



**Mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln.**

Impulstagung SN21, 28. November 2020  
**Lebenskompetenzen durch Unterricht und Klassenklima fördern**

# Ablauf

- Ziele und Begrüssung
- Theoretische Abhandlung
  - Programm und Programmziele
  - Hintergrundkonzepte
  - Bezug gesundheitsbezogenen Lebenskompetenzen und SEL
  - Beitrag von SEL zum Schul- und Lebenserfolg
  - Evaluation
- Methodik und Umsetzung
  - Unterrichts- und Schulentwicklungsmodule (MM-Puzzle)
  - Struktur der Module
  - Bezug LP21
  - Schulbegleitung
- Praktische Abhandlung
  - Einblick in Kernkompetenzen SEL GLmG und Teilmodule FAB
  - Durchführung und Reflexion von Übungen
- Abschluss
  - Offene Fragen

# MindMatters – Finanzierung und Quellenangabe

Ein gemeinsames Projekt mit  
der Beisheim Stiftung



Weiterer Förderer ist  
Gesundheitsförderung Schweiz



MindMatters Programm, Leuphana Universität Lüneburg, Prof. Dr. Peter Paulus

# Das Programm

**MindMatters ist ein Programm für die Gesamtschule, das gesamte Schulhaus und den Unterricht.**

Ziel ist, psychische Gesundheit, Wohlbefinden, Respekt und Toleranz zu fördern und damit die Lehr-, Lern- und Schulkultur zu gestalten.

# Programmziele

- Entwicklung einer **Schulkultur**, mit der sich alle Schulmitglieder sicher, **wertgeschätzt und eingebunden** fühlen. So wird die Schule zu einem Ort, an dem man gerne ist.
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen und Gesundheit von **Lehrpersonen**, z. B. durch die Arbeit an der Beziehungsqualität innerhalb der Schule und in den Klassen. MindMatters liefert einen Beitrag zu **mehr Respekt, Toleranz und Achtsamkeit**.
- Verbesserung der Lernbedingungen und Gesundheit von **Schülerinnen und Schülern**. Mithilfe der Unterrichtseinheiten zum Umgang mit Gefühlen und psychischen Störungen, zur Resilienzförderung, zum Stresserleben, zu Mobbing und weiteren Themen können die **Widerstandskraft und das Wohlbefinden gestärkt und Wissen sowie Kompetenzen erweitert** werden.

