

# GESUNDHEITSKOMPETENZ VON LEHRPERSONEN FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER



**science of holistic health**



## 1. Ausgangslage

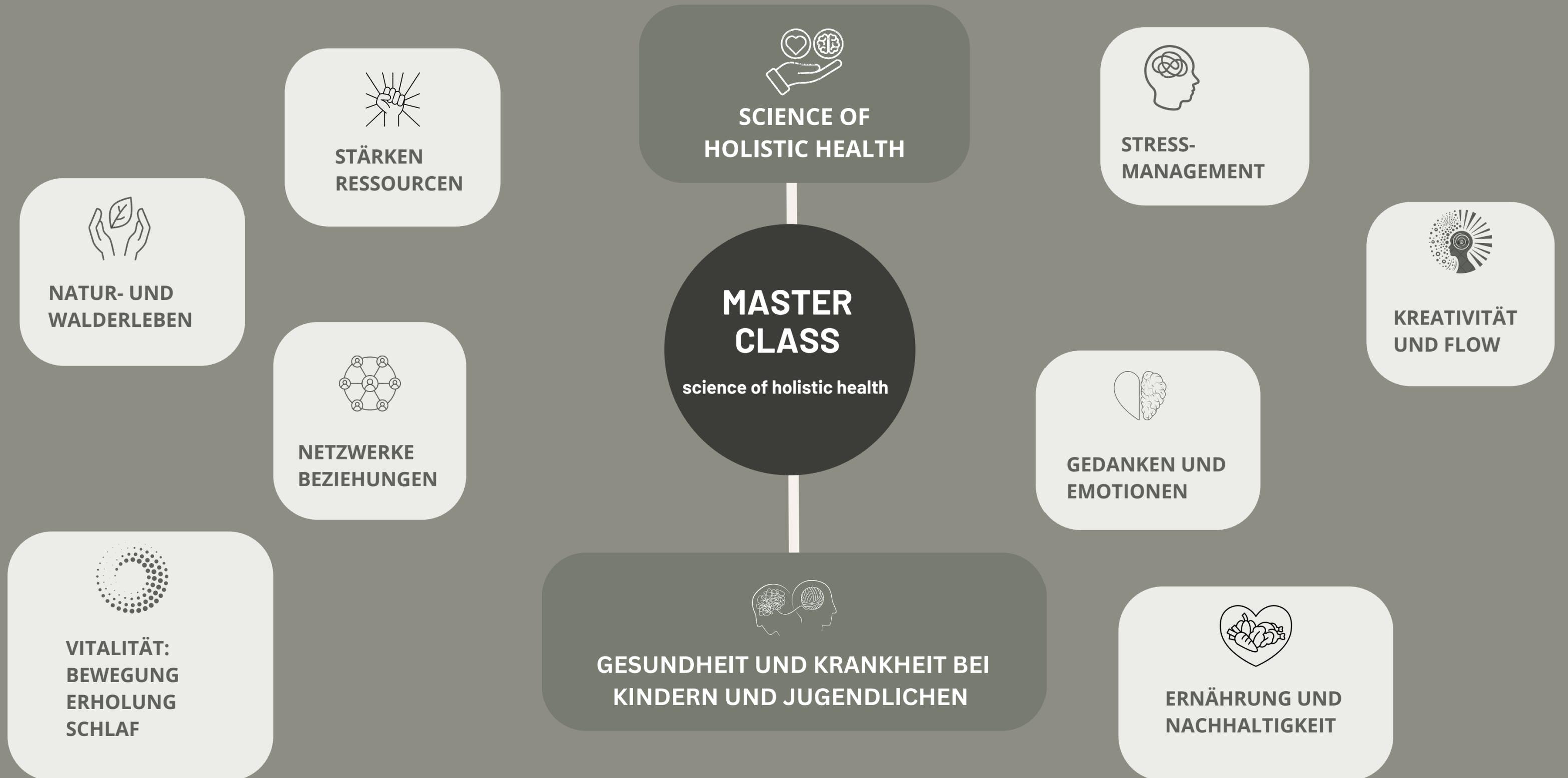
Gesundheitskompetenz ist ein entscheidender Bestandteil der Bildung geworden. Lehrpersonen spielen eine wichtige Rolle dabei, Schülerinnen und Schüler für Gesundheit, mentale Stärke und Selbstwirksamkeit zu sensibilisieren. Gleichzeitig hat das Wissen um die Faktoren für Gesundheit und Wohlbefinden bei Lehrerinnen und Lehrern zur Folge, dass ihre eigene Resilienz gefördert wird.

