



Mentale Stärke und Resilienz

**Herzlich Willkommen!
Schön, dass ihr hier
seid.**

Heidi Haberl-Glantschnig



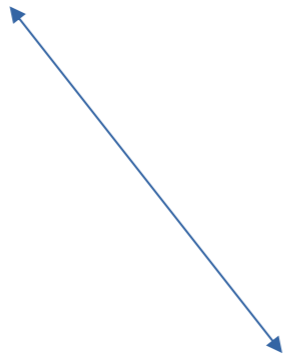
“Wenn der Wind der
Veränderung weht,

**bauen die einen Mauern und die
anderen Windmühlen.“** (Mao)

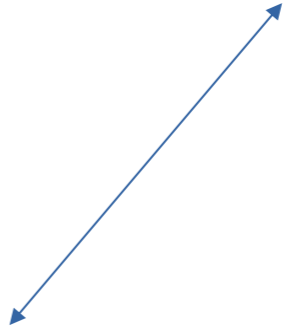
Kind



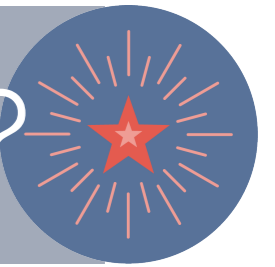
Eltern



Lehrer



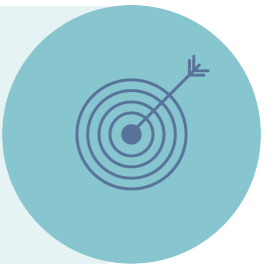
Was macht resiliente Menschen aus?



- „The difference that makes the difference.“
- Glück? Zufall?
- Gene?
- MINDSET
- Trainierbar,
Neuroplastizität



