



# Mentale Stärke und Resilienz

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

Heidi Haberl-Glantschnig

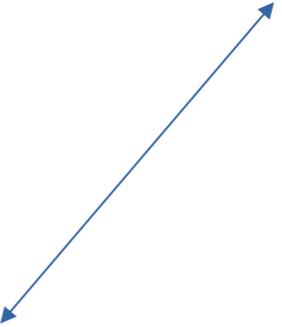
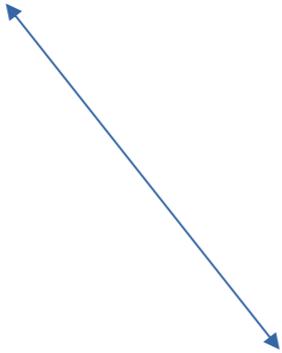


“Wenn der Wind der  
Veränderung weht,

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

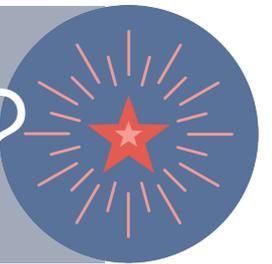
**Kind**

**Eltern**



**Lehrer**

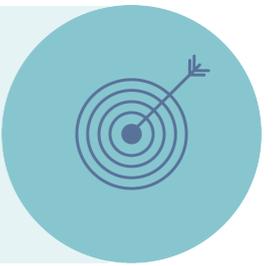
# Was macht resiliente Menschen aus?



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



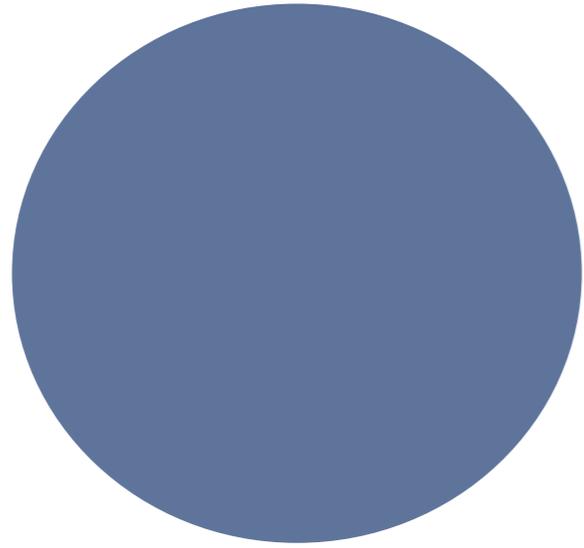
# Inhalte



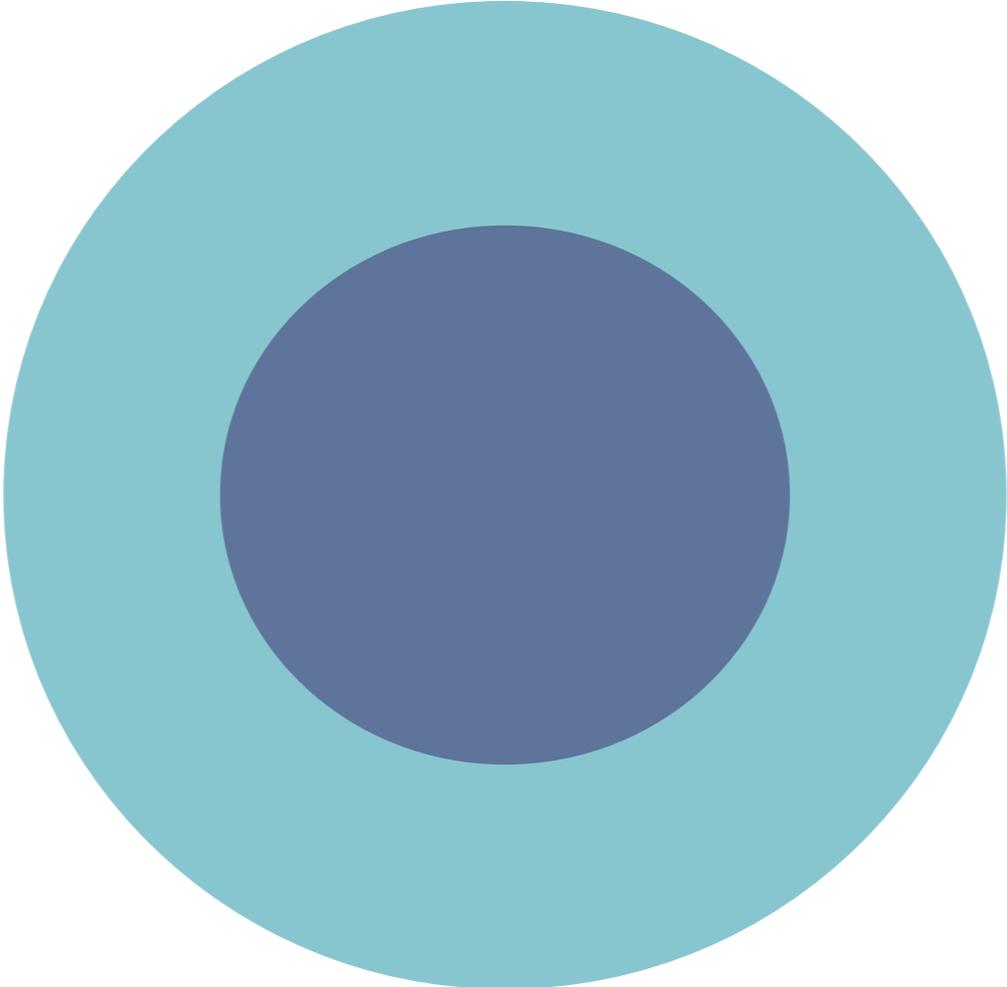
- Ziele
- Umgang mit Herausforderungen
- Meine Superpower
- Distance Learning
- Meine Coachingrolle
- Heute darf es um dich gehen!