Gesundheit darf aber längst nicht mehr nur isoliert gedacht werden, sondern ebenso universell und planetarisch. Die Art und Weise, die Verhaltensweisen, Entscheidungen, wie wir leben, beeinflussen sowohl das eigene Wohlbefinden, das weltumfassende und das des Planeten Erde.

Die Förderung von Gesundheitskompetenzen bei Lehrpersonen ermöglicht folglich nicht nur die Unterstützung der Schülerinnen und Schüler in ihrem individuellen Wohlbefinden, sondern auch die Sensibilisierung für einen solidarischen, nachhaltigen Lebensstil. Um für eine gesunde Zukunft einzutreten, ist es deshalb unumgänglich, die Zusammenhänge zwischen menschlichem Verhalten und Einfluss auf die Umwelt zu verstehen. Die Schule bietet dazu ein geeignetes Umfeld, präventiv einzugreifen und dieses Bewusstsein zu schärfen, um chronische Krankheiten, psychische Erkrankungen und Klimaveränderungen einzudämmen und einen Weg einzuschlagen, der eine Balance zwischen Mensch und Natur anstrebt.

# GESUNDHEITSKOMPETENZ VON LEHRPERSONEN FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

 **science of holistic health** 



# GESUNDHEITSKOMPETENZ VON LEHRPERSONEN FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

## science of holistic health

- Charakterstärken
- Motivation
- Bedürfnisse und Werte
- Ziele erreichen
- mind behavior gap
- antizipieren der Zukunft



### STÄRKEN RESSOURCEN

### SCIENCE OF HOLISTIC HEALTH



SALUTOGENESE  
KOHÄRENZ  
ZUSAMMENHANG  
DENKEN FÜHLEN - HANDELN  
WOHLBEFINDEN POS. PSYCHOLOGIE

### STRESS- MANAGEMENT



- Stressmodell Kaluza und Lazarus
- Anforderungen-Ressourcen-Modell
- Selbstwirksamkeit Bandura
- overthinking



### NATUR- UND WALDERLEBEN

Welchen Einfluss hat der  
Waldaufenthalt auf die Psychische  
und Physische Gesundheit?

Waldbaden  
Planetary Health

Manuell kreativ sein, lässt  
Flow-Gefühl zu, das wie  
ein Polster für  
anspruchsvolle Zeiten zur  
Wirkung hat und bewirkt  
geistige Kreativität.



### KREATIVITÄT UND FLOW

## MASTER CLASS

science of holistic health



### NETZWERKE BEZIEHUNGEN

ragfähige, vertrauensvolle  
Beziehungen sind für Psychische  
Gesundheit, Wohlbefinden und  
Erfolg von grosser Bedeutung.

Empathie  
Vertrauen  
motivierende Gespräche



### GEDANKEN UND EMOTIONEN

- broaden & build theory
- growth mindset
- happy and stress hormones
- neuronales Netzwerk
- mindbugs
- brainhacks

### VITALITÄT: BEWEGUNG ERHOLUNG SCHLAF



Worin besteht der Zusammenhang  
zwischen Psychischer Gesundheit  
und Bewegung? Was passiert im  
Gehirn und im Körper?



### GESUNDHEIT UND KRANKHEIT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN



### ERNÄHRUNG UND NACHHALTIGKEIT

Ernährung hat viele  
Facetten - Sinnesfreuden,  
Gemeinschaftliche  
Erlebnisse, Energiezufuhr

- Foodwaste
- Nanoplastik

# Gesundheitskompetenz von Lehrpersonen für Schülerinnen und Schüler

*science of holistic health*

## *science of Holistic Health*



Salutogenese  
Kohärenz  
bio-psycho-sozial-spirituelles Gesundheitsmodell  
Zusammenhang  
denken fühlen - handeln  
Wohlbefinden Pos. Psychologie

- Charakterstärken
- Motivation
- Bedürfnisse und Werte
- Ziele erreichen
- mind behavior gap
- antizipieren der Zukunft



*Stärken  
Ressourcen*

Manuell kreativ sein, lässt Flow-Gefühl zu, das wie ein Polster für anspruchsvolle Zeiten zur Wirkung hat und bewirkt geistige Kreativität.



*Kreativität  
und Flow*

**MINOR**  
class



*Gedanken und  
Emotionen*

- broaden & build theory
- growth mindset
- happy and stress hormones
- neuronales Netzwerk
- mindbugs
- brainhacks



*Netzwerke  
Beziehungen*

ragfähige, vertrauensvolle Beziehungen sind für Psychische Gesundheit, Wohlbefinden und Erfolg von grosser Bedeutung.

