

Förderung von Lebenskompetenzen  
in der Schule Flawil -  
verbindlich und nachhaltig

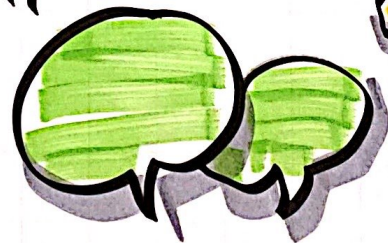
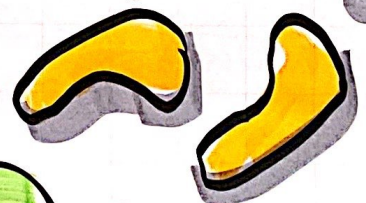
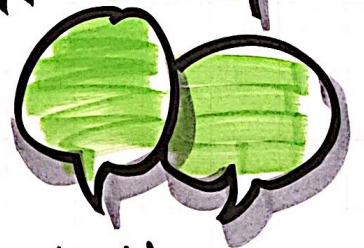


♥-lich willkommen  
im Workshop 2

# Förderung v. Lebenskompetenzen in Flawil

## Ablauf Workshop 2

- ▶ Schule Flawil
- ▶ Auslöser
- ▶ Vorphase → Verbindlichkeit
- ▶ Austausch
- ▶ Teilprojekt I → Nachhaltigkeit
- ▶ Teilprojekt II
- ▶ Fragen / Diskussion



# Flawil SG

ca. 10'500 Einwohner/-innen



## Schule

6 Kindergärten  
5 Primarschulhäuser  
1 Oberstufenzentrum  
1200 Schülerinnen u. Schüler  
200 Lehrpersonen  
Tagesstrukturen

# Prävention an der Schule Flawil durch Fördern von Lebenskompetenzen



SEXUELLE GEWALT

UEBERGEWICHT

ONLINESPIELSUCHT

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

BULLING

MAGERSUCHT

MOBBING

GEWALT

Rassismus

ALKOHOL

KOMMATRINKEN

HAPPYSLAPPING

SUIZID

TABAK

RECHTSEXTREMISMUS

HIV

SCHULABSENTISMUS

CYBERMOBBING

PARTYDROGEN

SEXTING

LAERMSCHWERHOERIGKEIT

VERSCHULDUNG

ESSSTOERUNGEN

SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN

- ⇒ Wirksame Prävention muss in der Schule eingebettet sein.
- ⇒ Grundlage wirksamer Prävention ist das Fördern von Lebenskompetenzen.

# Lebenskompetenzen WHO



The image features a central cluster of approximately ten cut logs of varying sizes and orientations, scattered on a surface of small, grey and blue gravel. Each log is cut at both ends, revealing a light-colored wood interior. Surrounding the logs are ten green rectangular labels with white text, each representing a different skill or concept. The labels are arranged in a roughly circular pattern around the logs. The background is a dense field of small, multi-colored pebbles.

