN-PHASEN

SCHICK LERNEN ENTWICKLUNG



7 SÄULEN DER NEUEN AUTORITÄT

z.B.

- Präsenz
- Selbstkontrolle
- Bündnisse
- Protest
- Versöhnung

MINDFULNESS

Mag.ª Nora KORECKY



GAENZEN DER VIRTUALITÄT

KREATIVITÄT
 AGILITÄT
 RESILIENZ

SELBST-MANAGEMENT

POSITIVE WAHRNEHMUNG

SCHULE 4.0

DIGITAL LITERACY

BESCHLEUNIGUNG



ARBEITSPLATZ SCHULE
 GESUND LEHREN, GESUND FÜHREN, GESUND LEBEN



ACHTSAMKEIT STEUERN

durch Training

Buddhistische Basis

keine Erwartungen!
ACHTSAMKEIT
 im Jetzt wahrnehmen

STRESS = NOTFALLMODUS
 GEGENTEIL = SCHAFFUNGSMODUS



GELASSENHEIT DURCH BEWEGUNG

Mag. Simon BRANDSTÄTTER

PsychISCHE ENERGIE

KAMPF FLUCHT FREEZE?



ACHTSAMKEITS-KREUZ

Bedürfnisse Gefühle

Handlungen Gedanken

CHECK-UP

EMBODYMENT

BESWUSSTE BEWEGUNG

kleine Schritte, aber sei ENTSCLOSSEN!

Grundhaltung

Gegenteil von (Di-)Stress

Selbstreflexion

IMMUNSYSTEM
 KÖRPER
 STRESS

KÖRPER & PSYCHE SIND VERBUNDEN



Ergebnis Leistung Prozess

VISIONEN & ZIELE
 → realistisch, terminiert

SPORT vs. BEWEGUNG

hohe Geschwindigkeit
 AusgleICH

Konstanz
 Körperneutralein

Entspannung



DER WAHRE KERN: UMGÄNDE BEACHTEN!

iss dies, iss das!

Öle
 Fette
 Proteine
 Vitamine
 Mikronährstoffe
 Superfood

die **MENGE** macht's aus

viele kleine Prädchen, die sich auswirken!

VIELFALT & BALANCE



Ernährungsmythen

Gesunde Ernährung ist FLEXIBEL!

STIMMTS ODER STIMMTS NICHT?

Mag.ª Birgit BARILITS, BSc



TOMORROW NEVER COMES

nehmen Sie ++ PAUSE ++ von den negativen Nachrichten

viele Rettungs-einsätze aus sehr ähnlichen Gründen

ich bin überwältigt!

hohe Lebens-dauer
 besser

GESUNDHEITS-KABARETT

INGO VOGL, DSA

VerVieWas

Graphic Recording