Empathie  
Vertrauen  
motivierende Gespräche



*Stress-management*

- Stressmodell Kaluza und Lazarus
- Anforderungen-Ressourcen-Modell
- Selbstwirksamkeit Bandura
- overthinking

# Gesundheitskompetenz von Lehrpersonen für Schülerinnen und Schüler

 *science of holistic health* 

*science of Holistic  
Health*



*Stärken  
Ressourcen*



*Kreativität  
und Flow*

**MINOR**  
class



*Gedanken und  
Emotionen*

*Netzwerke  
Beziehungen*



*Stress-management*



## **2. Bildungskonzept    Master Class**

Das vorliegende Bildungskonzept bietet eine Master Class im Bausteinsystem für Lehrerinnen und Lehrer mit dem Ziel, die gelernten und selbst erfahrenen Inhalte zur Erhaltung der mentalen, emotionalen, sozialen und physischen Gesundheit den Kindern und Jugendlichen zu lehren, Interventionen anzuleiten und erleben zu lassen und im Alltag zu integrieren.

Die Master Class dauert ein Jahr, die Lehrpersonen werden dadurch in der Implementierung der Inhalte in den Unterricht begleitet.

Die Master Class findet monatlich an einem Tag statt.

Dazwischen gibt es virtuelle Sprechstunden und Selbststudium.

Zusätzlich können Bausteine nach individuellen Bedürfnissen gewählt werden.

Die Master Class wird bei den Schülerinnen und Schülern und bei der Lehrerschaft evaluiert.

Der Start ist im September 2024 und findet an 10 Tagen statt. Die Daten folgen.

Kosten Fr. 5000.00 inkl. Material und Sprechstunden.

Austragungsort: Praxis Béatrice Kuster, LAB Positive Psychologie, KMU-Center Alti Cherzi, 6280 Hochdorf

## 2.1 Minor Class

Die Minor Class dauert ein halbes Jahr und umfasst 5 Weiterbildungstage, die monatlich stattfinden.

Die Minor Class wird bei den Schülerinnen und Schülern und bei der Lehrerschaft evaluiert.

Der Start ist im September 2024. Die Daten folgen.

Kosten Fr. 2000.00 inkl. Material.

Im Unterschied zur Master Class findet keine Begleitung für die Implementierung im Unterricht statt.

Austragungsort: Praxis Béatrice Kuster, LAB Positive Psychologie, KMU-Center Alti Cherzi, 6280 Hochdorf

### **3. Wissenschaftlichkeit**

Das Konzept basiert auf den von der WHO 1994 definierten „core life skills“. Es handelt sich dabei um zentrale, gesundheitsbezogene Lebenskompetenzen, die später für Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung im Bildungskontext weiterentwickelt wurden. Nach Jerusalem und Meixner (2009) werden unter Lebenskompetenzen „psychosoziale Fähigkeiten und Fertigkeiten verstanden, die Menschen befähigen, mit Anforderungen und Schwierigkeiten des täglichen Lebens aus eigener Kraft erfolgreich umzugehen“.