**Empathie**

**Stressbewältigung**

**Gefühlsbewältigung**

**Beziehungsfähigkeit**

**Kreatives Denken**

**Kritisches Denken**

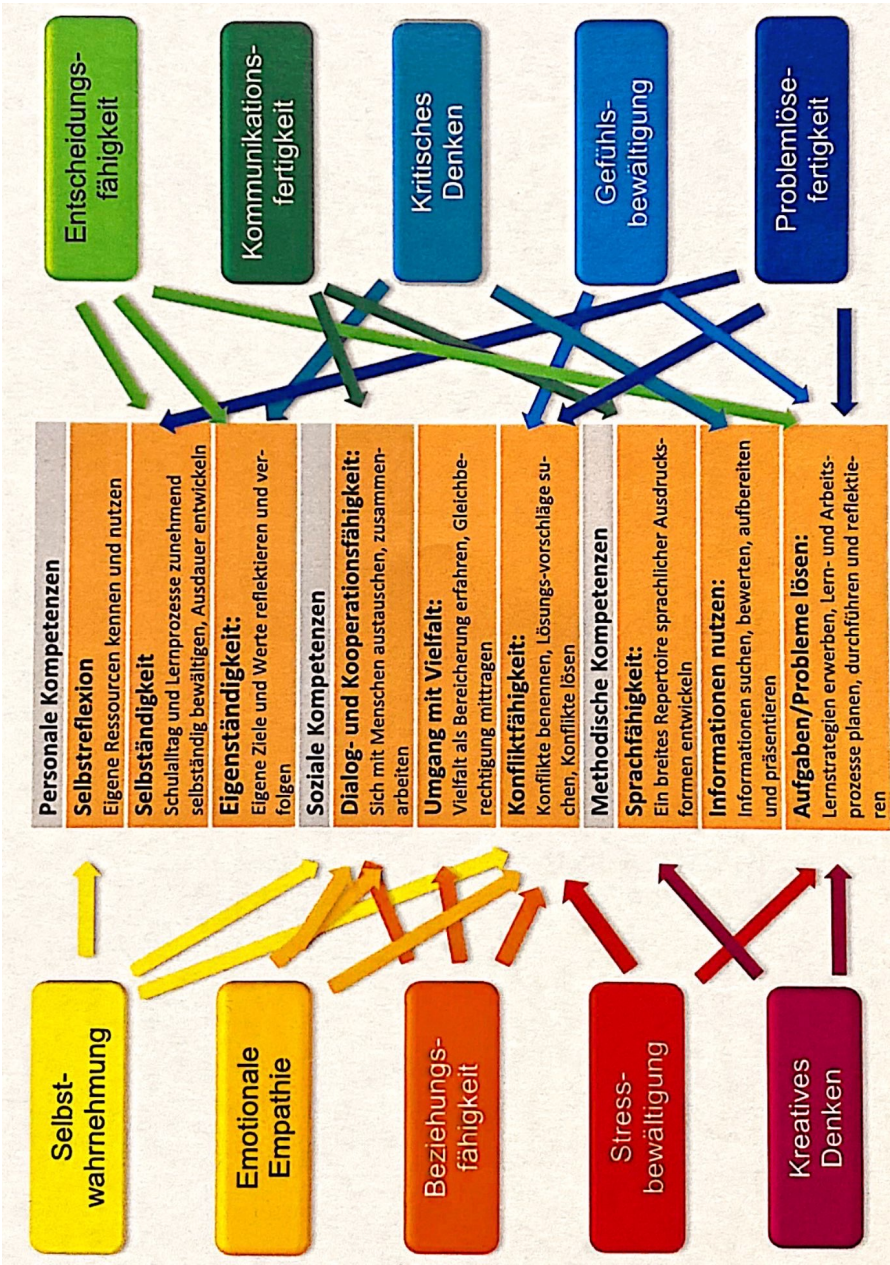
**Selbstwahrnehmung**

**Effektive Kommunikationsfähigkeit**

**Problemlösefähigkeit**

**Entscheidungsfähigkeit**







**Beziehungsorientierung**

**Ressourcenorientierung**





**Selbstwirksamkeitserleben/ Selbstwirksamkeitsüberzeugung**

# Am Anfang eine „Vision“



# Projekt Lebenskompetenzen Vorphase

2015

▷ Auftragserteilung : SSA

▷ Projektentwurf /

Projektstruktur : Projekt-/Steuergruppe



▷ Kick-off

▷ Teaminfo / Vernehmlassung

▷ Überarbeitung : Projekt-/Steuergruppe

▷ Beschluss Umsetzung : SR

▷ Feinplanung : Projektgruppe



2016



SR

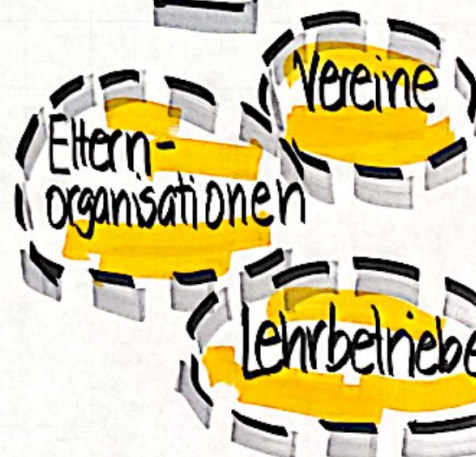
SLK

TEAMS

SSA

ZEPRÄ

StGr

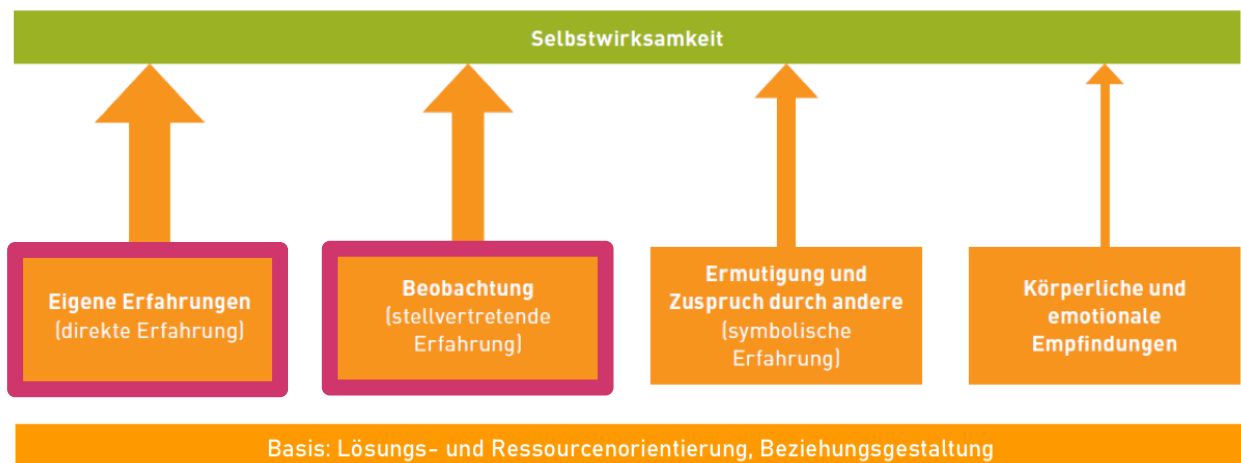


## Entstehung von Lebenskompetenzen

Lebenskompetenzen können entwickelt und gestärkt werden durch:

1. **Eigene Erfahrungen (direkte Erfahrung):** Den wichtigsten Einfluss hat die persönliche Erfahrung, eine Herausforderung durch eigene Anstrengung bewältigt zu haben. Diese Erfahrung bewirkt, dass wir uns auch in Zukunft für fähig halten, schwierige Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen.
2. **Beobachtung (stellvertretende Erfahrung):** Das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten steigert sich, wenn wir Personen beobachten, die in einer vergleichbaren Situation durch eigene Anstrengung eine schwierige Aufgabe bewältigen. Dies gilt besonders dann, wenn uns die beobachteten Personen ähnlich und wichtig sind.
3. **Ermütigung und Zuspruch durch andere (symbolische Erfahrung):** Zuspruch von anderen im Sinne von «Du schaffst das!» stärkt ebenfalls das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Dabei ist wichtig, dass der Zuspruch von Menschen kommt, die wir als glaubwürdig einschätzen.
4. **Körperliche und emotionale Empfindungen:** Der emotionale Erregungszustand und die damit verbundenen körperlichen Empfindungen wie beispielsweise Herzklopfen oder Hände zittern wirken sich darauf aus, wie wir eine Situation beurteilen und sie bewältigen. Positive Gefühle treiben uns an und fördern unsere Lebenskompetenzen. Negative Gefühle hingegen hemmen uns und lassen uns denken, die Herausforderung nicht meistern zu können.

Faktoren, welche den Aufbau von Lebenskompetenzen beeinflussen (je stärker der Pfeil, desto grösser der Einfluss)



## Förderung von Lebenskompetenzen in der Schule

Wenn Lebenskompetenz am stärksten durch eigene Erfahrungen sowie durch Beobachtung von Verhaltensmodellen gelernt wird, was bedeutet das für die Schule und für Lehrpersonen?

Förderung von Lebenskompetenzen braucht

- **erlebnisorientiertes Lernen**, am besten in realen Situationen im Schulalltag (Beziehungsgestaltung, Umgang mit Emotionen, Konflikten, Stress, Entscheidungsfindungen etc.),
- Lehrpersonen, die von der Wissensvermittler- in eine **Coach-Rolle** wechseln, Ressourcen von Schülerinnen/Schülern erkennen bzw. entdecken und den Fokus bei der Bewältigung anspruchsvoller Schulsituationen auf Lösungen richten,
- **Beobachten und Reflektieren von Verhalten** und seinen Auswirkungen, v.a. bewusste Wahrnehmung von förderlichem, wirksamem Verhalten,
- Lehrpersonen mit einem Verhaltensrepertoire, das eigenes **Handeln mit Vorbildwirkung** ermöglicht.

# Lebenskompetenzen fördern !?

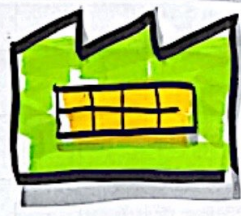


Projektidee 

## Teilprojekt I

Lösungs- und ressourcenorientiert Denken / Handeln

Beziehungen gestalten, fördern, stärken



## Teilprojekt II

Lebenskompetenzen erweitern, trainieren



Problem-bewältigungs-fähigkeit

Selbstwahrnehmung

Empathie

Entscheidungsfähigkeit

Kommunikationsfähigkeit

Beziehungsfähigkeit

Kreativ/kritisch Denken

Gefühlssteuerung

Stressbewältigung



# Projekt 'Lebenskompetenzen', TP1 Phase I

## Inhalte & Vorgehen

### Auftrag

Systemisches, lösungs- und ressourcenorientiertes Denken kennenlernen und ausprobieren

### Ziel

Systemisches, lösungs- und ressourcenorientiertes Handeln in Unterricht, Klasse, Team... anwenden (ab 2018)

## Strategie(n) der PG

- ▶ Bring-Prinzip: Wissen, Anregungen, Beispiele... flächendeckend "einspeisen"
- ▶ Holprinzip: Knowhow, Unterstützung, Begleitung teambezogen anfordern



# Projekt 'Lebenskompetenzen'

## Rollen im Schulhausteam



### Schulleitung

- ▶ Aktivitäten m. Jahresprogramm abgleichen
- ▶ zeitliche Ressourcen zur Verfügung stellen
- ▶ Verbindlichkeit / Spielraum aushandeln
- ▶ Aktivitäten anregen, mittragen, mitgestalten
- ▶ Möglichkeiten zum Transfer im Schul-/Teamalltag nutzen
- ▶ In der Führungsrolle lösungs- und ressourcenorientiert handeln