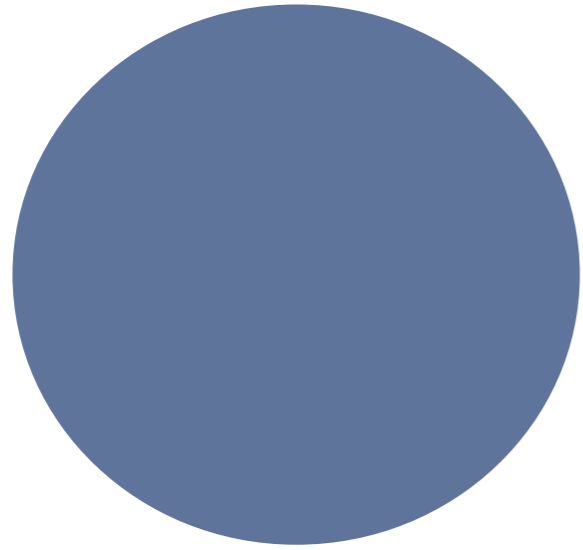
Inhalte



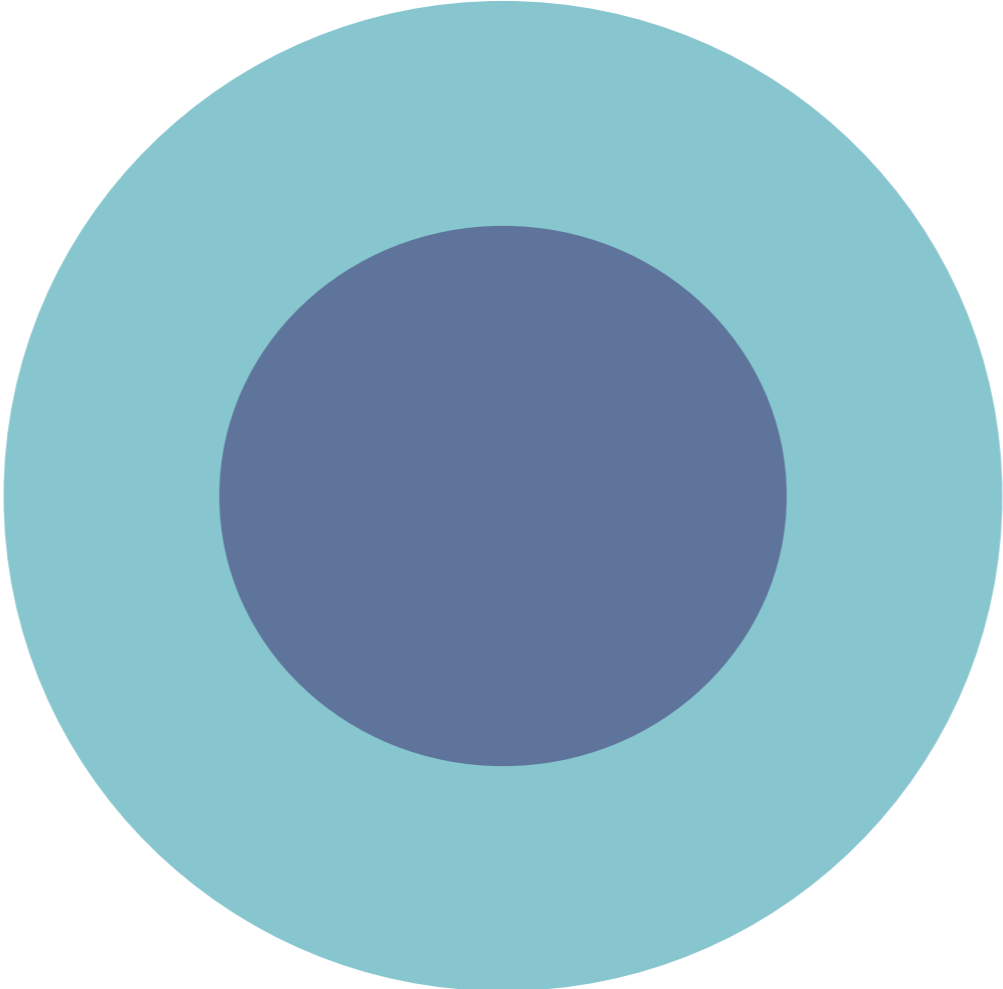
- Ziele
- Umgang mit Herausforderungen
- Meine Superpower
- Distance Learning
- Meine Coachingrolle
- Heute darf es um dich gehen!



