

Siegfried Seeger

# Resilient und zukunftsfähig!

Wie wir die Widerstandskräfte der Lehrpersonen und Schulen für das 21. Jahrhundert stärken können.

schulnetz21 / Erfahrungsaustausch am 11.5.2022 in Luzern



# Resilient und zukunftsfähig

Erfahrungsaustausch  
des schulnetz21

Luzern, 11.5.2022

14.00 Begrüssung & Einstimmung

## **Impuls 1 zur aktuellen VUKA-Welt und zum individuellen Resilienzbezug**

- Reflexion der individuellen Resilienz (Material 1)
- Erfahrungsaustausch zu individuellen Stärken und Herausforderungen
- Zusammenfassung und Zwischenbilanz

15.15 Pause

## **15.30 Impuls 2 zur schulischen Resilienz**

- Reflexion der schulischen Resilienz (Material 2)
- Erfahrungsaustausch zu schulischen Stärken und Herausforderungen
- Zusammenfassung und Zwischenbilanz

## **16.15 Impuls 3 zur gesunden Schulentwicklung in multi-belastenden Zeiten**

- 'SchoolMatters' (Cornelia Conrad)
- 'Schule handelt' (Alexandra Mahnig)
- Zusammenfassung und Fazit

17.00 Ende & Anfang

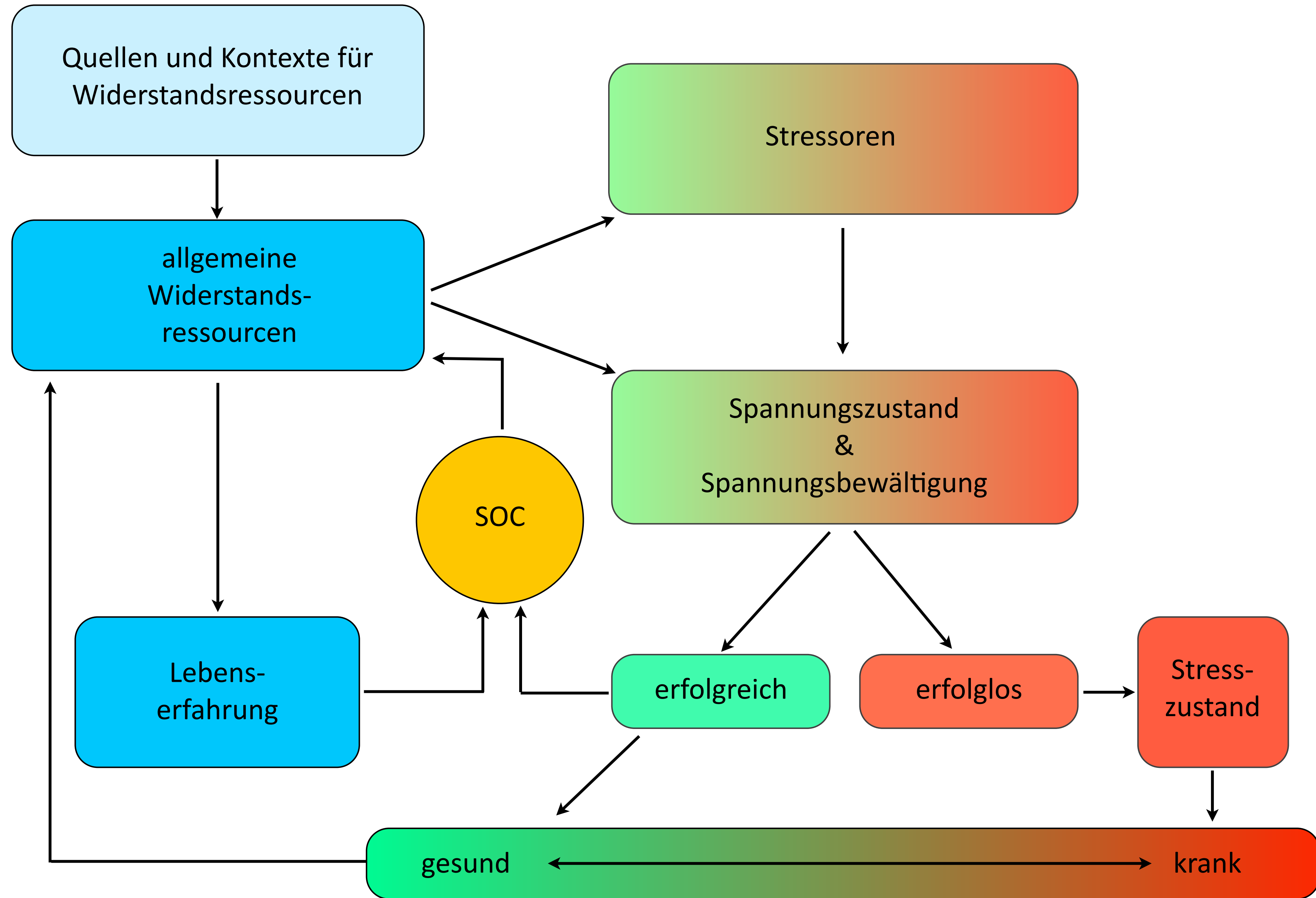


CORONA-SCHOOLING

Karikatur: Thomas Plafmann (SPIEGEL Online, 8.8.2020)

# Salutogenese: Begriff und Modelle

Aaron Antonovsky (1997)



## Resilienz: Begriff und Modelle

Renneberg/Hammelstein (2006);  
Welter-Enderlin (2006) und Wikipedia (2021)

# Resilienz

(von lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘)  
oder **psychische Widerstandskraft**, ist die Fähigkeit,  
trotz Belastungen gesund bleiben,  
Krisen bewältigen  
oder traumatischen Erfahrungen trotzen zu können  
und sogar daran zu wachsen.

# Resilienz: Begriff und Modelle

Isa Grüber (2021)