SH x

### SH-Vertreter/-in in Steuergruppe



- ▶ Informationsfluss Team - StGr - PGr - Team sicherstellen
- ▶ Gesamtprojekt mitsteuern

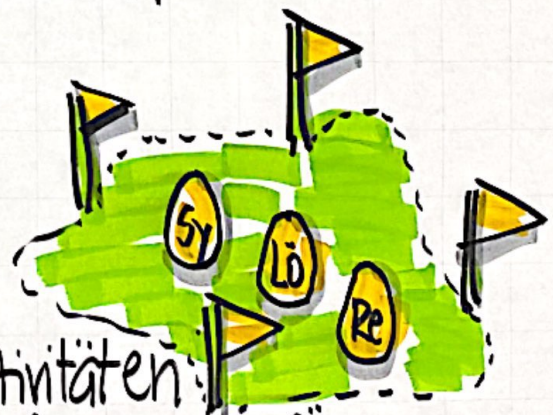
### Alle Teammitglieder



- ▶ Auftrag umsetzen
- ▶ Übernahme Projektverantwortung intern
- ▶ Übernahme einzelner Aufgaben

### Spielraum

- ▶ Umfang und Intensität der Aktivitäten
- ▶ Auswahl von Themen und Arbeitsformen/-gefassen
- ▶ Verbindlichkeit von Aktivitäten vs. selbstgesteuerte Aktivität
- ▶ Aufteilung von Aufgaben



# Projekt "Lebenskompetenzen" TP1 Phase I



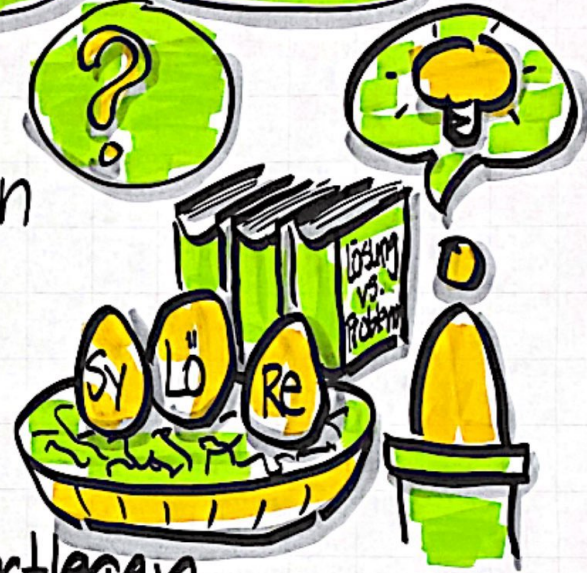
## Vorgehensweise Teamaktivitäten

① Herausfordernde Themen/Situationen sammeln



- ▷ Beschluss: 1 od. mehrere Themen
- ▷ „Gutes Ergebnis“ beschreiben

② Inputquelle(n) auswählen



③ Lern-/Vertiefungsformate festlegen



④ Umsetzung/Anwendung absprechen

- ▷ Durchführung
- ▷ Ergebnissicherung



# Unser Denken – Dreh- und Angelpunkt unseres Fühlens und Handelns



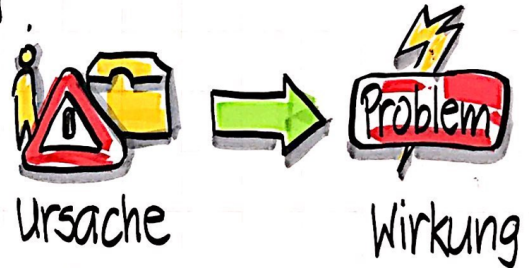
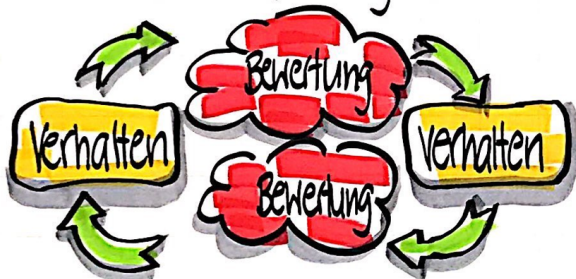
Epiktet : Nicht die Dinge an sich sind schwierig,  
sondern die Bedeutung, die wir ihnen beimessen.

?? : Die Erkenntnis, dass wir fühlen, was wir  
denken, macht uns frei.

Einstein : Man kann Probleme nicht mit denselben Denk-  
mustern lösen, die sie entstehen lassen haben.

## Systemisch Denken

Zirkulär (kreisförmig) statt linear.