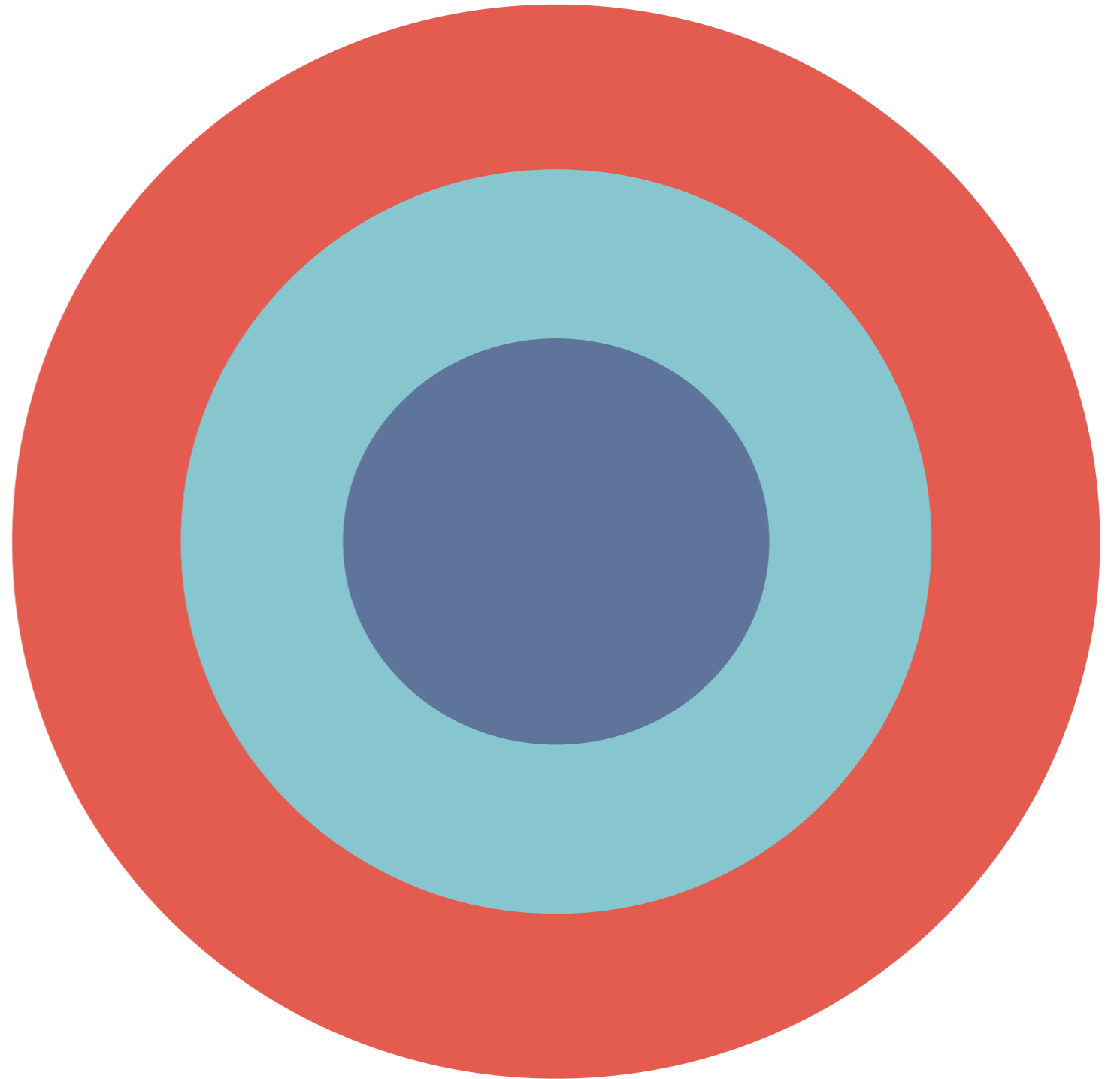
Circle of Control



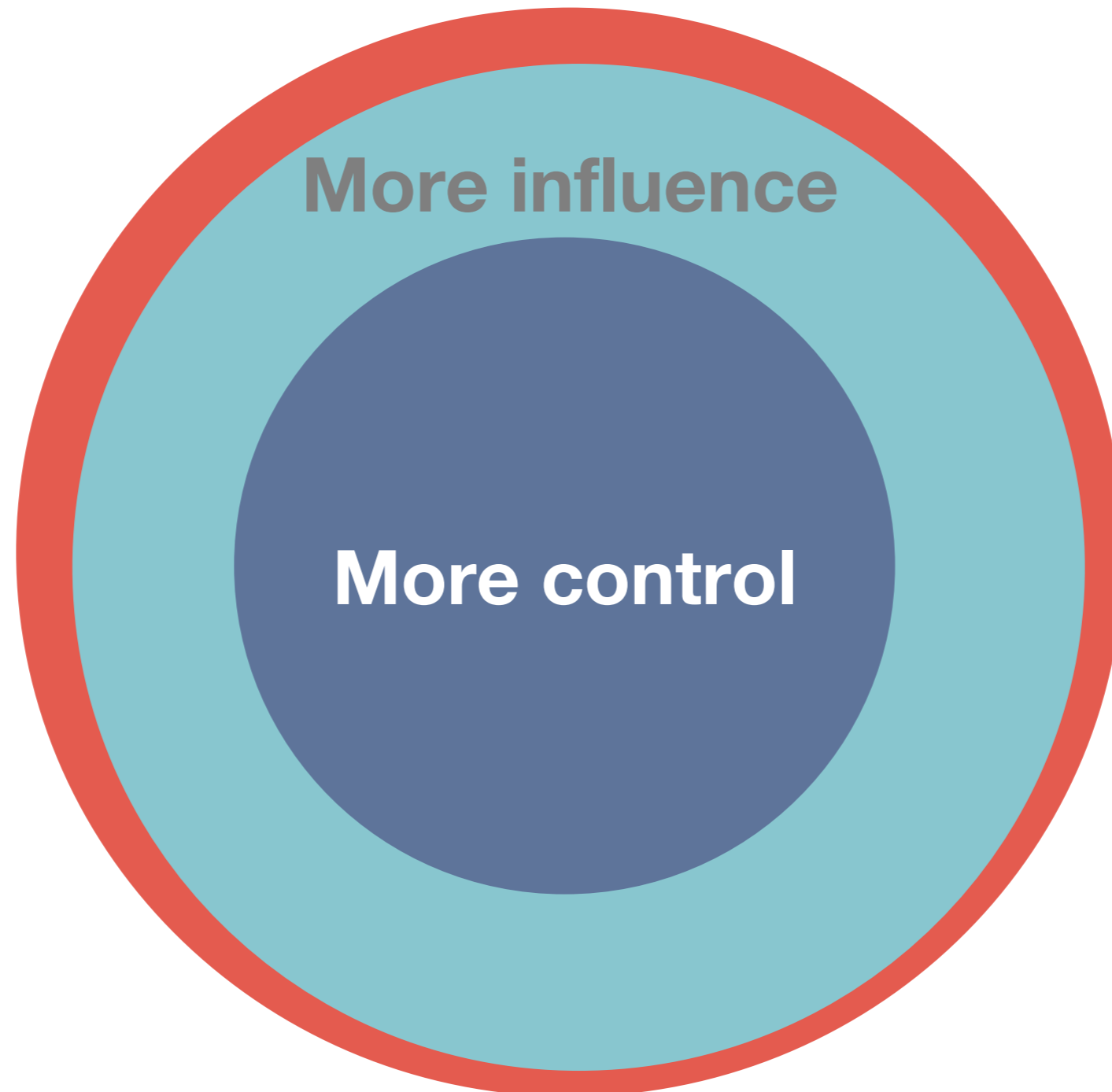
Circle of Influence



Circle of Concern



Goal



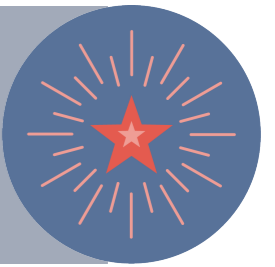
Ziele



- In eigener Kontrolle
- Positiv
- Als wäre man schon dort
- Inneres Zielbild visualisieren



Akzeptanz



- Love it, change it or leave it.
- Change it?
- Leave it?
- Love it, accept it
- POSITIVISMUS



everyday is a
good :Day

:D

:D
:P
:P
:D
:D

*I am
grateful for*



WIDEG



- **Viktor Frankl** (österr. Psychologe): Fähigkeiten entwickeln wir genau dann, wenn etwas nicht optimal läuft
- Warum? = anklagend, schuldzuweisend, in Vergangenheit
- Blick in die Zukunft: WIDEG?- Wozu fordert uns diese Situation heraus?