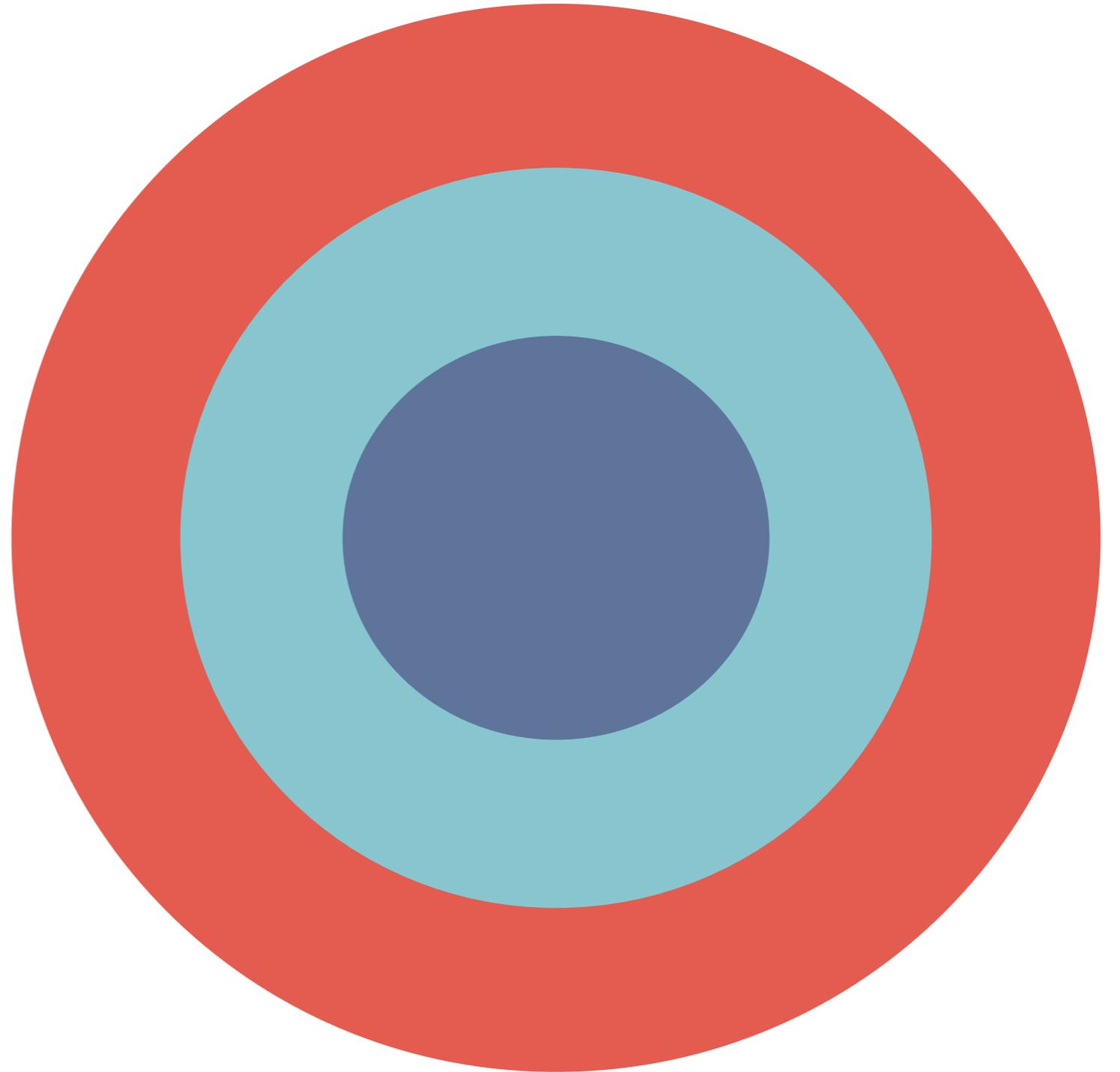
# Circle of Control



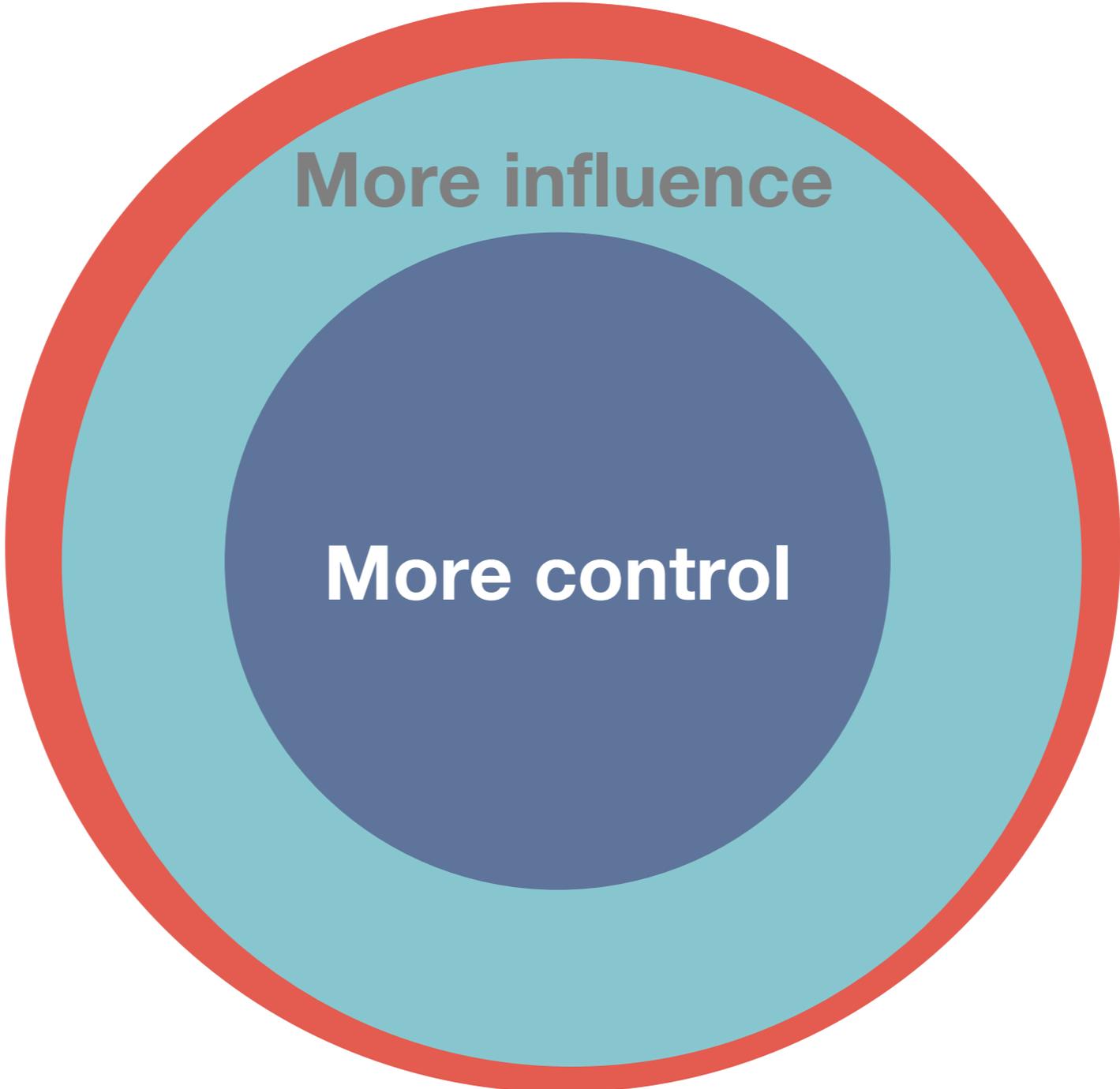
# Circle of Influence



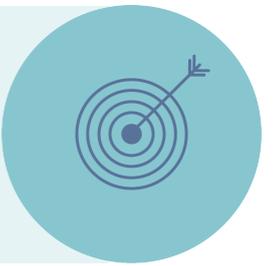
# Circle of Concern



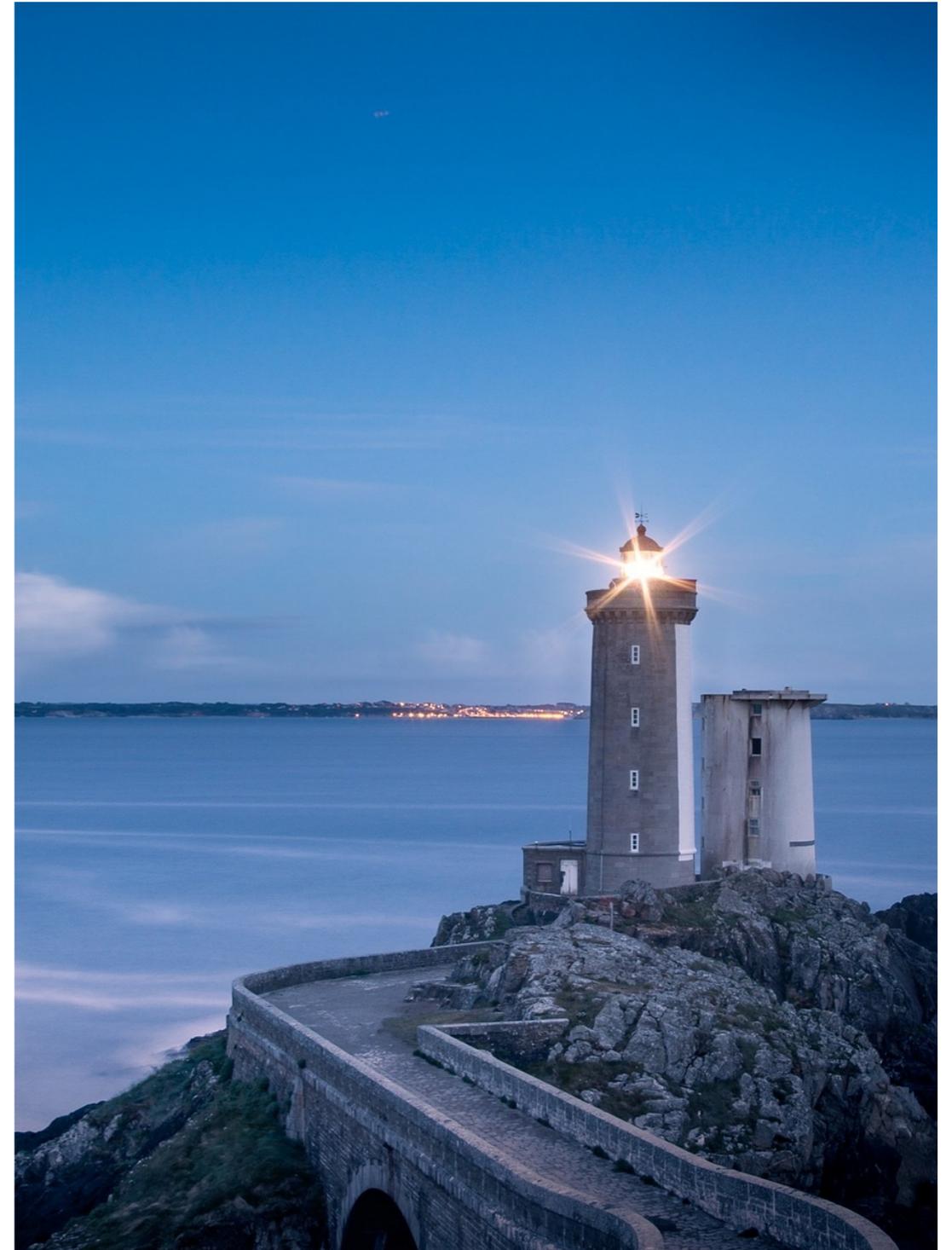
# Goal



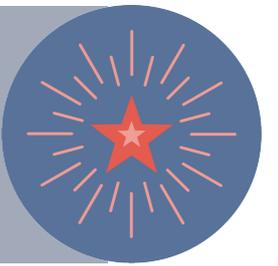
# Ziele



- 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“





