Hirncoach

Willkommen zum Workshop

Neuroplastizität: Praktische Ansätze für Lehrpersonen

Rahel Wermelinger
Hirncoach AG

Olten, 30.04.2025

1

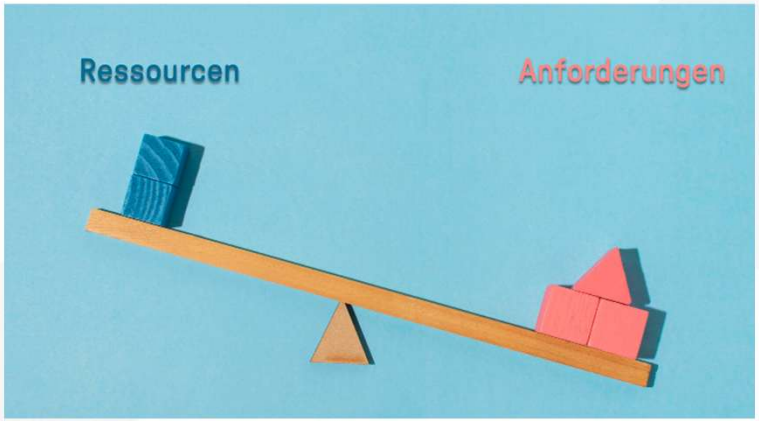
Hirncoach

2

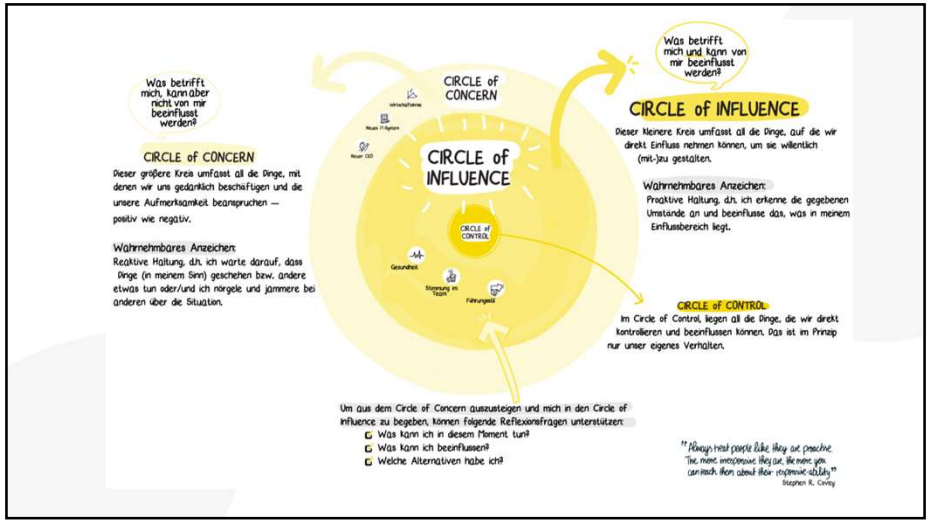
Hirncoach

3

Hirncoach



4



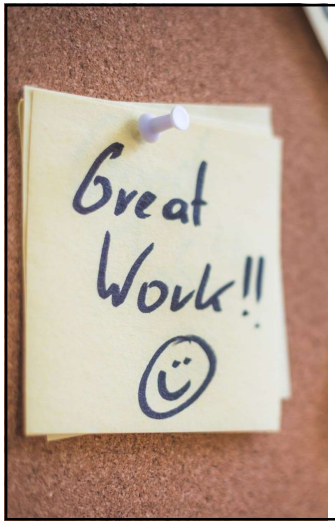
5

6

Gedächtnisstrategie „Körperroute“

Länder und/ oder Witze merken

7



Achtsamkeit & Dankbarkeit

Hand-Methode
Reflexionsfragen Dankbarkeit

8

Hirncoach

Kultur der Dankbarkeit in Unternehmen und Teams etablieren

Teilen Sie Begebenheiten, die Sie dankbar stimmen, mit dem Team

- Gibt es in Ihrem Unternehmen einen Ort, wo Sie über Dinge berichten können, für die Sie dankbar sind?