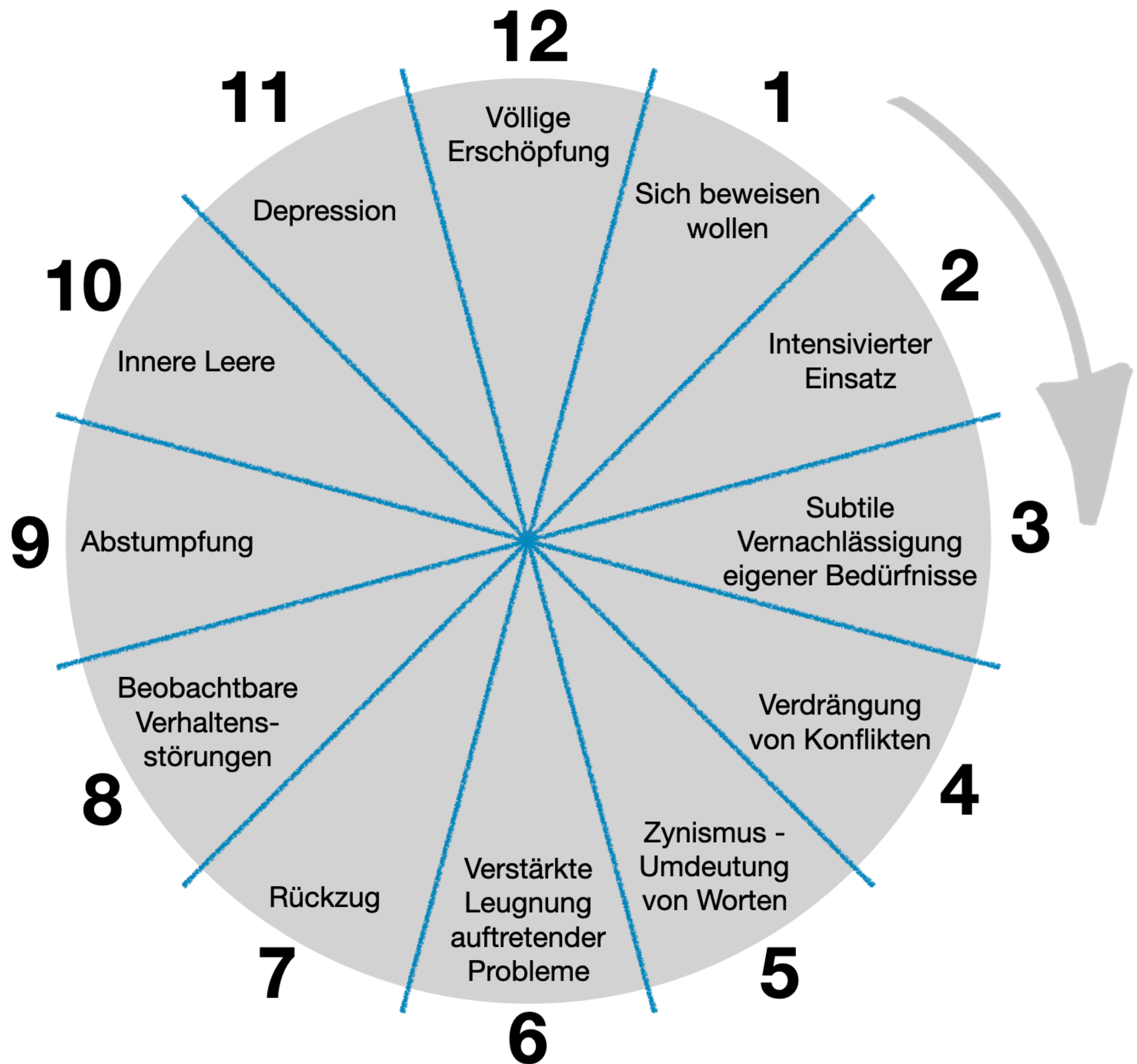


Resilienz ist die Fähigkeit, sich  
- mit allem, trotz allem und während alles so ist, wie es ist -  
immer wieder in einen kraftvollen Zustand zu bringen.

Isa Grüber

# Burnout-Gefahren erkennen

verändert nach: Schneider (2014)



# 7+1 Schlüssel der Resilienz

nach: Jutta Heller (2015) und René Träder (2021)

## Erholung

Sich entspannen und  
neue Lebensenergien tanken

## Eigen-Verantwortung

Für eigene Entscheidungen  
Verantwortung übernehmen  
anstatt Schuldige zu suchen

## Netzwerk-Orientierung

Kontakte pflegen  
und sich bei Herausforderungen  
Unterstützung holen



## Akzeptanz

Annehmen, was ist

## Optimismus

Darauf vertrauen,  
dass es besser wird

## Selbstwirksamkeit

Von den eigenen Kompetenzen  
überzeugt sein  
und Einfluss nehmen

## Lösungsorientierung

Die Dinge aktiv angehen  
und sich auf Funktionierendes  
konzentrieren

## Zukunftsorientierung

Die Zukunft planen  
und auf Ziele hin arbeiten



## Meine persönlichen Resilienzkräfte

nach: Jutta Heller (2015) und René Träder (2021)

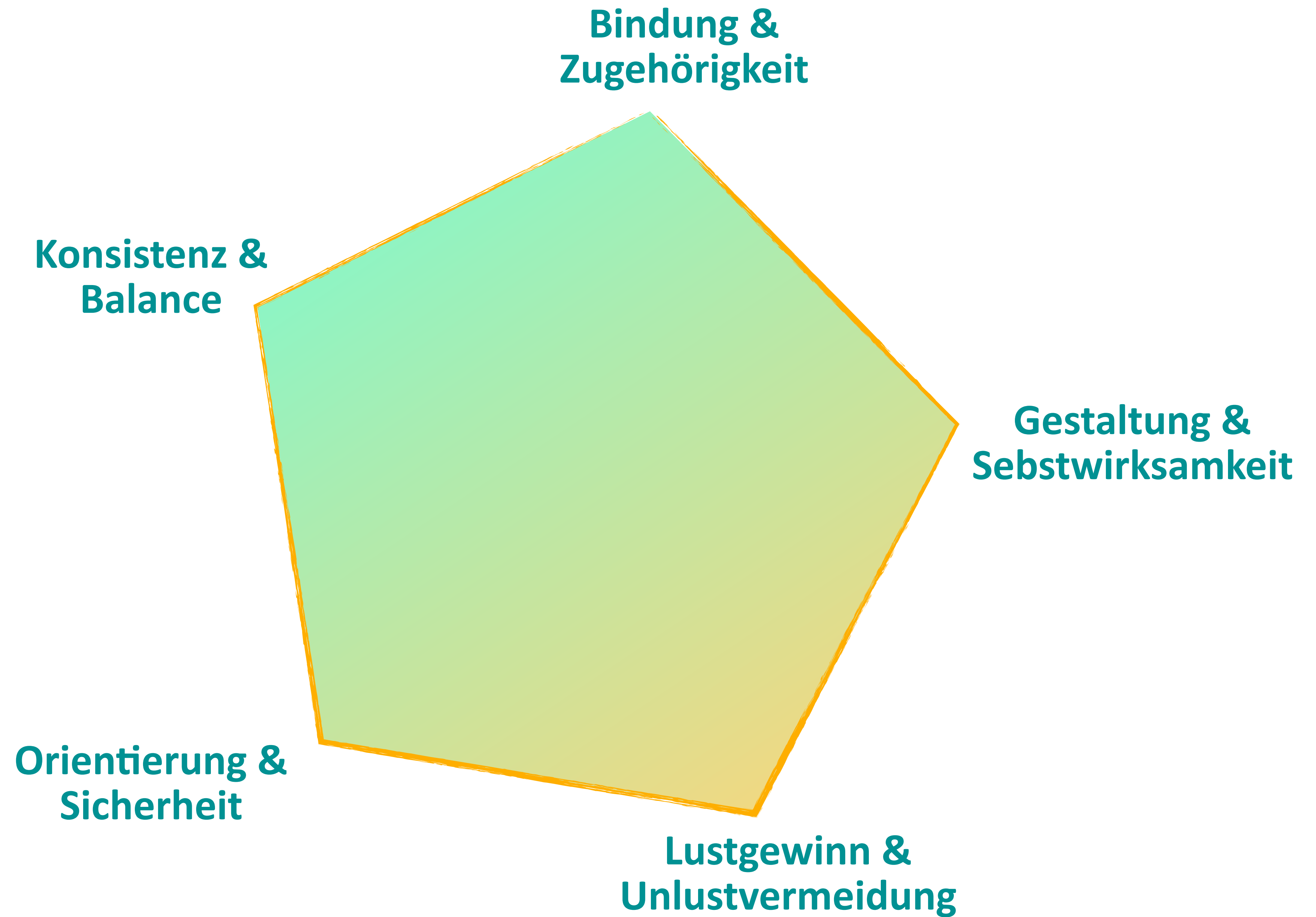
	Merkmale persönlicher Resilienz	++	+	-	--
1	Ich kann gut annehmen, was ist.				
2	Ich vertraue stets darauf, dass es besser wird.				
3	Ich fühle mich gut kompetent und nehme aktiv Einfluss.				
4	Ich gehe die Dinge aktiv an und konzentriere mich auf Funktionierendes.				
5	Ich verfolge meine Ziele und plane damit meine Zukunft.				
6	Ich bin sozial gut vernetzt und hole mir die Unterstützung, die ich brauche.				
7	Ich übernehme Verantwortung für meine (nicht) getroffenen Entscheidungen.				
8	Ich erhole mich und schlafe gut.				