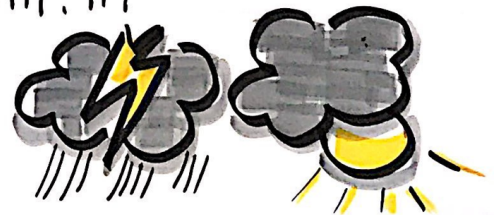
## Lösungsorientiert Denken

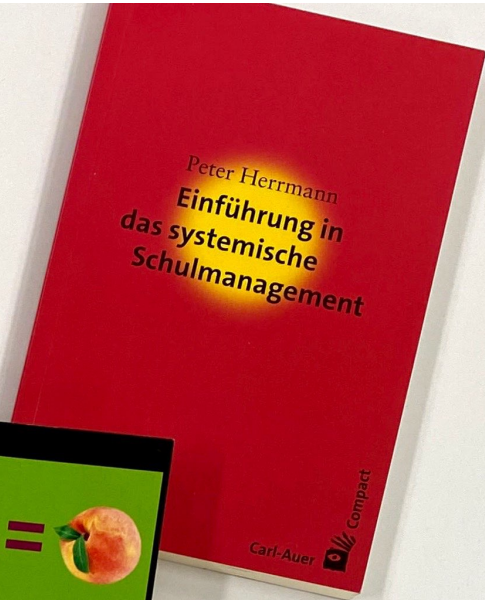
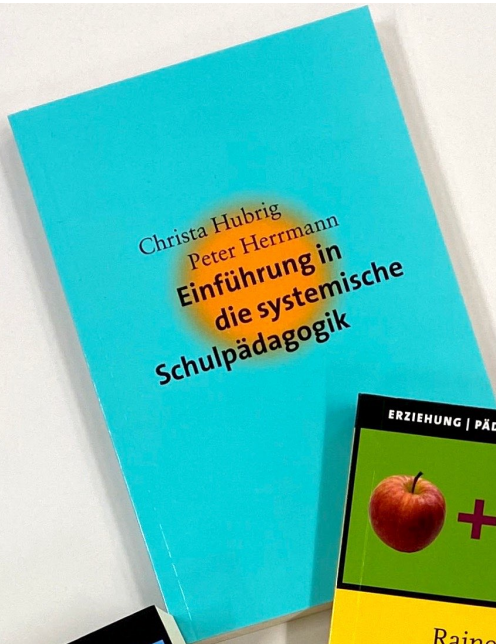
Der Lösung ist das Problem egal.



## Ressourcenorientiert Denken

Keine Situation ist immer gleich schlimm. In  
Ausnahmen stecken Lösungsansätze.





# Anregungen

## Schule Flawil - Projekt Lebenskompetenzen

Ressourcen- und lösungsorientiertes Denken, ev. Handeln im Schulalltag durch:

- Information, Sensibilisierung, Kennenlernen, Weiterbildung, Training
- Praktische Anwendung im Führungs-, Team- und Unterrichtsalltag

### Ideensammlung für WEITERBILDUNGS-ANGEBOTE

- Workshop oder Vortrag** zum Thema „Ich interessierte Lehrpersonen im Team od Ziele/Schwerpunkte festlegen – Durchf
- Einen lösungs- und ressourcenorientier Teamalltag ausprobieren
- Leitfaden** für bestimmte Situationen er schwierige Schülersituationen, etc.)
- Grundlagenbuch** lesen (Literaturkiste) Erkenntnisse für unser Denken und Har
- Hospitation** in Klasse durch SSA anford
- Coaching/Supervision** durch ZEPRA für Unterstützung in Alltagssituationen dur
- „**Fallbesprechungen**“: Herausfordernde ressourcenorientiertes Vorgehen diskut
- Kollegiale Beratung** lösungs- und resso Einführung)

## Schule Flawil - Projekt Lebenskompetenzen

### Teilprojekt I/ Phase I

Ressourcen- und lösungsorientiertes Denken, ev. Handeln in Behörde, Schulleitung und Teams

- Information, Sensibilisierung, Kennenlernen, Weiterbildung, Training
- Praktische Anwendung im Führungs-, Team- und Unterrichtsalltag

### Ideensammlung für Teamaktivitäten

#### Information beschaffen/ Wissen erweitern

- Lösungs- und Ressourcenhäppchen aufgreifen > Auswirkungen auf berufliches Handeln diskutieren
- Kernaussagen (Grundlage für lösungs- und ressourcenorientiertes Handeln) > gemeinsames Verständnis klären > Auswirkung auf Denken und Handeln im Alltag
- Buch lesen > ev. Etappierung > Austausch in Teamgefässen (Was bedeuten neue Erkenntnisse für unser Denken und Handeln? Wo und wie könnten wir das anwenden?)
- Fallbesprechungen > Vertiefungsgespräche > Transferideen sammeln
- Teamgefäss(e) festlegen > Ziele/ Schwerpunkte festlegen > Durchführung > Umsetzung planen
- „Fallbesprechungen“: Herausfordernde berufliche Situationen sammeln > Lösungs- und ressourcenorientiertes Vorgehen diskutieren (ev. mit Unterstützung SSA, Schulberatung) > Ressourcenorientiertes Coaching-Modell kennenlernen und ausprobieren