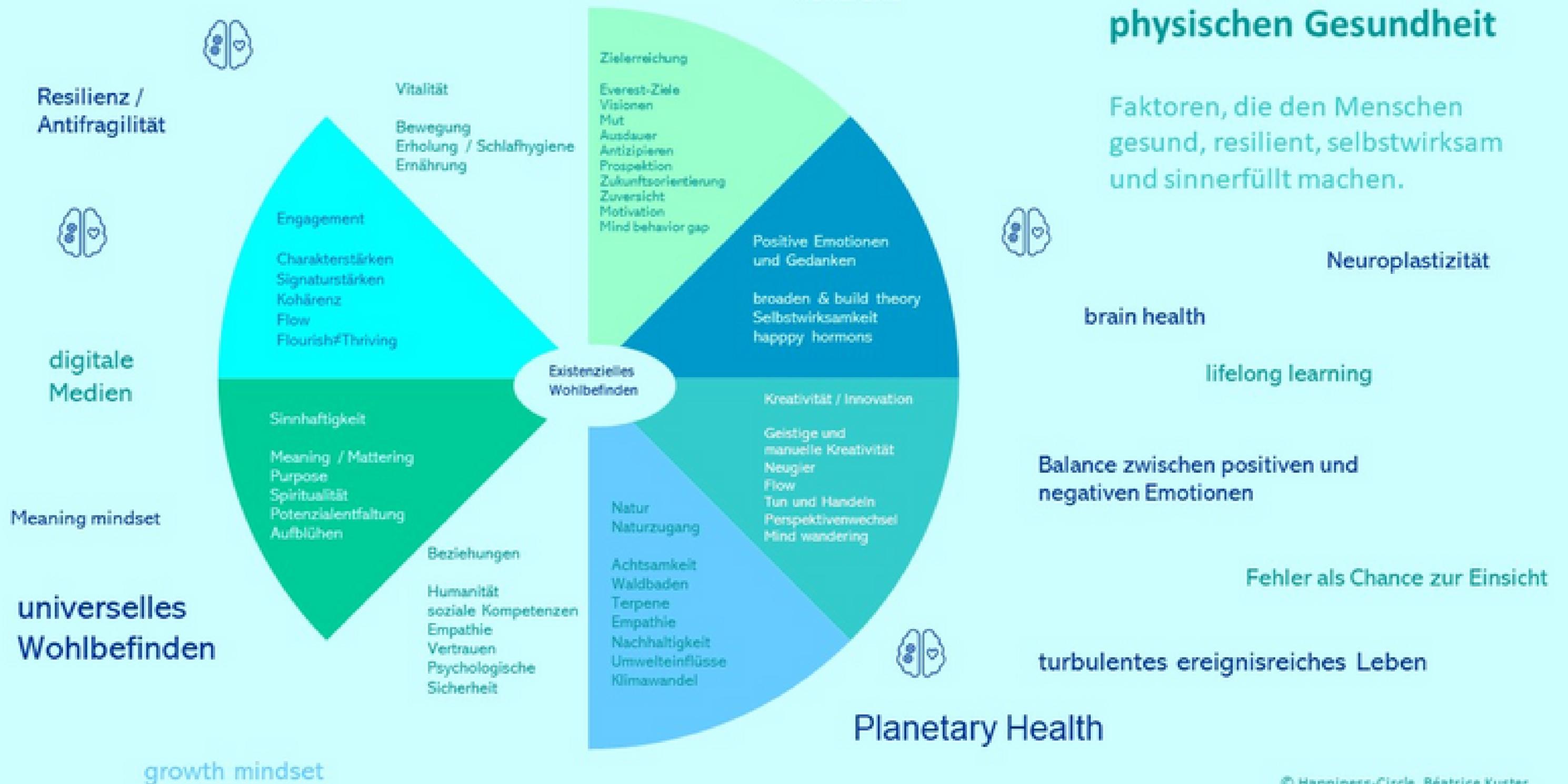
Im Weiteren wird auf das bio-psycho-soziale Modell nach G. Engel Bezug genommen, welches den Menschen in seiner Ganzheit wahrnimmt und eine Körper-Seele-Einheit erklärt. Damit ist gemeint, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen Auswirkungen auf den ganzen Lebenskontext hervorbringen. Neuere Tendenzen reden vom bio-psycho-sozial-spirituellen Gesundheitsmodell.

Der Begriff der Salutogenese nach Aaron Antonovsky bezeichnet den individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit, wonach der Mensch stets nach dem grösst möglichen Kohärenzgefühl strebt. Nach diesem Konzept ist Gesundheit nicht ein Zustand, sondern als Prozess zu verstehen.

Ebenso fliessen die sieben Grundsätze der Achtsamkeits-Praxis von Jon Kabat-Zinn mit in das Programm ein.

Evidenzbasierte Aspekte der Gesundheitspsychologie, der Positiven Psychologie, der Neuro- und Motivationspsychologie sowie der Verhaltenspsychologie dienen als Basis für die Aufbereitung der einzelnen, vorliegenden Module. Die Module sind dem Sozialen Wandel, neuen gesundheitlichen und psychosozialen Phänomenen der Entwicklung der Natur unterworfen und werden deshalb stets ausgewertet und weiterentwickelt.

# Happiness-Circle



# WEITERBILDUNGSTAGE

Montag, 02.09.2024, 09h - 17h, Master und Minor

Donnerstag, 24.10.2024, 09h - 17h, Master und Minor

Freitag, 15.11.2024, 09h - 16h, Master und Minor, online

Dienstag, 07.01.2025, 09h - 17h, Master und Minor

Mittwoch, 26.02.2025, 09h - 17h, Master und Minor

Montag, 24.03.2025, 09h - 17h, Master

Freitag, 11.04.2025, 09h - 16h, Master, online

Dienstag, 13.05.2025, 09h - 17h, Master

Donnerstag, 05.06.2025, 09h - 17h, Master

*ein Datum gemeinsam definieren*



**LABOR FÜR POSITIVE PSYCHOLOGIE  
PRAXIS FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

**BÉATRICE KUSTER**

**LAVENDELWEG 8  
6280 HOCHDORF**

**079 435 40 61**

**[INFO@PRAXISBEATRICEKUSTER.CH](mailto:INFO@PRAXISBEATRICEKUSTER.CH)**

**[WWW.PRAXISBEATRICEKUSTER.CH](http://WWW.PRAXISBEATRICEKUSTER.CH)**

**[WWW.LINKEDIN.COM/IN/BÉATRICE-KUSTER](http://WWW.LINKEDIN.COM/IN/BÉATRICE-KUSTER)**