***„Raus aus der Opfer-Rolle  
und  
rein in die Gestalter-Rolle!“***

**Resiliente  
Lehrer\*innen**

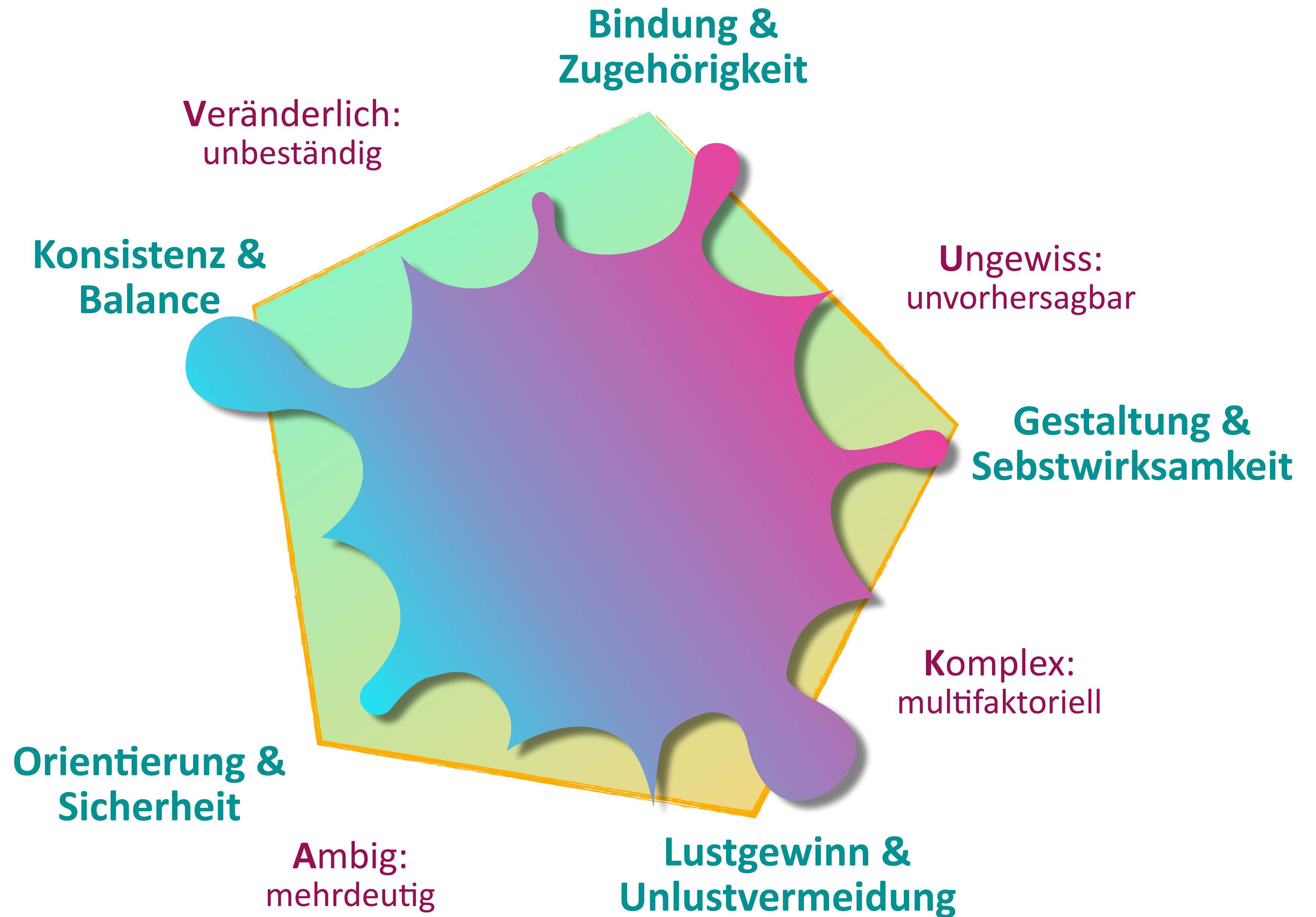
# Die psychischen Grundbedürfnisse

nach: Deci & Ryan, Storch u.a.



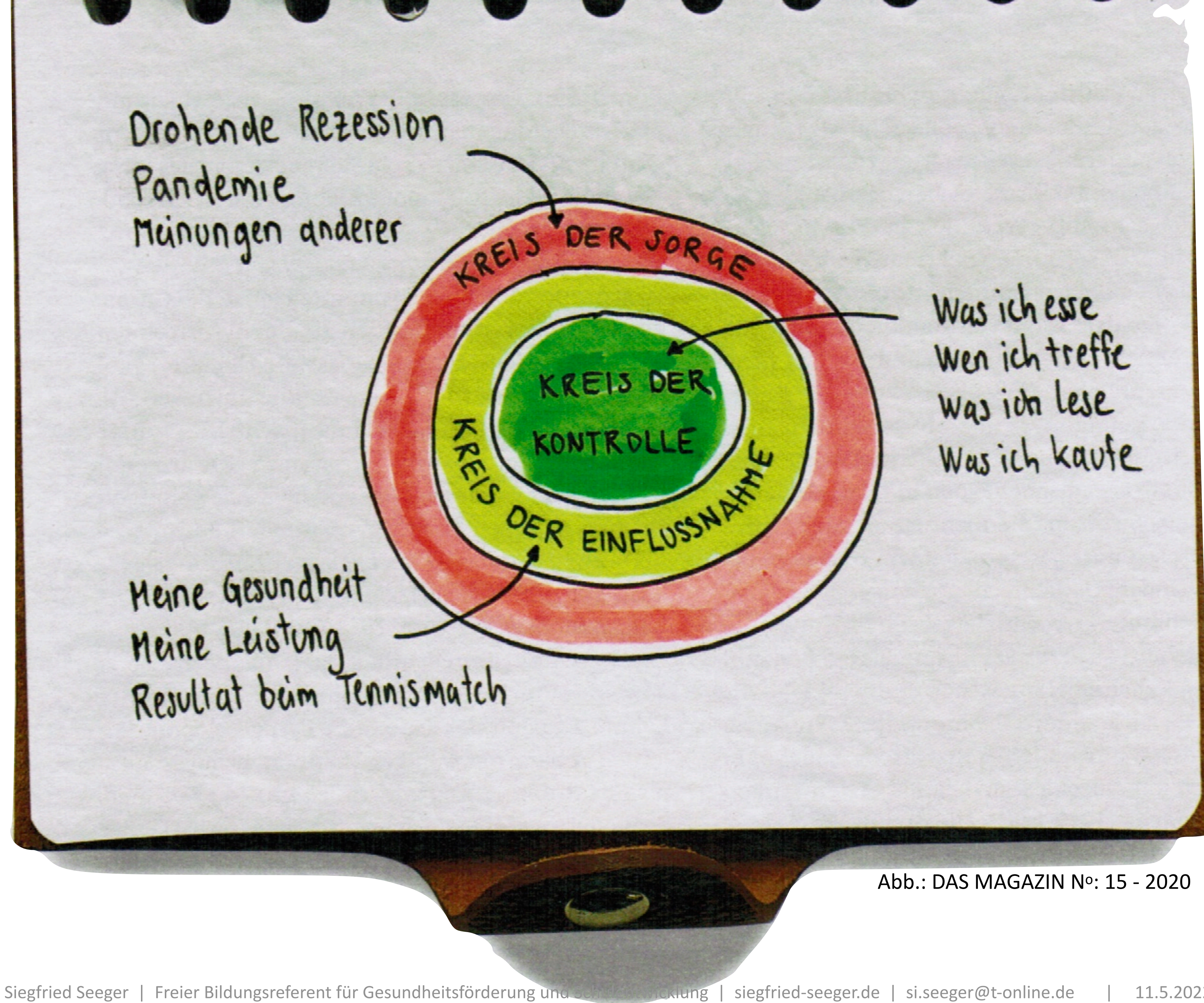
# VUKA meets psychische Grundbedürfnisse

nach: Deci & Ryan, Storch u.a.