Verstehen kann man das
Leben rückwärts; leben muss
man es aber vorwärts.

-Søren Kierkegaard-

Zustandsmanagement




- Reiz Baum
- Reaktion Bild
- Auch bei anderen Auslösern
- Ziel: Programme unter eigene Kontrolle: „The best version of myself“





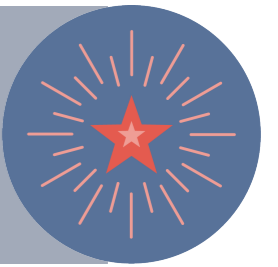
My strengths – My superpower



“Obwohl sich die Prioritäten in
meinem Leben über den
Sommer verschoben haben,

**bin ich noch immer der Alte: Wenn
das Rennen beginnt, bin ich im
Rennmodus.“
(Marcel Hirscher)**

Herausforderung Distance Learning

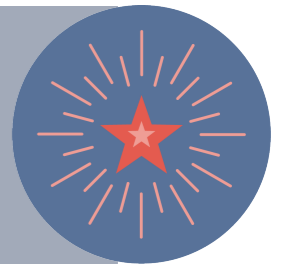


- Selbstverantwortung
- Selbstorganisation
- Wenig Freude
- Sozialleben fehlt, Beziehungen fehlen
- Ressourcen fehlen, zB. Feedback
- Anonymität