Dankbarkeit gegenüber Teamkolleginnen und -kollegen ausdrücken

- Schreiben Sie eine kurze persönliche Dankes-Nachricht oder kleine Notizen an Ihre Arbeitskolleginnen oder -kollegen

Mindestens 3 Komplimente/Tag

- Sprechen sie bewusst Lob und Komplimente aus. Auch wenn es nur etwas Kleines ist

9

Koordination & Bewegung

Jonglier- & Koordinationsübungen

10

Humor im Arbeitsalltag

Video mit Neurowissenschaftlerin Dr. Barbara Studer & Komiker Rob Spence

Reflexionsfragen

11

Hirncoach empfiehlt

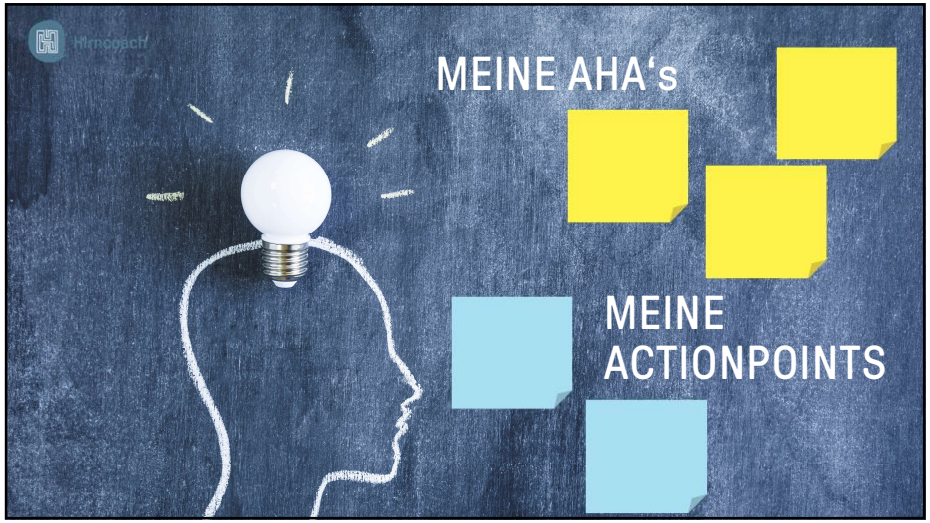
Humor gehört in jedes produktive Team!
Kultivieren Sie Humor im Team und lachen Sie oft zusammen – es ist nicht Ablenkung, sondern ein Produktivitäts-Booster. Hier ein paar Empfehlungen:

- **Humorfreundliche Führung**
  Kommunizieren Sie mit Leichtigkeit und Humor, um ein positives Klima zu schaffen.
- **Teambuilding mit spielerischen Elementen**
  Machen Sie regelmässige humorvolle Aktivitäten wie kreative Brainstorming-Sessions oder lustige «Fail oft the Week»-Sessions.
- **Humorvolle Kommunkiation**
  Schätzen Sie humorvolle Ideen und kommunizieren Sie immer mal wieder mit Humor – zum Beispiel indem Sie zu den Traktanden noch einen Witz dazu verschicken.
- **Lachen Sie zusammen**
  Gerade in stressigen Zeiten kann das gemeinsame Lachen eine starke Ressource im Team sein.

12

Great Work!!

13


Hirncoach
MEINE AHA's
MEINE ACTIONPOINTS

14

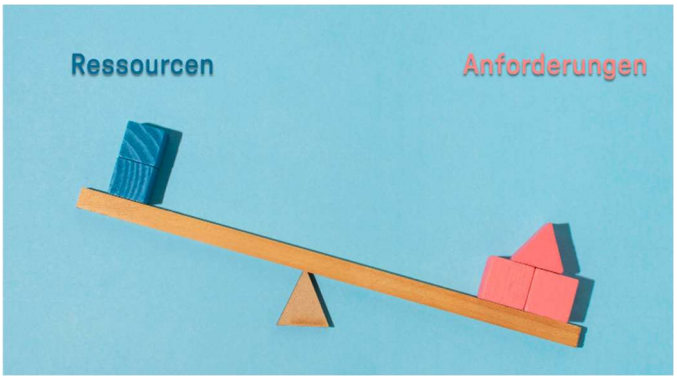
Hirncoach
Herzlichen Dank

15

Hirncoach

Neuroplastizität: Praktische Ansätze für Lehrpersonen

Das Zusammenspiel von Ressourcen und Anforderungen



Stellen Sie sich eine **Waage** vor: Auf der einen Seite liegen die **Anforderungen**, die an Sie gestellt werden, wie Arbeitsaufgaben, familiäre Verpflichtungen oder gesellschaftliche Erwartungen. Auf der anderen Seite befinden sich die **Ressourcen**, die Ihnen helfen, diese Anforderungen zu bewältigen – darunter Zeit, Energie, Wissen, Unterstützung und Erholung. Solange beide Seiten im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns leistungsfähig und gesund. Wenn aber die Anforderungen schwerer wiegen als die Ressourcen, entsteht Stress.