# Was wir verändern können und was nicht

nach: M. Krogerius/R. Tschäppeler



*„Wenn du die Wahl hast  
zwischen Sicherheit  
und Herausforderung,  
wähle die Herausforderung.“*

Carol Dweck

## **Growth-Mindset stärken**

nach: Carol Dweck (2010)

## **Growth-Mindset** (= dynamisches Selbstbild)

*„Die größte Entscheidung  
deines Lebens liegt darin,  
dass du dein Leben ändern kannst,  
indem du deine Geisteshaltung änderst.“*

Albert Schweitzer

### Menschen mit einem Growth-Mindset...

- ... sind überzeugt, lernen, wachsen, reifen zu können;
- ... lernen, um Dinge besser verstehen zu können und um mehr zu erfahren;
- ... sehen Fehler als Chance, andere Wege zu erproben und sich weiterentwickeln zu können.

## **Fixed-Mindset** (= statisches Selbstbild)

*„Der größte Fehler,  
den man machen kann,  
ist immer Angst zu haben,  
einen Fehler zu machen.“*

Dietrich Bonhoeffer

### Menschen mit einem Fixed-Mindset...

- ... sind überzeugt, dass es einzig vom Talent abhängt, ob jemand etwas kann;
- ... lernen, um ein positives Feedback zu erhalten (gute Note, Lob, Bonus, ...);
- ... sehen Fehler als Bedrohung und Abwertung der Person.

# Resilienz ressourcenorientiert entwickeln

verändert nach: Sylvia Kéré-Wellensiek (2011)