# Programmziele



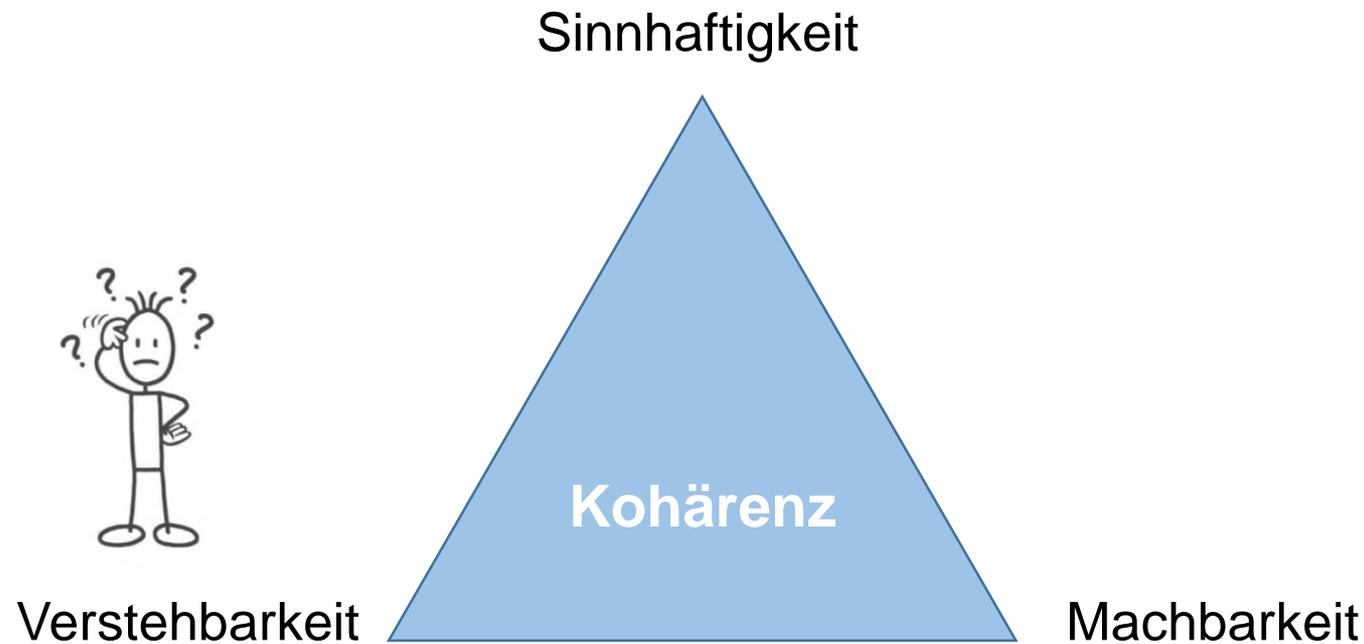
# Konzept der Resilienz

- Resilienz = „psychische Widerstandsfähigkeit“
- Erlernbar
- Bewältigungskompetenz (selbst zur Bewältigung von Stress- und Problemsituationen beitragen)
- Förderung von Resilienzfaktoren (Problemfähigkeiten, positive Selbsteinschätzung)



Handlungsstrategien zur Förderung der Resilienz (nach Wustmann, 2005)		
Die Entwicklung von Resilienz bei Schülerinnen und Schülern kann angeregt werden, indem man ...	Gefördert werden:	Beitrag der MindMatters-Unterrichtseinheiten im Modul „Fit für Ausbildung und Beruf!“
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sie dazu ermutigt, Gefühle zu benennen und auszudrücken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefühlsregulation</li> <li>• Impulskontrolle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.1 Meine Geschichte</li> <li>• 1.3 Antreiber und Erlauber</li> <li>• 2.5 Muntermacher und Abspanner</li> <li>• 3.2 Was sagt der Körper?</li> <li>• 4.1 Schlüsselereignisse</li> </ul>

# Konzept der Kohärenz (nach Antonovsky)



# Lebenskompetenzen – eine Grundlage für psychische Gesundheit

(nach WHO, 1997)



WHO, 1994, nach Bühler & Heppekausen 2005

# Beitrag von SEL zum Schul- und Lernerfolg



Abbildung: Wie Programme zum sozial-emotionalen Lernen den Schul- und Lebenserfolg von Schülerinnen und Schülern beeinflussen (Zins, Bloodworth, Weissberg & Walberg, 2004, S. 9)

# Evaluation Modellversuch

(Franze et al., 2007)

Die Ergebnisse lassen positive Veränderungen im Bereich der psychischen Gesundheit erkennen, z.B:

## **Schülerinnen und Schüler**

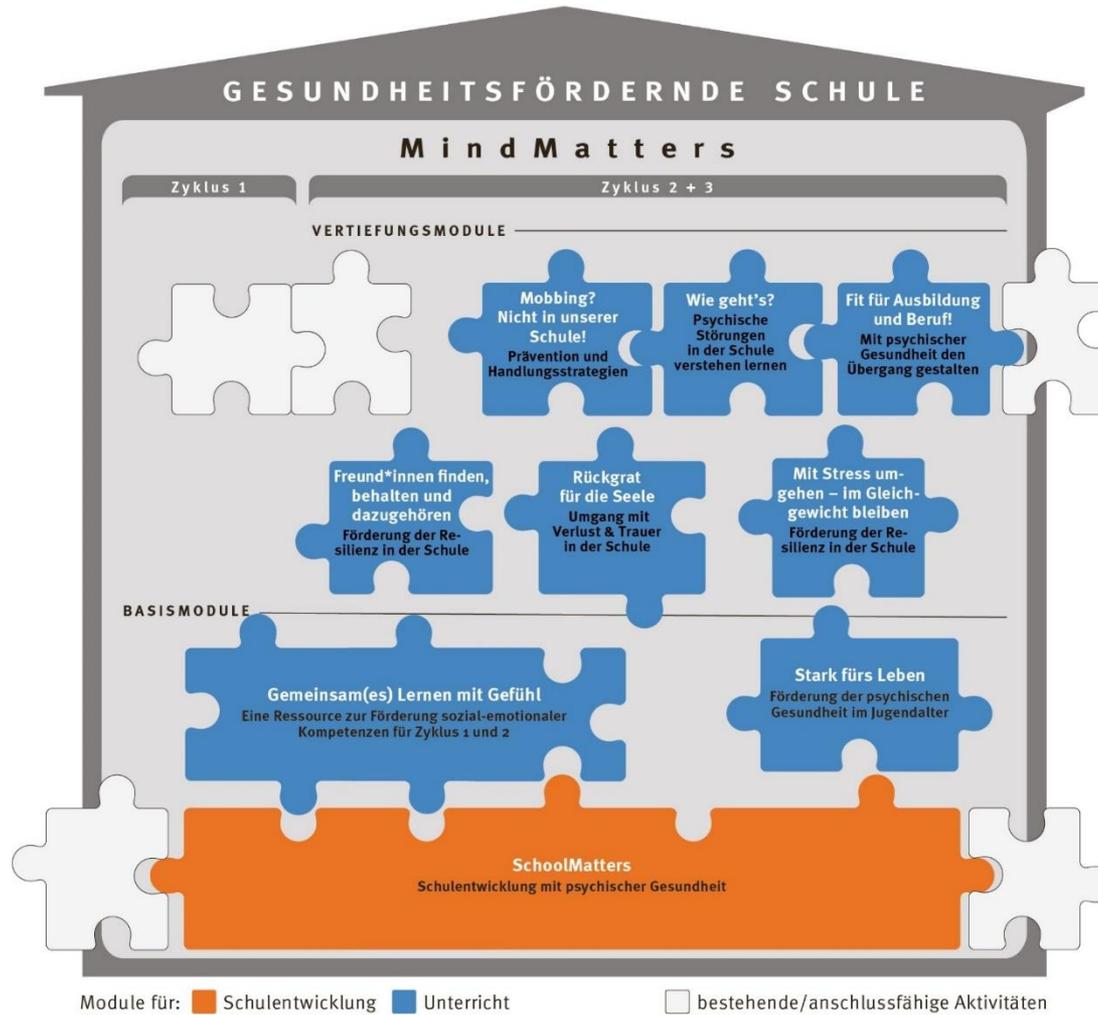
- > lernen mit Konflikten umzugehen\*
- > klarere Kommunikation/Regeln\*
- > weniger psychovegetative Beschwerden, Schulstress, psychische Belastung durch die Schule und negative Gefühle

## **Lehrpersonen**

- > bessere Schulqualität, besseres Verhältnis zur Schulleitung\*
- > gemeinsame Vorstellungen, verbesserte kommunikative Kompetenz\*

\* signifikantes Niveau

# MindMatters-Puzzle



# Zyklus I und II



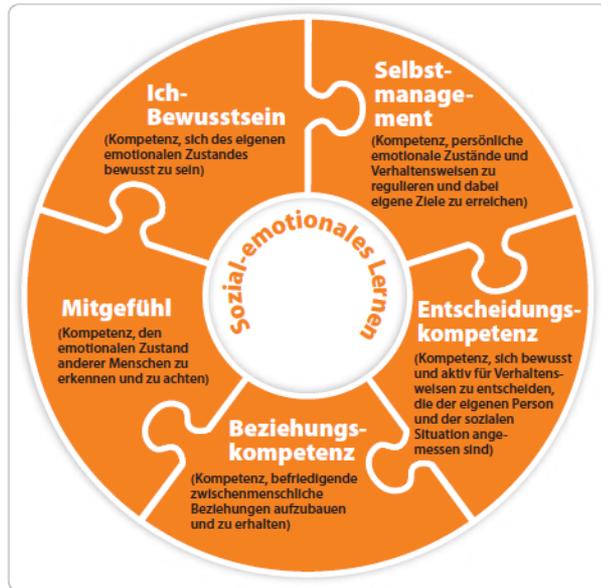
The cover of the resource 'Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl' features a diverse group of children and a teacher. The children are of various ethnicities and abilities, including one child in a wheelchair. They are all smiling and appear to be in a joyful learning environment. The teacher is also smiling and has one arm raised. The background is a simple, light-colored setting.

**Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl**  
Eine Ressource zur Förderung sozial-emotionaler  
Kompetenzen für Zyklus I und II

## Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl. Förderung von sozial-emotionalem Lernen im Zyklus I und II

- Theoretische Grundlagen
  - z. B. sozial-emotionales Lernen
- Unterrichtsmaterialien
- Differenzierungen innerhalb der Übungen
- Impulse Elternzusammenarbeit
- Impulse Lehrpersonengesundheit

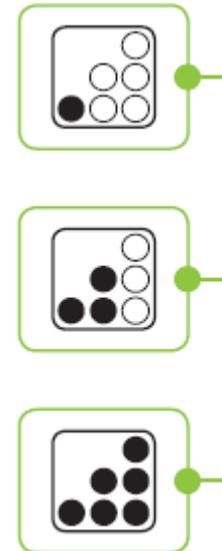
# Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl – Zyklus I und II



Icon für Materialien



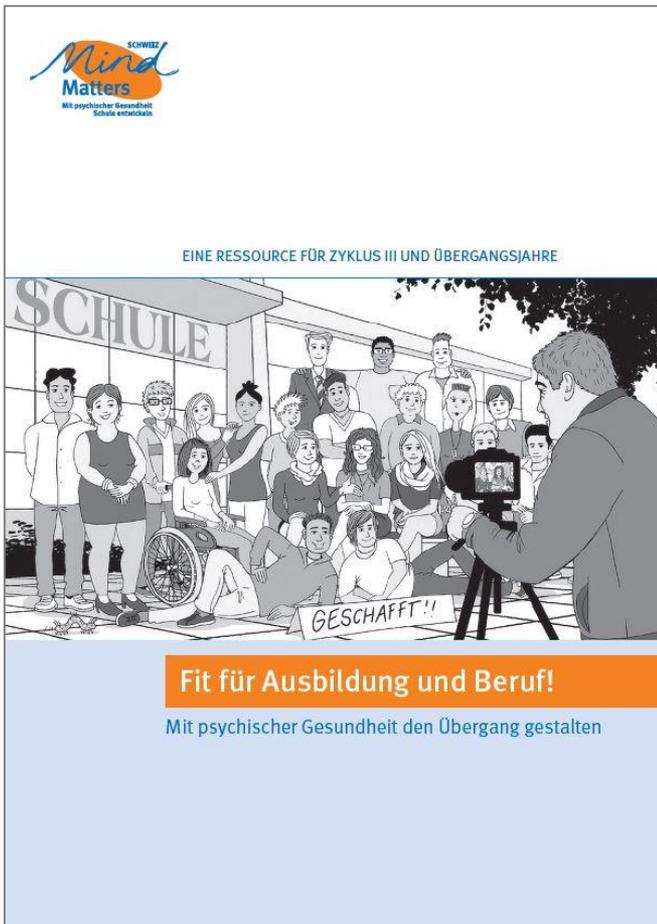
Icon der Ressourcen-niveaus



Icon zur Differenzierung



# Zyklus III und Übergangsjahre



## Fit für Ausbildung und Beruf! Mit psychischer Gesundheit den Übergang gestalten

- Theoretische Grundlagen
  - z. B. positive Jugendentwicklung
- Unterrichtsmaterialien
- Differenzierungen innerhalb der Übungen
- Impulse Elternzusammenarbeit
- Impulse Lehrpersonengesundheit

# Stark fürs Leben – Zyklus III und Übergangsjahre

Icon für Materialien



Icon der Ressourcen-  
niveaus



Icon zur Differenzierung



# MindMatters im Lehrplan 21

## Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl

### Zyklus I und II

MindMatters eignet sich sehr gut, um an den überfachlichen Kompetenzen zu arbeiten, aber auch um bestimmte fachliche Kompetenzen aufzubauen:

#### 1) Überfachliche Kompetenzen

- Personale, soziale und methodische Kompetenzen

#### 2) Fachliche Kompetenzen

- Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG)

# Fachliche und überfachliche Kompetenzen - GLmG

## Lehrplan 21-Bezug Unterrichtseinheit 2: Selbstmanagement

Lehrplan 21	Übung 2.1: Energizer erleben	Übung 2.2: Entspannung finden	Übung 2.3: Eigenen Gefühlen nachspüren und sie verstehen	Übung 2.4: Mein Schatz	Übung 2.5: Handlungsmöglichkeiten für sich selbst entwickeln	Übung A.2: Abschluss-spiel
<b>Überfachliche Kompetenzen</b>						
<b>Personale Kompetenzen</b>						
Selbstreflexion	■	■	■	■	■	
Selbständigkeit				■	■	
Eigenständigkeit	■		■			
<b>Soziale Kompetenzen</b>						
Dialog- und Kooperationsfähigkeit	■	■		■		
Konfliktfähigkeit						
Umgang mit Vielfalt						
<b>Methodische Kompetenzen</b>						
Sprachfähigkeit	■	■	■	■	■	
Informationen nutzen						
Aufgaben/Probleme lösen						