Gedächtnisstrategie „Körperroute“

Routenpunkt	**Schlüsselwort / Assoziation**
Haare	
Gesicht	
Hals	
Schulter	
Brust	
Bauch	
Gesäss	
Oberschenkel	
Knie	
Füsse	

Die flächenmässig grössten Länder der Welt

Russland

Kanada

China

USA

Brasilien

Australien

Indien

Argentinien

Kasachstan

Algerien

Witze merken

Patient zum Doktor: «Immer wenn ich Café trinke, bekomme ich so ein fieses Stechen im Auge. Was kann das sein?» Doktor: «Sie müssen vor dem Trinken den Löffel rausnehmen. »

Zahnarzt zum Patienten: «Sie brauchen eine Krone.» Patient: «Endlich versteht mich jemand.»

Bei einer Strassenkontrolle: «Können Sie sich identifizieren?» Mann kramt seinen Spiegel aus der Tasche, schaut sich an und sagt: «Ja, ich bin's.»

Eine Frau fragt Ihren Mann: «Machen mich diese Hosen dick?» Ihr Mann erwidert: «Keine Ahnung. Ich würde sie jedenfalls nicht essen.»

Frage: «In welchen Zug passt nur ein Mensch?» «In den Anzug.»Treffen zwei Drachen auf einen Ritter. Sagt der eine Drache zum anderen: «Ach nee, nicht schon wieder Dosenfutter.»

Achtsamkeit & Dankbarkeit

Die Hand-Methode

Dankbarkeit in der Schule und im Team etablieren

1. Erfahrungen und Teamkultur

- Wann habe ich zuletzt im Team Dankbarkeit erfahren?
- In welchen Momenten zeige ich selbst aktiv Dankbarkeit gegenüber Kolleginnen und Kollegen?
- Wie zeigt sich Dankbarkeit derzeit in unserem Teamalltag? Gibt es bewusst geschaffene Rituale oder ist es eher spontan?
- Was könnten wir konkret tun, um Dankbarkeit in unserem Team sichtbarer zu machen und zu etablieren?

2. Übertragung auf Kinder und Umfeld

- Wie können wir den Kindern ein Vorbild im Umgang mit Dankbarkeit sein?
- Welche Rolle spielt Dankbarkeit in der Kommunikation mit Eltern?

Koordination & Bewegung

Übung 1
Ballübungen & Jonglieren mit 1, 2 und 3 Bällen

Übung 2
Jäger-Hase-Übung mit Schwierigkeitsgraden

A) Rechts und links

B) Abwechselnd

C) Klatschen vorne

D) Klatschen vorne & hinten

Koordination im Arbeitsalltag kann

- Unsere Konzentration verbessern
- Unsere Gedächtnisleistung steigern
- Unsere Reaktionszeit verkürzen
- Unsere Entscheidungen verbessern
- Unsere Problemlösungsfähigkeiten stärken

Humor im Arbeitsalltag

- Was bedeutet Humor für mich persönlich – und welche Rolle spielt er in meinem Berufsalltag?
- Wie könnten wir bewusst mehr Leichtigkeit und Humor in unseren Arbeitsalltag integrieren?
- Welche Rituale oder Formate könnten helfen, Humor zu fördern (z. B. „Lachmoment der Woche“, kleine Scherze im Teamraum, gemeinsames Lachen über Missgeschicke)?
- Was hilft mir, auch in stressigen Phasen meinen Humor zu behalten?

Humor am Arbeitsplatz wird oft als angenehme, aber nebensächliche Eigenschaft betrachtet. Tatsächlich zeigen zahlreiche Studien, dass Humor weitreichende positive Effekte auf die kognitive Leistungsfähigkeit, das Teamgefühl, die Arbeitszufriedenheit und das mentale Wohlbefinden hat. Ein humorvolles Arbeitsumfeld kann Stress abbauen, die Kreativität fördern und die soziale Verbundenheit zwischen Kolleginnen und Kollegen stärken!

Das nehme ich mit