## Innehalten - oder: Die Kunst der kleinen Pause

Die **innere Balance**  
finden

Halt im **Netzwerk**  
finden und pflegen

**Handlungsspielräume**  
finden und nutzen

**Konflikte**  
aktiv angehen

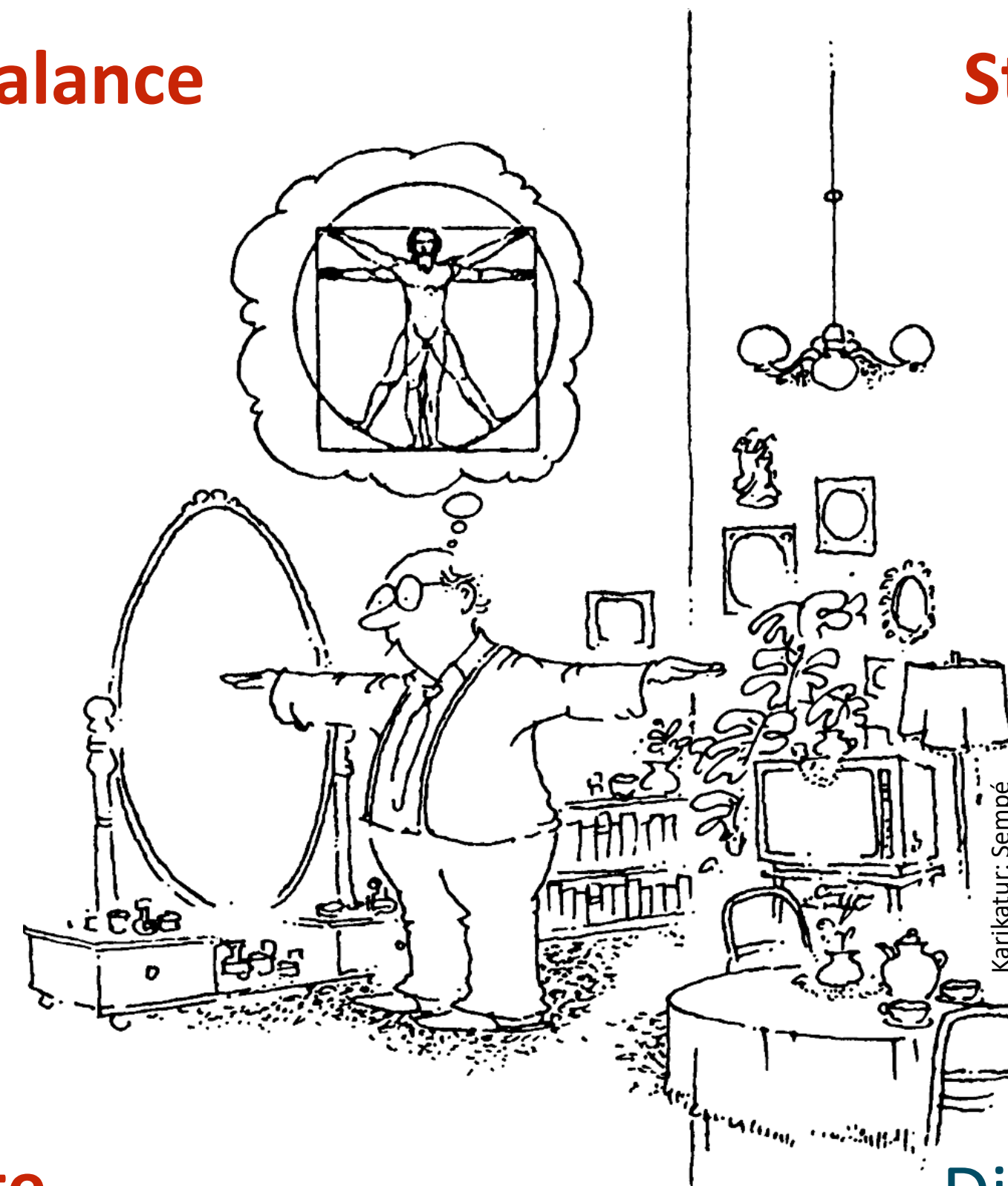
**Grenzen** setzen,  
wahren und öffnen

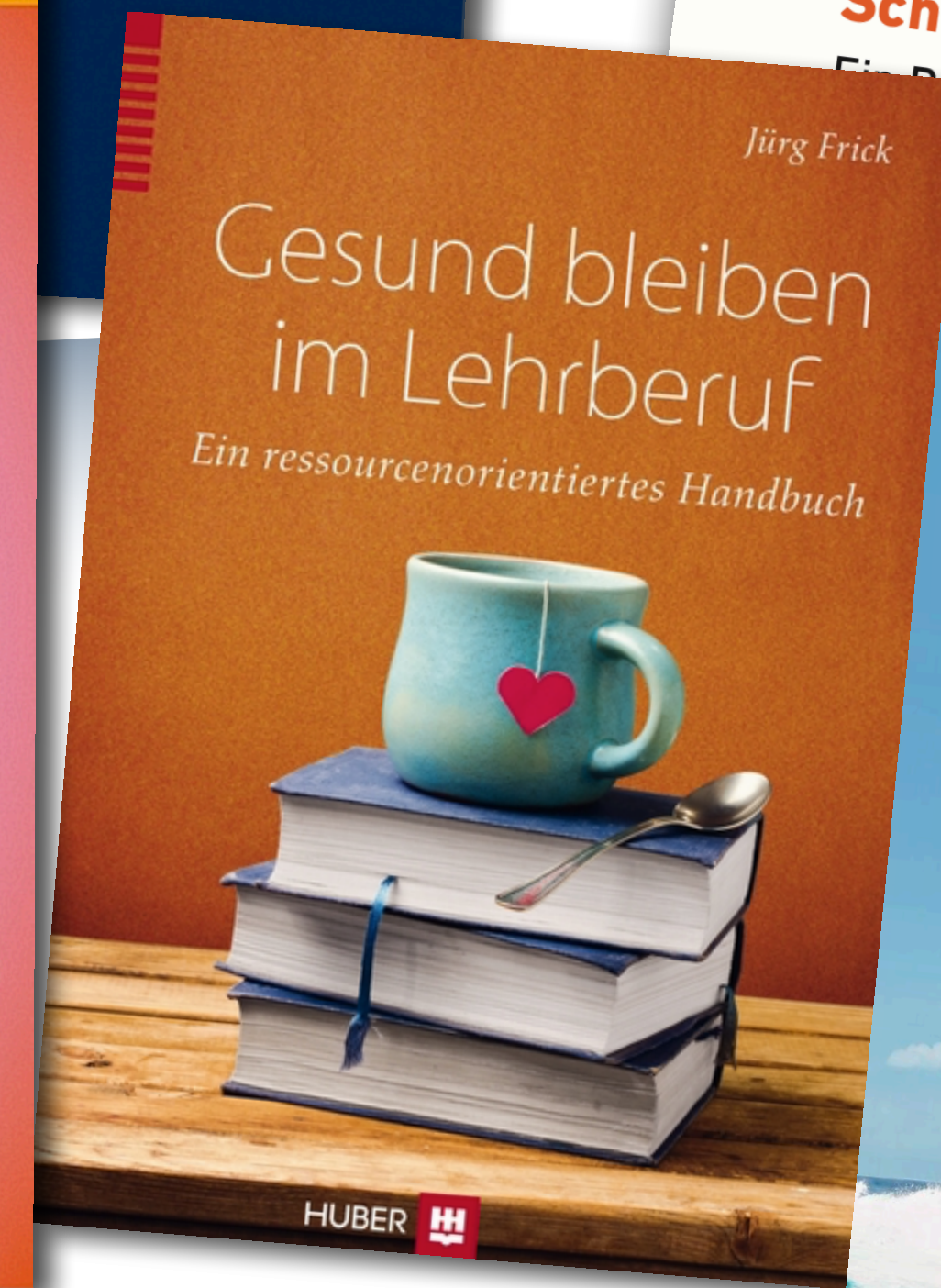
**Standort** bestimmen  
und Rollen klären