#### Teamalltag

- Ressourcenorientierte Teamaktivitäten durchführen (ev. begleitete Einführung)
- Teamsequenzen lösungs- und ressourcenorientiert durchführen
- Lösungs- und ressourcenorientierten Fragenkatalog zusammenstellen und im Teamalltag anwenden
- Lösungs- und ressourcenorientiertes Konfliktbearbeitungsverfahren kennenlernen und anwenden

#### Einweisung/ Möglich

- Team von Aktivitäten vereinbaren
- Teamaktivitäten oder 1-2 Intensivgespräche im Teamteam oder in Interessengruppen



# Reminder



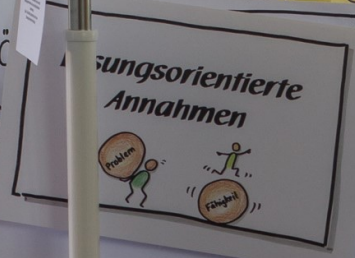


# Tools

Team Oberstufe ▶ Info LP  
 ▶ Projekt Lebenskompetenzen  
 ▶ Tools

- 00 Lösungsorientierte Tools - Einleitung
- 01 Lösungsorientierte Annahmen
- 02 Ex...
- 03 Um...
- 04 Bilden des gewünschten Zukunfts
- 05 Lösungsorientierte Sprac...
- 06 Lösungsorientierte Annahmen
- 07 S...
- 08 E...

- ...
- 09 Ober...
- 10 Do...
- 11 K...
- 12 U...



# g m. 'Schwierigen Eltern'

25. Jan  
Feb  
Botsberg  
Kiga-Team

das Thema u. das Projekt einordnen  
systemische lösungs- und ressourcenorientierte Annahmen verstehen  
Neu Möglichkeiten für Umgang/Gespräche m. Eltern

## Ablauf

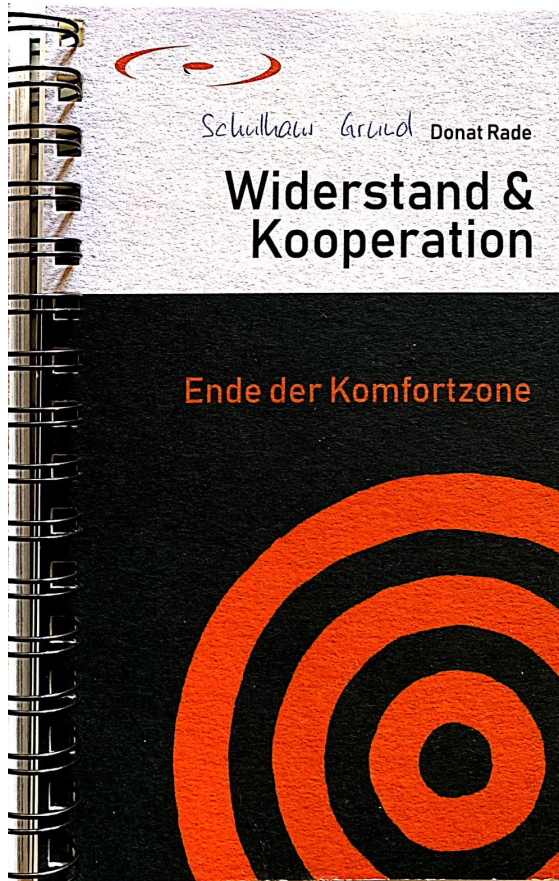
- ▶ Einstieg, Überblick
  - Lebenskompetenzen - Lernen in der So
  - Projektphase I
- ▶ Wie es zu Problemen kommt
  - Input & Selbstreflexion: Denken > Hr
- ▶ Lösungs- und ressourcenorientiert
  - zu Menschen und ihrem Verha
  - zum Umgang mit Problemen
  - Input > Klärung > Transfer
- ▶ lösungsorientiertes Sprach
- ▶ Abschluss: Wie weiter?

# Einführung in lösungs- und ressourcenorientiertes Denken/Handeln

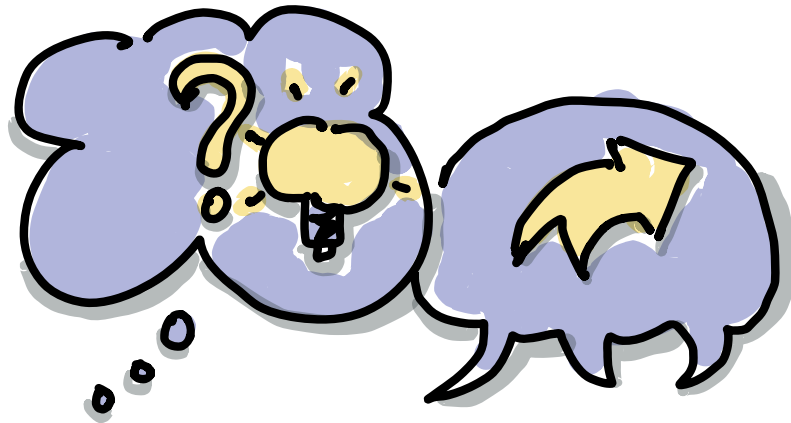
## Ablauf

- 1 Überblick 
- 2 Fallbeispiel
  - ▶ 2 Bewertungen
  - ▶ unterschiedliche Handlungsoptionen 
- 3 Input
  - ▶ Teilprojekt 1: Auftrag Prozess
  - ▶ Dreh- und Angelpunkt "Denken"
  - ▶ Erwünschte Effekte 
- 4 Fallbearbeitung mit LOA - Annahmen 
- 5 Rückblick und Ausblick
  - ▶ Wo stehen wir jetzt?
  - ▶ Womit starten wir?
  - ▶ Was brauchen wir noch? 