Lehrplan 21	Übung 2.1: Energizer erleben	Übung 2.2: Entspannung finden	Übung 2.3: Eigenen Gefühlen nachspüren und sie verstehen	Übung 2.4: Mein Schatz	Übung 2.5: Handlungsmöglichkeiten für sich selbst entwickeln	Übung A.2: Abschluss-spiel
<b>Fachliche Kompetenzen</b>						
<b>Natur, Mensch, Gesellschaft NMG Grundlagen</b>						
NMG 1.2. Identität, Körper, Gesundheit. Sich kennen und sich Sorge tragen.	■	■	■	■	■	

# MindMatters im Lehrplan 21

## Fit für Ausbildung und Beruf!

### Zyklus III



MindMatters eignet sich sehr gut, um an den überfachlichen Kompetenzen zu arbeiten, aber auch um bestimmte fachliche Kompetenzen aufzubauen:

- 1) Überfachliche Kompetenzen
  - Personale und soziale Kompetenzen
  
- 2) Fachliche Kompetenzen
  - Ethik, Religionen, Gemeinschaft (ERG)
  - Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH)
  - Berufliche Orientierung (BO)
  - Natur und Technik (NT)
  - Deutsch (D)

# Fachliche und überfachliche Kompetenzen - FAB

Lehrplan <b>21</b>	TM 1 Schätze finden	TM 2 Sich wohl- fühlen	TM 3 Ich und die andern	TM 4 Mir etwas zutrauen	TM 5 Mir die Welt er- schliessen
<b>Überfachliche Kompetenzen</b>					
<b>Personale Kompetenzen</b>					
Selbstreflexion	■	■	■	■	■
Selbständigkeit	■	■			■
Eigenständigkeit		■			
<b>Soziale Kompetenzen</b>					
Dialog- und Kooperation	■		■		
Konfliktfähigkeit		■	■	■	
Umgang mit Vielfalt			■	■	
<b>Methodische Kompetenzen</b>					
Sprachfähigkeit					■
Informationen nutzen	■				
Aufgaben/Probleme lösen	■				■

Lehrplan <b>21</b>	TM 1 Schätze finden	TM 2 Sich wohl- fühlen	TM 3 Ich und die andern	TM 4 Mir etwas zutrauen	TM 5 Mir die Welt er- schliessen
<b>Fachliche Kompetenzen</b>					
Deutsch (D)			■	■	
Natur und Technik (NT)		■			
Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH)		■	■		■
Ethik, Religionen, Gemeinschaft (ERG)	■	■	■	■	■
Berufliche Orientierung (BO)	■	■	■	■	■

# Schulbegleitung



- Unterrichtsmaterialien
  - Login Werkzeugkasten
  - Beratung in der Umsetzung
  - Qualitätssicherung nach Schulbegleitung (NL, Praxisbeispiele, ERFA)
- 
- **→ Schulen befähigen, MindMatters selbst umzusetzen und in ihrem Schulalltag zu verankern**

# Gruppenarbeit - Ziele

Die Teilnehmenden ...

- ...haben Übungen aus dem Modulen GLmG und FAB ausprobiert.
- ...haben sich überlegt, wie und wo sie die Unterrichtseinheit einsetzen würden.
- ...konnten die spezifischen Übungsintensionen erkennen (Bezug Lebenskompetenzen, Bezug SEL, Resilienzförderung)
- ...haben über Chancen und Risiken des Übungseinsatzes diskutiert.