Das **Energiefass**  
füllen

Den **Lebensrucksack**  
entlasten

Die **inneren Antreiber**  
ausbalancieren

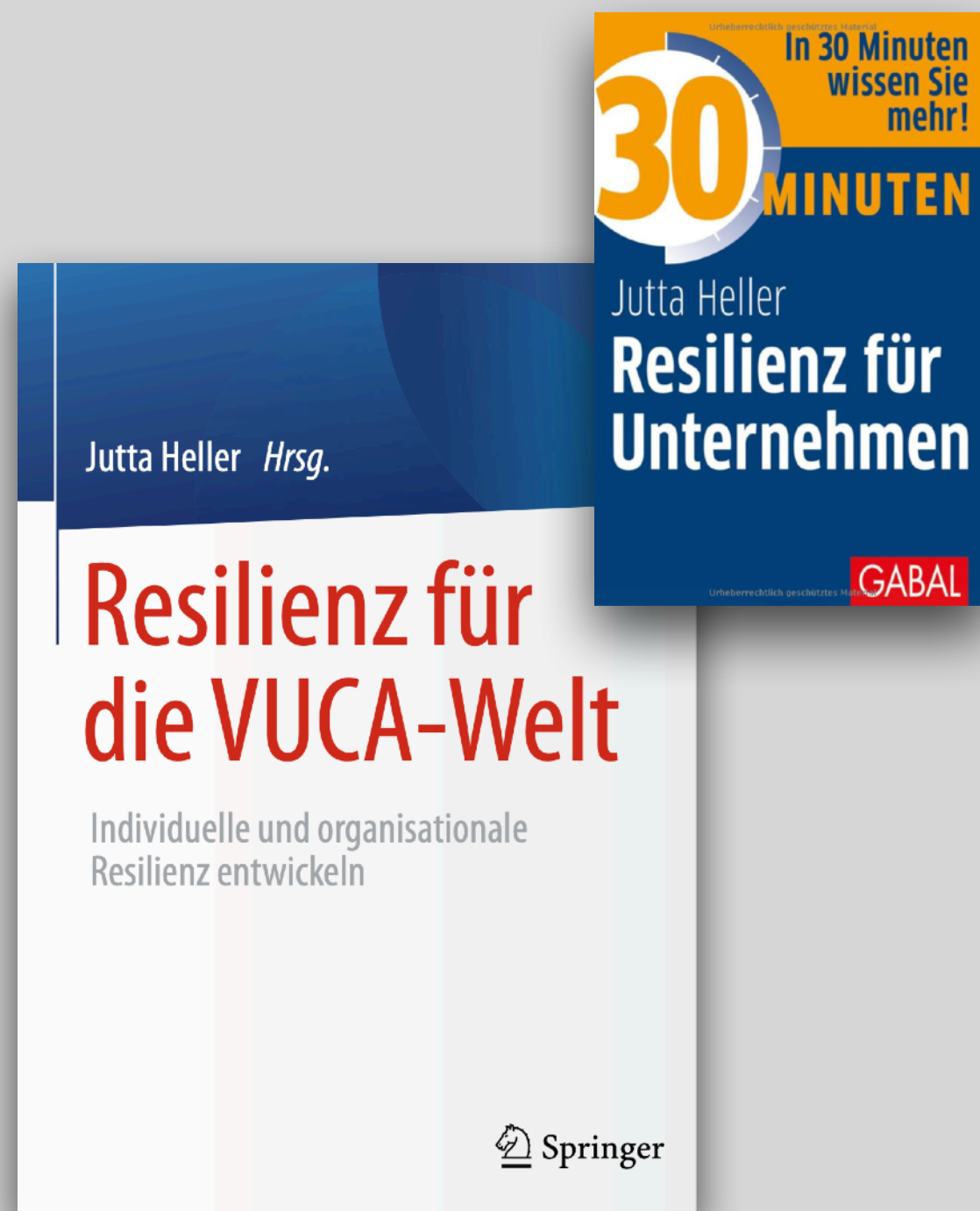






***Pandemie als Chance begreifen  
und mit einer  
Wertschätzenden Erkundung  
starten***

**Resiliente  
Schulen**



## Resiliente Schulen

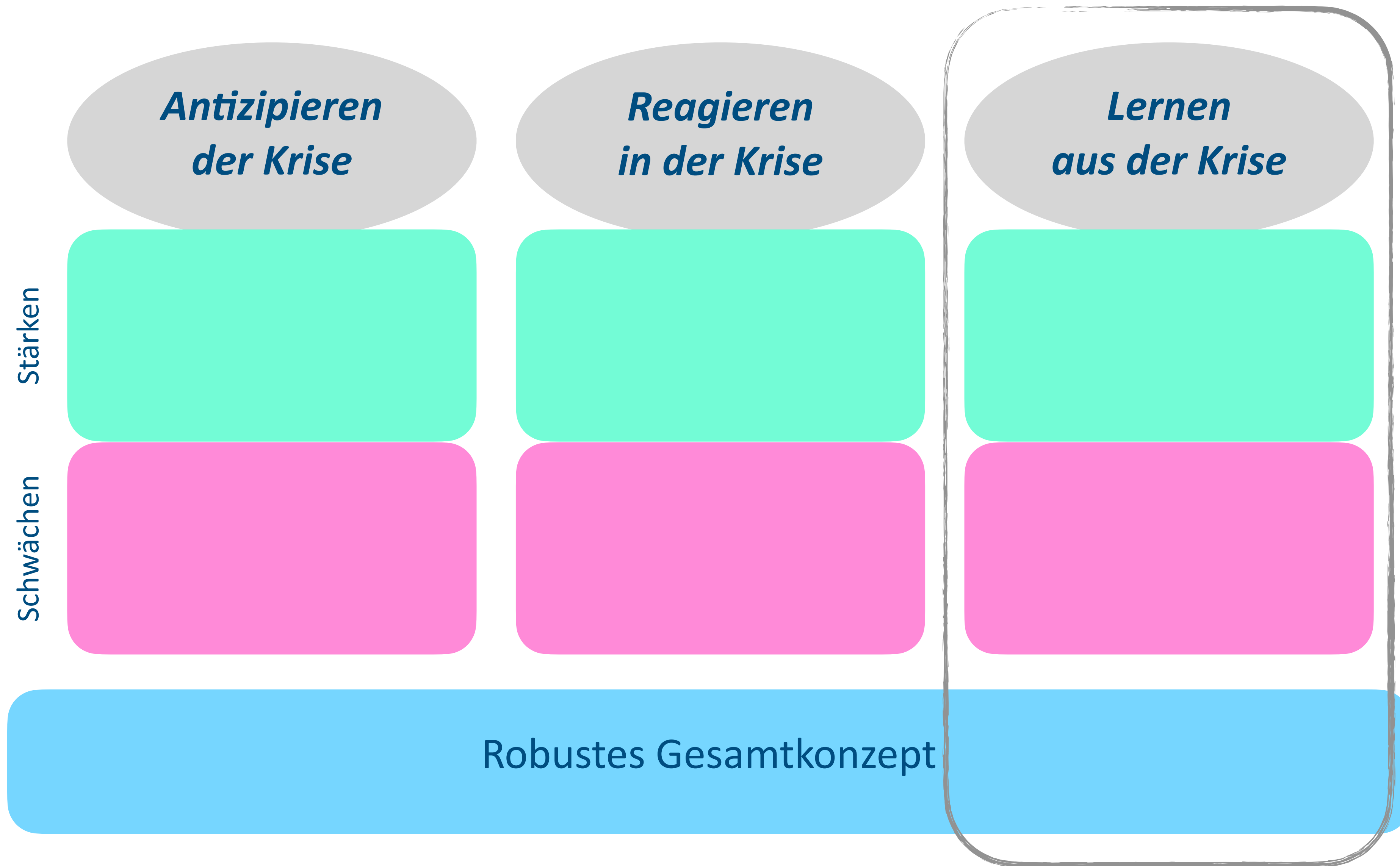
verändert nach: Jutta Heller (2018 und 2019)

### Resiliente Schulen ...

- ... *verfügen* über ein *robustes* Gesamtkonzept,
- ... *antizipieren* frühzeitig die Krise,
  - indem sie sensibel und achtsam für schwache Signale sind,
- ... reagieren in der Krise *agil* und situationselastisch,
  - indem sie eigene Stärken sowie innere und äußere Ressourcen aktivieren,
- ... regenerieren sich *lernend* von der Krise,
  - indem sie Erfahrungen reflektieren und Folgerungen umsetzen.

# Resiliente Schule

verändert nach: Jutta Heller (2018)



# Resiliente Schule

verändert nach: Jutta Heller (2018)  
mit Schulleitungen aus Tirol (2020)

## *Antizipieren der Krise*

- Radar für diverse Signale sein
- aktives Erkunden
- zu-hören und Dialoge führen
- genau hinhören und hinschauen
- regelmäßige Reflexionen als Elemente der Feedbackkultur
- Krisen-Signale frühzeitig ernst nehmen
- ...

## *Reagieren in der Krise*

- innere und äußere Ressourcen aktivieren
- Druck standhalten
- wann immer möglich gelassen bleiben
- sich auf Wesentliches fokussieren
- selber Lernende/r bleiben
- alles der Reihe nach
- ...

## *Lernen aus der Krise*

- erlebte Krisenbewältigung wertschätzend und multiperspektivisch erkunden
- gewonnene Erkenntnisse analysieren: Schätze wertschätzen und Potenziale sichern
- gemeinsames FAZIT ziehen
- Folgerungen im Gesamtkonzept sichern
- ...

## **Robustes Gesamtkonzept aktuell halten:**

- Schul-Konzept mit ‚Neuer Grammatik‘ für Präsenz-, Fern- und Hybridunterricht
- Gemeinsame Ziele mit geklärten Strukturen und Prozessen (inkl. Infokanäle etc.)
- Resonanzräume zur professionellen Ko-Konstruktion (Kollegium / Schule und Eltern)
- Schule als wirkungsvolles Mitglied einer Bildungslandschaft

# Unsere schulischen Resilienzkräfte

verändert nach: Jutta Heller (2018)

	Merkmale schulischer Resilienz	++	+	-	--
1	Wir lernen aktiv aus der Krise, indem wir unsere bisherige Krisenbewältigung wertschätzend und multiperspektivisch erkunden.				
2	Wir lernen aktiv aus der Krise, indem wir unsere Erkenntnisse analysieren und die Folgerungen im Schulprogramm bzw. Schulkonzept sichern.				
3	Wir haben ein aktuelles Schul(entwicklungs)programm und verfolgen gemeinsame Ziele mit geklärten Verantwortlichkeiten.				
4	Wir haben ein robustes Schulkonzept für Präsenz-, Hybrid- und Fernunterricht.				
5	Wir reagieren in der Krise agil und situationselastisch, indem wir eigene Stärken sowie innere und äußere Ressourcen (Netzwerk) aktivieren.				
6	Wir reagieren in der Krise agil und situationselastisch, indem wir als Team Druck standhalten und dabei gelassen bleiben.				
7	Wir antizipieren die nächste Krise, indem wir in der Schule auch auf erste bzw. schwache Signale achten.				