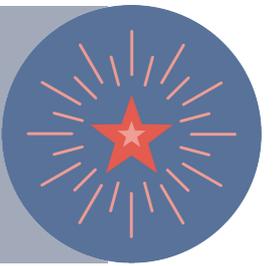
My strengths – My superpower



“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

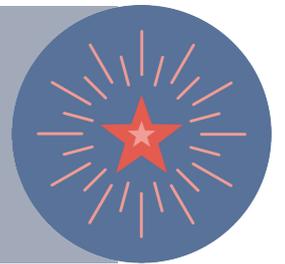


- Selbstverantwortung
- Selbstorganisation
- Wenig Freude
- Sozialleben fehlt, Beziehungen fehlen
- Ressourcen fehlen, zB. Feedback
- Anonymität

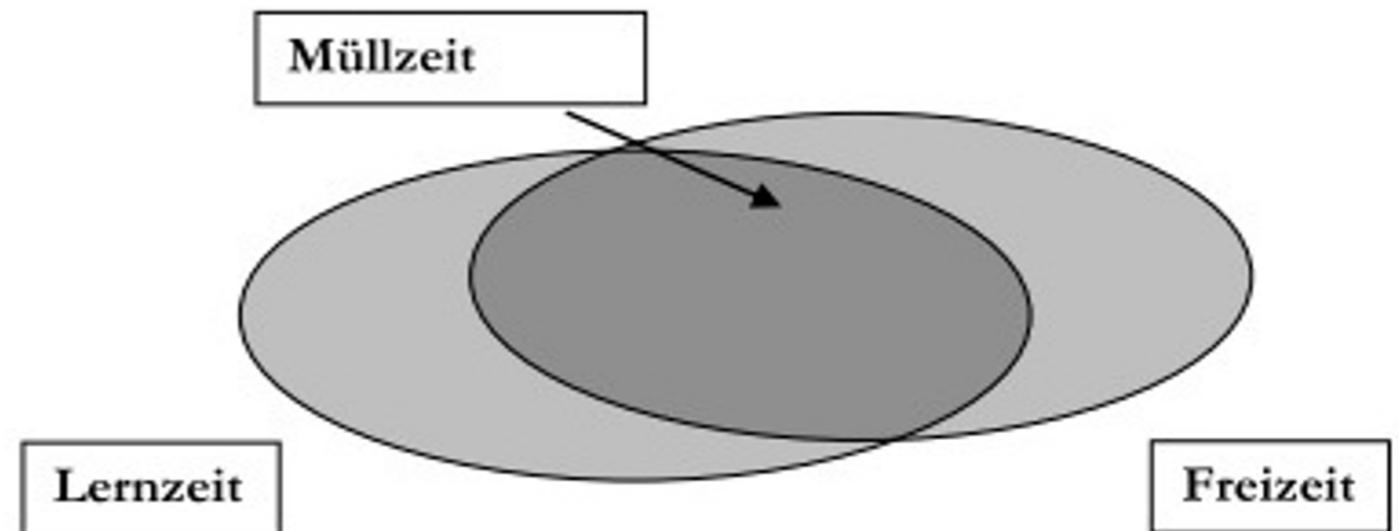
=> ACHTSAMKEIT



# Entscheidung- Abgrenzung



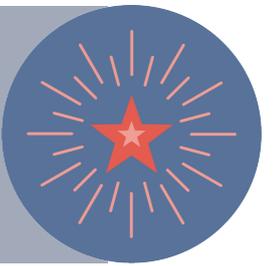
- Arbeitsplatz
- Kleidung
- Klarer Zeitplan
- Beziehungen,  
Freizeitaktivitäten



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



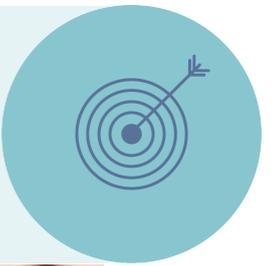
# Achtsame Selbstorganisation



- 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](http://www.sprungkraft.consulting)

faszination**lernen**



Lerntraining

für SchülerInnen und Studierende

[www.faszinationlernen.at](http://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](http://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](http://WWW.FASZINATIONLERNEN.AT)