# Praktische Abhandlung

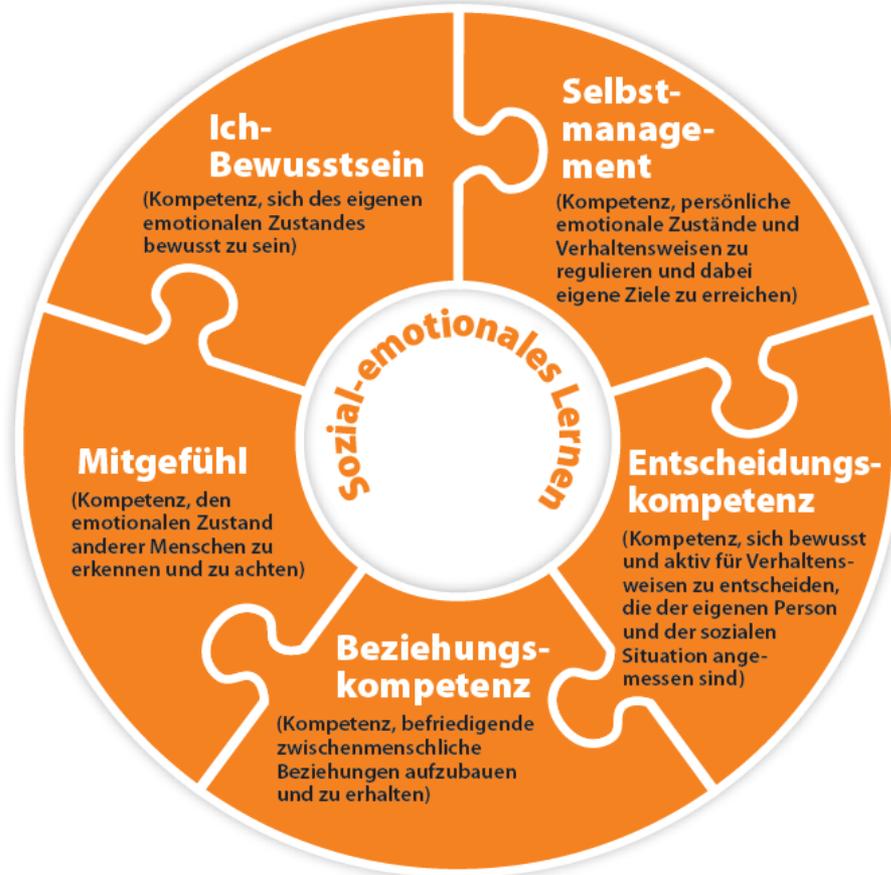
## Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl

- Einblick in die 5 Kernkompetenzen von SEL
- Übung ausprobieren
  - Der Würfel der Gefühle (Ich-Bewusstsein)
  - Gefühlspantomime d.) Gefühlskärtchen (Mitgefühl)
- Gemeinsame Besprechung im Plenum

## Fit für Ausbildung und Beruf

- Einblick in die 5 Teilmodule
- Übung ausprobieren
  - Antreiber und Erlauber (Meine Schätze finden)
- Gemeinsame Besprechung im Plenum

# Die 5 Kernkompetenzen vom SEL beim Module GLmG



# Die 5 Teilmodule beim Modul FAB



# Besprechung im Plenum

- Wie und wo (Fach) würden Sie die Übung(seinheit) einsetzen?
- Herausforderungen, mögliche Stolpersteine, Chancen und Risiken?
- Übungsabsicht erfüllt?
- Wie beurteilen Sie allgemein die Übung(seinheit)?
- Weitere Anmerkungen?

## Nützliche Links:

- Allgemeine Informationen zum Programm:  
[www.mindmatters.ch](http://www.mindmatters.ch)
- Informationen zur Schulbegleitung für Schulen:  
[https://www.mindmatters.ch/fileadmin/user\\_upload/Downloads/MindMatters\\_Flyer\\_Schulen\\_April\\_2019.pdf](https://www.mindmatters.ch/fileadmin/user_upload/Downloads/MindMatters_Flyer_Schulen_April_2019.pdf)
- Informationen für kantonale Fachstellen:  
[https://www.mindmatters.ch/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Coaching\\_kantonale\\_Projektleitende\\_191017.pdf](https://www.mindmatters.ch/fileadmin/user_upload/Downloads/Coaching_kantonale_Projektleitende_191017.pdf)
- Weiter Übungsbeispiele für den Unterricht  
„Schülerinnen/Schüler während der Corona-Pandemie  
stärken: [www.mindmatters.ch](http://www.mindmatters.ch)

# Kontakt national

## **Co-Leitung MindMatters**

Simone Walker

Tel. 041 210 64 03

E-Mail: [walker@radix.ch](mailto:walker@radix.ch)

## **Co-Leitung MindMatters**

Michaela Sciuk

Tel. 041 545 92 37

E-Mail: [sciuk@radix.ch](mailto:sciuk@radix.ch)

MindMatters-Website: [www.mindmatters.ch](http://www.mindmatters.ch)