# Resilienz von Organisationen

Jutta Heller (2019)

## 9 Elemente der ISO-Norm 22136:2017 zu Organisationaler Resilienz



Veränderung antizipieren



Geteilte Vision



Stetige Verbesserung



Umfeld verstehen



Koordinierte Bereiche



Ermutigende Führungskräfte



Verfügbare Ressourcen



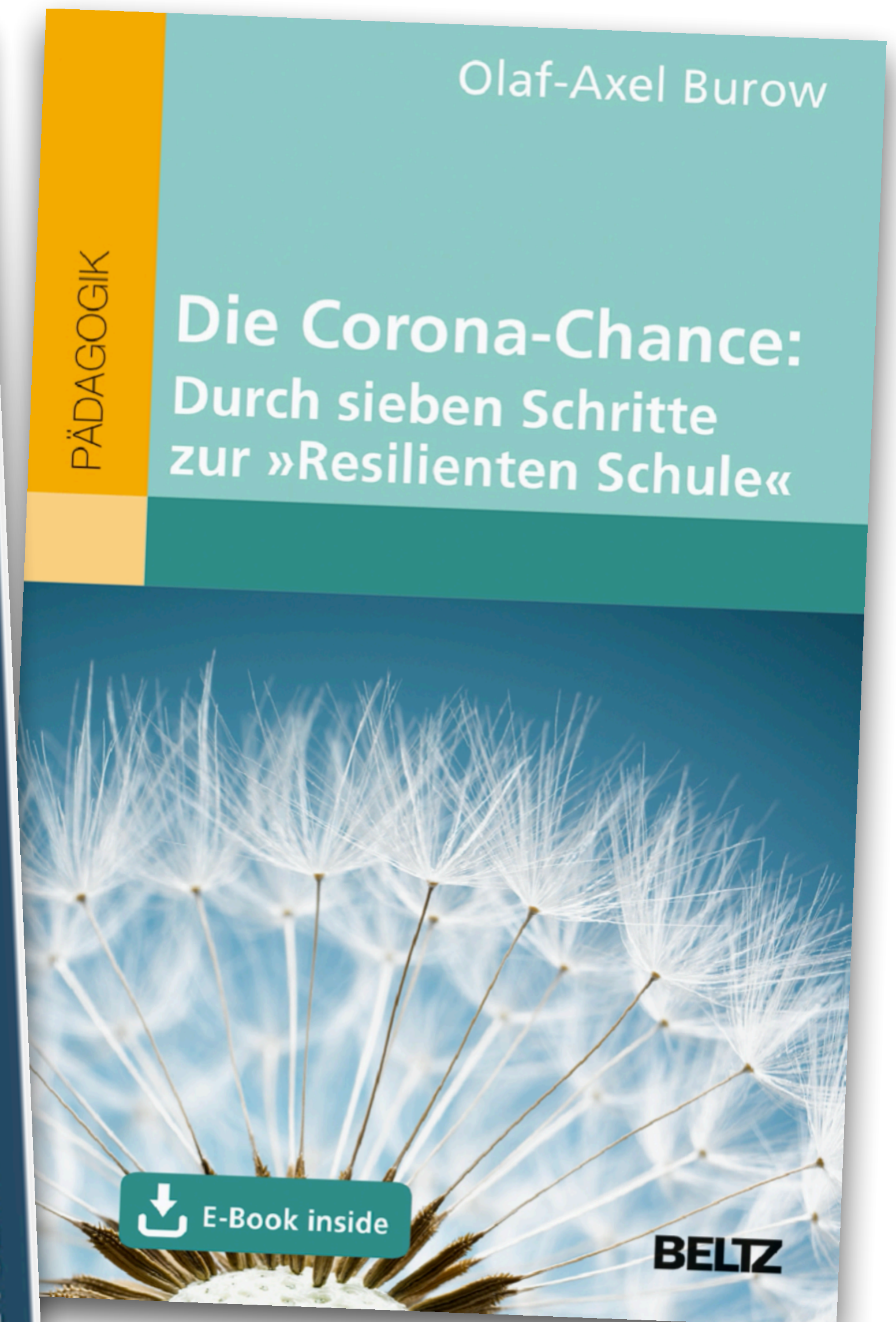
Resilienzfördernde Kultur

Geteiltes Wissen



■ **Abb. 9.1** ISO-Norm zu organisationaler Resilienz. (© Jutta Heller)

**Erste Schritte  
auf dem Weg  
zur resilienten und  
gesunden Schule**



**Erste Schritte  
auf dem Weg  
zur resilienten und  
gesunden Schule**

## SchoolMatters

29. September 2021

Ein Beitrag zur Entwicklung der Schule mit  
psychischer Gesundheit

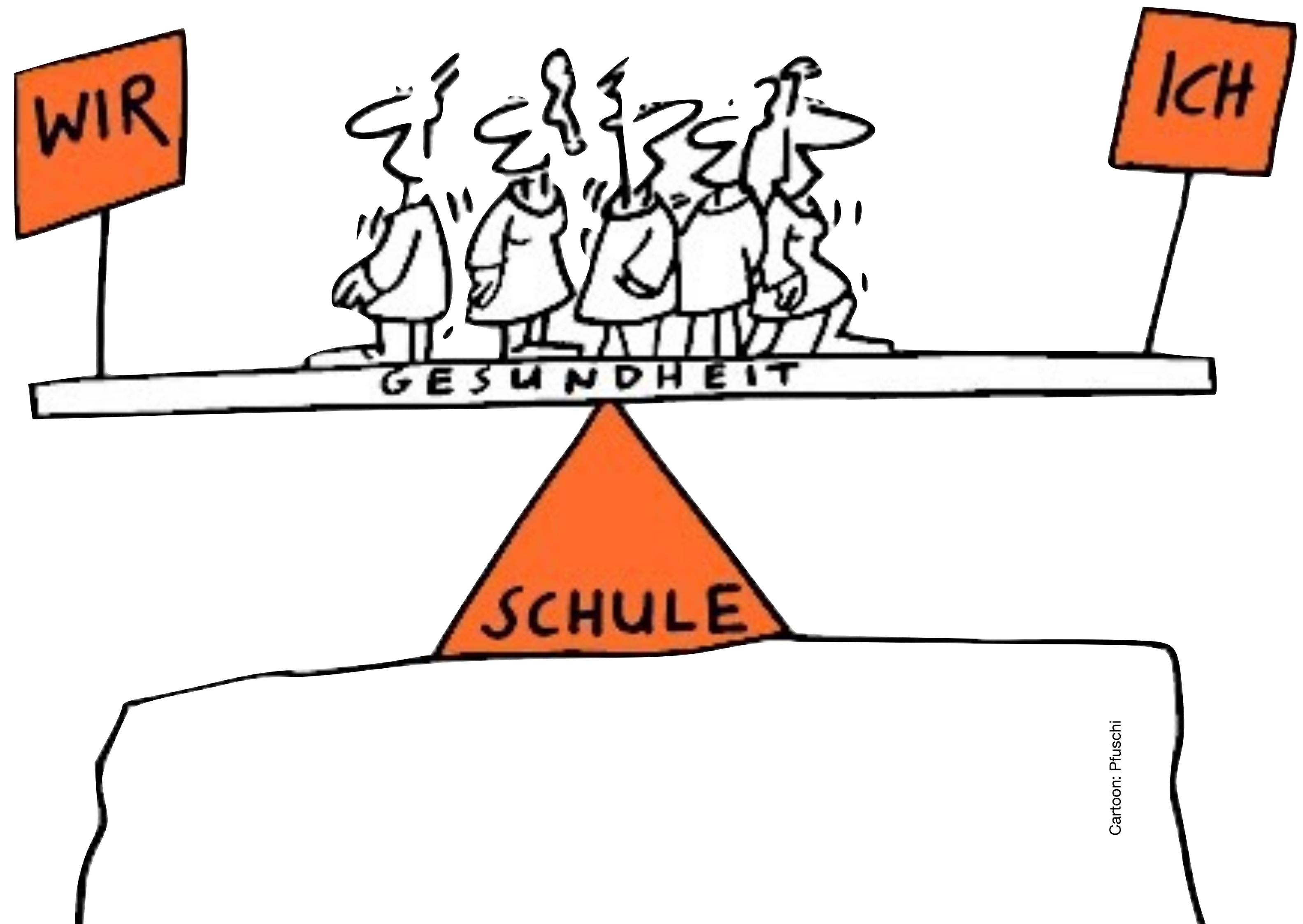


**Schule handelt –  
Stressprävention am Arbeitsplatz**





**Erste Schritte  
auf dem Weg  
zur resilienten und  
gesunden Schule**



Cartoon: Pfuschi

## Literatur & Links

### Resilienz:

- Dweck, Carol (2010): Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. München: Piper
- Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse (2015): Resilienz. München: utb
- Heller, Jutta (2013): Resilienz. / Schlüssel für mehr innere Stärke. München: Gräfe & Unzer
- Heller, Jutta (2018): Resilienz für Unternehmen. Wiesbaden: Gabler
- Heller, Jutta (Hrsg.)(2019): Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln. Wiesbaden: Springer
- Kéré-Wellensiek/Galuska (2014): Resilienz – Kompetenz der Zukunft. Balance halten zwischen Leistung und Gesundheit. Weinheim und Basel: Beltz
- Kéré-Wellensiek, Sylvia (2017<sup>2</sup>): Handbuch Resilienztraining. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter. Weinheim und Basel: Beltz