Lerngruppen



Kollegiales Coaching



# Schulhaus XY - aber sicher!



Beziehungen:  
(Umgang miteinander)  
rücksichtsvoll sein,  
zusammenhalten



Kommunikation:  
(miteinander reden)  
freundlich, mit  
Wörtern, die gut tun



Konflikte (Streit):  
fair streiten, keine  
Gewalt anwenden



Schulweg:  
andere in Ruhe lassen,  
respektvoll sein

## Projekt St. XY - aber sicher!

### Vorgehen

Beschluss: Schulhaus  
Wir wollen sic

1. Zukunftsbilder sammeln
  - ▶ Eine Schule, in der sich alle wohl & sicher fühlen?
2. Ergebnisse bündeln
  - ▶ Freundlich reden, zusammenhalten, fair streiten...
3. Abmachungen treffen
  - ▶ Ich will! ▶ Ich leiste Beiträge!
4. Ressourcen sammeln
  - ▶ Wann war es schon so wie....?
  - ▶ Regenbogenmomente!
5. Massnahmen-Ideen sammeln
  - ▶ Was braucht es, dass wir... können?
  - ▶ World-Cafe ▶ Ideen ▶ priorisieren
6. Umsetzung
  - ▶ Step by step, kontinuierlich!



### Und Sie als Eltern?

- ▶ Kinder unterstützen: Erwünschtes Verhalten lernen
- ▶ Evtl. bei Umsetzungsaktivitäten mitmachen

# Projekt „Lebenskompetenzen“

## Sitzung Steuergruppe 29.3.17



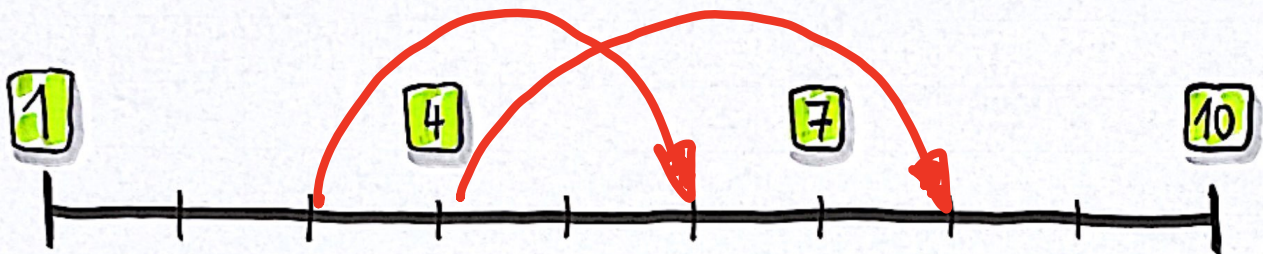
### Ablauf

- 1** Infos Projektgruppe
  - ▶ Was war inzwischen?
- 2** Feedback aus Teams
  - ▶ „Lebenskompetenz-Stimmung“, Reaktionen
- 3** Umsetzung Teilprojekt 1 / Phase
  - ▶ Auftrag, Ziel, „Strategie“
  - ▶ Teamaktivitäten aufgleisen?
  - ▶ Diskussion, Klärung
- 4** Rolle Steuergruppenmitglieder
  - ▶ Varianten
  - ▶ Rollenklärung m. SL/Team
  - ▶ Informationsfluss
  - ▶ Anliegen, Bedürfnisse StGr
- 5** Termin nächste Sitzung
  - ▶ Vorschlag: November 2017



# Systemisches, lösungs- und ressourcenorientiertes Denken & Handeln

"Entwicklungsstand" der Teams



## Evaluation

- ① Keinen blassen Schimmer haben
- ② Schon mal 'was davon gehört ...
- ③ Begriffe verstehen
- ④ Auswirkungen, Anwendung reflektiert
- ⑤ Erste Versuche unternommen
  
- ⑥ Geplante, punktuelle Anwendung
- ⑦ Überzeugung betr. Machbarkeit und Nutzen
- ⑧ Bewusster, regelmässiger Einsatz
- ⑨ Intuitive Anwendung
- ⑩ Experimente mit neuem Handlungsrepertoire
  