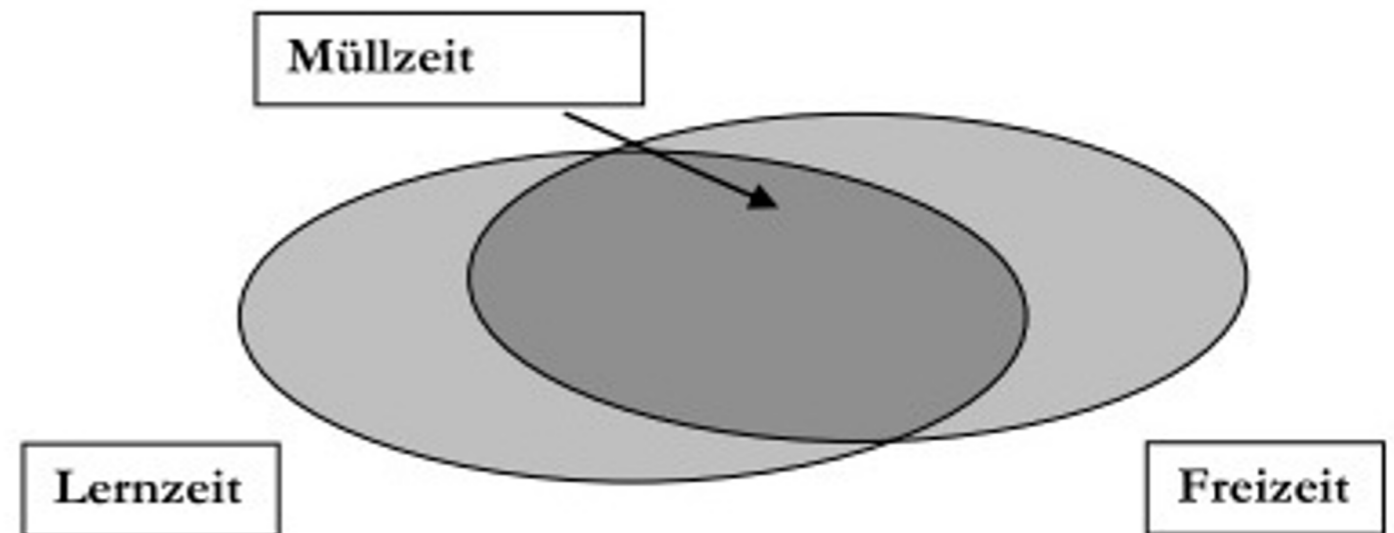
=> ACHTSAMKEIT



Entscheidung- Abgrenzung



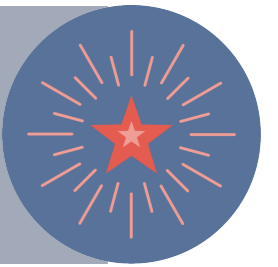
- Arbeitsplatz
- Kleidung
- Klarer Zeitplan
- Beziehungen,
Freizeitaktivitäten



Experts recommend keeping your daily rituals even while working from home.



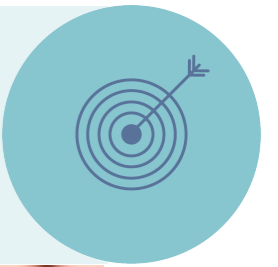
Achtsame Selbstorganisation



- Ziel setzen
- 80% Regel
- Ablenker
- Biorythmus
- Erfolge, Feedback
- Rollenklärung- Eltern/ Kind,
Schüler/
Erziehungsberechtigte



Kinder lernen am Modell



- 80% Regel
- Anerkennen der Leistungen
- Kraftquellen kennen und nutzen
- Selfcare Rituale
- Netzwerk
- Unterstützung nutzen, einfordern



DANKE FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT!

WAS NIMMST DU DIR MIT?



sprung**kraft**

Superpower zünden – Zukunft prägen

www.sprungkraft.consulting

faszination**lernen**



Lerntraining

für SchülerInnen und Studierende

www.faszinationlernen.at

Weiterführende Links und Kurse

Termine für persönliche Lerntrainings (online oder live): **www.faszinationlernen.at**

Termine für weitere Vorträge,
Lehrerfortbildungen:
www.faszinationlernen.at

Online Ausbildung zum Lerntrainer:
<https://elopage.com/s/Sprungkraft-Consulting>

Online Crashkurs: Lernerfolg zu Hause:
<https://elopage.com/s/Sprungkraft-Consulting>

Online Mentaltraining für eigene mentale
Stärke und Resilienz:
www.mybestme.at=> Und hier ein 15%
Rabattcode: SPRUNGKRAFT-MBMPERSO-
15%

Mentaltraining, Teamentwicklung,
Ausbildungen zum Mentalcoach,
Mentaltrainer: **www.sprungkraft.consulting**



WIR SPANNEN DEN BOGEN...

faszinationlernen



3-TAGES WORKSHOP

FÜR 10-16 JÄHRIGE
IN DEN SOMMERFERIEN, TERMINE
GEBEN WIR RECHTZEITIG
BEKANNT.

INHALT:

- STÄRKEN STÄRKEN
- LERNSTRATEGIEN
- MOTIVATION/KONZNETRATION
- BOGENSCHIESSTRAINING

WAS HAT BOGENSCHIESSEN MIT LERNTRAINING ZU TUN?

„MOTIVATION UND KONZENTRATION“

BEIM BOGENSCHIESSEN KOMME ICH ÜBER
DIE KÖRPERHALTUNG IN DIE TIEFE
KONZENTRATION.

DIESE KONZENTRATIONSERFAHRUNG IN
KOMBINATION MIT SPASS UND
MOTIVATION KANN BEIM LERNEN
ABGERUFEN UND EINGESETZT WERDEN.



ANJA PÜTTMANN,
WWW.FASZINATIONLERNEN.AT