### Schule & Corona-Pandemie:

- Huber/Helm (2020): Lernen in Zeiten der Corona-Pandemie. Die Rolle familiärer Merkmale für das Lernen von Schüler\*innen: Befunde vom Schul-Barometer in Deutschland, Österreich und der Schweiz. - In: Fickermann/Edelstein [Hrsg.]: "Langsam vermissen ich die Schule ...". Schule während und nach der Corona-Pandemie. Münster; New York: Waxmann, S. 37-60
- Hurrelmann/Dohmen (2020): [Corona-Krise verstärkt Bildungsungleichheit.](#)
- Sliwka/Klopsch (2020): [Disruptive Innovation!](#) Wie die Pandemie die "Grammatik der Schule" herausfordert und welche Chancen sich jetzt für eine "Schule ohne Wände" in der digitalen Wissensgesellschaft bieten - In: Fickermann/Edelstein [Hrsg.]: "Langsam vermissen ich die Schule ...". Schule während und nach der Corona-Pandemie. Münster; New York: Waxmann, S. 216-229
- Zweites Deutsches Fernsehen (2020): Schule der Zukunft - Lernen aus dem Lockdown. <https://www.zdf.de/wissen/leschs-kosmos/lernen-fuer-die-zukunft-100.html>

### Perspektiven / Schule der Zukunft:

- Burow, Olaf-Axel (2021): Die Corona-Chance. Durch sieben Schritte zur ‚Resilienten Schule‘. Weinheim: Beltz
- Burow, Olaf-Axel (2020): Future Fridays - Warum wir das Schulfach Zukunft brauchen. Weinheim: Beltz
- Burow/Gallenkamp (Hg.)(2017): Bildung 2030 – Sieben Trends, die Schule revolutionieren. Weinheim: Beltz
- Das Deutsche Schulportal: <https://deutsches-schulportal.de>
- éducation21 (2020): [Toolbox. Inspiration und Hilfestellungen für den Aufbau einer Bildungslandschaft.](#) Bern
- Klee/Wampfler/Krommer (2021): Hybrides Lernen. Zur Theorie und Praxis von Präsenz- und Distanzlernen. Weinheim: Beltz
- Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX (2021): School Matters. Ein Beitrag zur Entwicklung der Schule mit psychischer Gesundheit. Luzern
- VSLCH (2021): Schule 21 macht glücklich: <https://www.profilq.ch/treffpunkt-praxis/schule21-macht-gluecklich/>



## Siegfried Seeger

Freier Bildungsreferent für  
Regionen, Schulen, Ministerien,  
Netzwerke und Stiftungen  
im deutschen Sprachraum

### Bildungslandschaften

- Konzepte für Bildungs-Regionen
- Steuerung von Bildungs-Netzwerken
- Qualifizierung von Schlüsselpersonen

### Schulentwicklung

- Schul-Profil / -Leitbild / -Programm
- Steuerung von Schulentwicklung
- Qualitätsentwicklung und Zertifizierung

### Gesundheitsförderung

- Lehrer-/Schüler\*innen-Gesundheit
- Gesundheitskompetenzen und Lifeskills
- Gesundheitsmanagement

### Bildung für nachhaltige Entwicklung

- Gestaltungskompetenzen einer BNE
- Whole Institution Approach
- Partner-Netzwerke einer BNE

### Konzeptentwicklung

- Regionen und Bildungseinrichtungen
- Ministerien und Servicestellen
- Netzwerke und Stiftungen

### Qualifizierung

- Schulleitungen und Lehrer\*innen
- Projekt- und Netzwerkleitungen
- Schulaufsicht und Schulberatung

### Beratung

- Leitungen und Steuergruppen
- Projekt- und Programm-Teams
- Verantwortliche der Politik und Verwaltung

### Vorträge und Moderation

- Pädagogische Tage und Konzept-Retraites
- Zukunfts- und Gesundheitswerkstätten
- Tagungen und Kongresse

*Mein Ziel ist es, gesunde Wege  
für eine nachhaltige Zukunft  
gangbar zu machen.*

### Mein Engagement

Ich unterstütze Bildungslandschaften mit Schulen und ihren Partnern, qualifiziere Schlüsselpersonen und berate Projekt- und Programmleitungen zur Schulentwicklung, Gesundheitsförderung und Bildung für nachhaltige Entwicklung im deutschen Sprachraum.

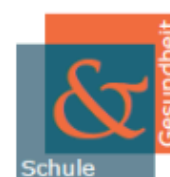
Ich verfüge über langjährige Erfahrungen in der Projekt-, Netzwerk- und Beratungsarbeit auf lokaler, regionaler, nationaler und internationaler Ebene.

### Mein Werdegang

Nach dem Studium der Sportwissenschaften, Biologie und Erziehungswissenschaften in Köln und Aachen habe ich in Forschungsprojekten zur Bildung und Gesundheit gearbeitet.

In der anschließenden Referententätigkeit öffnete ich mir den Weg in die Erwachsenenbildung, insbesondere im Bereich Ökologischer Bildung und Gesundheitsförderung in Kindergärten, Jugendarbeit und Schulen.

Nach 10jähriger Mitarbeit in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz im Bereich Schule und Lehrerbildung arbeite ich seit 1999 mit zusätzlichen Qualifikationen als freier Bildungsreferent in Deutschland, Luxemburg, Österreich, Südtirol und in der Schweiz.



Siegfried Seeger | Mail: [si.seeger@t-online.de](mailto:si.seeger@t-online.de) | [www.siegfried-seeger.de](http://www.siegfried-seeger.de)

Neben meinen Angeboten  
**präsent vor Ort**  
biete ich folgende Formate an:

## Online-Vorträge

(live oder als Aufzeichnung)

für Schulleitungen, Lehrpersonen u.a. Schlüsselpersonen  
aus den Bereichen Bildung, Gesundheit und Soziales

## Online-Seminare

(ein- oder mehrteilig, modular oder als Reihe)

für Schulleitungen, Lehrpersonen u.a. Schlüsselpersonen  
aus den Bereichen Bildung, Gesundheit und Soziales

## Online-Beratungen

(ein- oder mehrteilig, modular oder als Reihe)

für Schulleitungen, Steuergruppen, Gesundheitsteams  
sowie für Projekt-, Programm- und Netzwerkverantwortliche

## Chat-Konferenzen

für Gruppen, Teams oder ganze Kollegien

via ZOOM, TEAMS, Webex, BBB u.a. Chat-Tools