- ⑩ Experimente mit neuem Handlungsrepertoire

# Lebenskompetenzen Teilprojekt II

Lebenskompetenzen  
erweitern / trainieren



## ▶ Grundlagen schaffen

2019

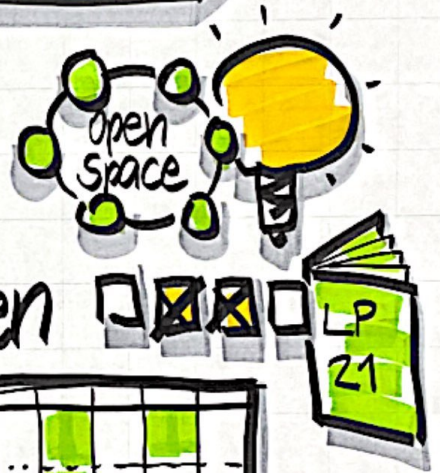
- Good Practice - Beispiele

- Umsetzungs Ideen, ev. WB

- Priorisierung → Synergien

- Gefässe definieren

- Hilfsmittel bereitstellen



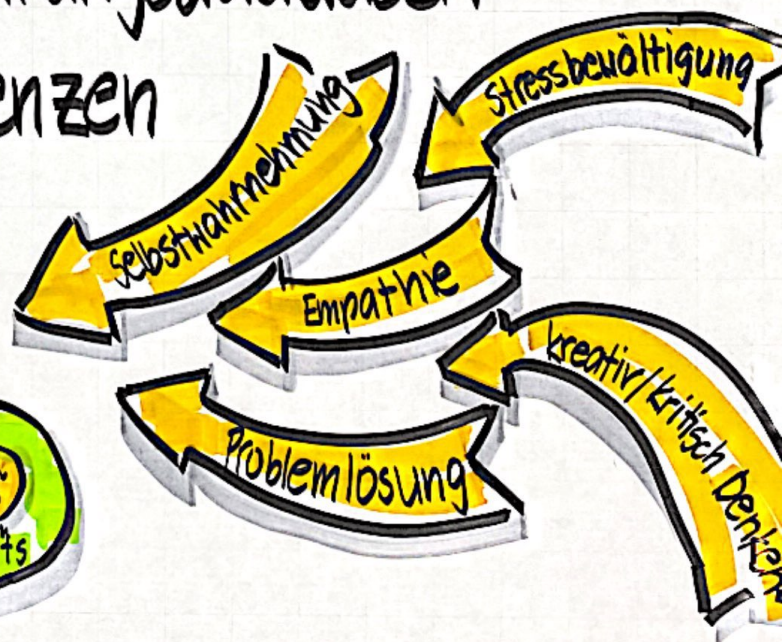
2020

## ▶ Umsetzung / Erfahrungsaustausch

- Unterrichtssequenzen

- Schulanlässe

- Coaching



# Rollen (Funktionen) in Phase II



LK statt Mathe, Deutsch & Co?  
Dürfen? Wollen? Können?

SLK ➤ Auftraggeberin

Projekt-Grp. ➤ Projektleitung

Steuer-Grp. ➤ Koordinatorin

SL ➤ Planerin

Teamverantw. / StGr-Mitgl. ➤ Umsetzende

## 00: Kick-off Teilprojekt 2 - Idee

Für den Kick-off zum Teilprojekt 2 liegen aktuell 6 Module vor. Alle 6 Module können an einem 1 ½ - 2 ½ -stündigen Anlass durchgeführt werden. Es besteht aber auch die Möglichkeit, die Module einzeln als kurze Inputs von jeweils etwa 20 Minuten zu nutzen.

Das Modul 01 gibt in einem theoretischen Input einen Überblick über den aktuellen Stand des Projektes und die Inhalte des Teilprojekt 2.

In den Modulen 02 – 06 arbeiten die Teilnehmenden in Gruppen à 5-8 Personen. Die Inhalte könnten natürlich auch als Einzelarbeit oder im ganzen Team erarbeitet werden.

	Begrüßung
15'	Modul 01 Theoretischer Input
05'	Einführung («Spielregeln») World-Café»
10-15'	Modul 02 (Sticker / Farbstifte) Lebenskompetenzen vs. überfachliche Kompetenzen
10-15'	Modul 03 (schwarz) Persönliche Auseinandersetzung
10-15'	Modul 04 (blau) Vorbildrolle der LP
20'	Modul 05 (grün/rot) Kompetenzen im Unterricht gezielt fördern Zusammensetzung an den Tischen: Lehrpersonen aus dem gleichen Fächergruppenbereich oder der gleichen Schulstufe
15'	Modul 06 (orange) Alltagsbeispiele: Anlässe aus dem Schulalltag welche Lebenskompetenzen fördern Zusammensetzung an den Tischen: Lehrpersonen aus dem gleichen Fächergruppenbereich oder der gleichen Schulstufe
	Erkenntnisse / Ausblick

# Lebenskompetenzen im Schulalltag !?



Kanton St.Gallen  ZEPRA PREVENTION  
UND GESUNDHEITSPFÖRDERUNG

Wahrnehmen ► aufgreifen ► lernen

in Beziehung, ressourcen- & lösungsorientiert





