

### Herzlich Willkommen



### Programm

- Wer bin ich und warum SchatzZeit?
- Einblick in Projekt SchatzZeit während 2 Schuljahren (2019-2021)
- Einblick in Kindergartenalltag SchatzZeit als IF- und Teamteacher
- Zwischendurch konkrete Übungen zum Mitnehmen und ausprobieren
- Fragen

# Übung



# Übung

```
CDEFGH
  M
     O P
T U V W X Y
```

### Meine Motivation

### Viele Schweizer Jugendliche emotional belastet



Psychische Probleme bei Jugendlichen nehmen zu – Facharzt sieht Handlungsbedarf

# «Mehr Therapieplätze allein reichen nicht»

Corsin Bischoff (44), Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Co-Präsident der Zürcher Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, über volle Praxen und gestresste Eltern.

Publiziert: 25.02.2023 um 12:25 Uhr | Aktualisiert: 28.02.2023 um 11:43 Uh

Mentale Gesundheit der Jugend

# Suizidberatungen bei Pro Juventute haben sich verdoppelt

Montag, 23.01.2023, 18:42 Uhr

### «Ist eine vorbei, kommt schon die nächste» – überlappende Krisen belasten Jugendliche

Psychische Probleme bei Jugendlichen stiegen während der Pandemie stark an. Ein Jahr später haben sich die Zahlen jedoch noch nicht erholt. Im Gegenteil: Zukunftsängste, Einsamkeit und Suizidgedanken beschäftigen die Jugend mehr denn je.



Psychische Probleme bei Jugendlichen nehmen zu – ein Betroffener erzählt von seinen Depressionen

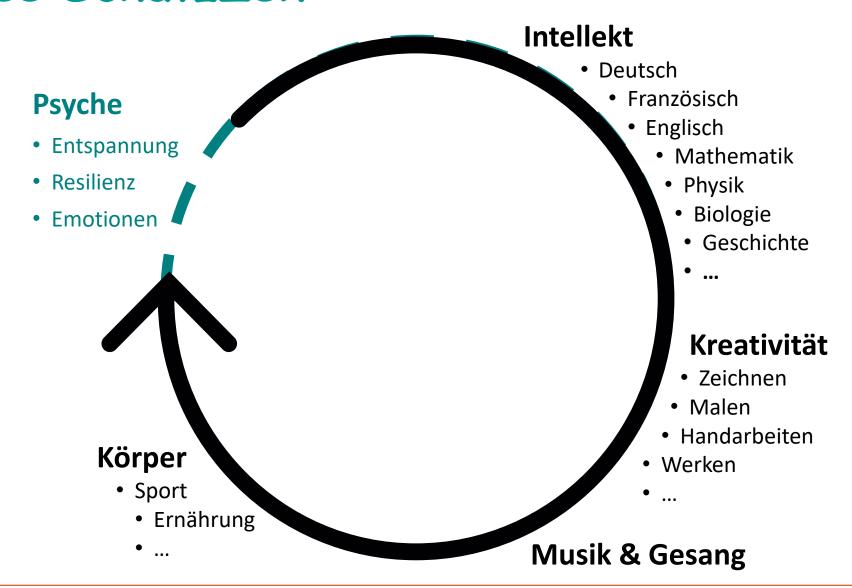
# «Duschen war plötzlich anstrengend, fürs Zähneputzen fehlte die Motivation»

Psychische Probleme bei Jugendlichen nehmen zu. Die Beratungen wegen Suizidgefährdung haben sich verdoppelt. Junge Menschen warten oft lange, bis sie Hilfe bekommen, weil es zu wenig Plätze gibt und Fachkräfte fehlen. Die Junge Mitte sieht dringenden Handlungsbedarf.

Publiziert: 25.02.2023 um 00:47 Uhr | Aktualisiert: 25.02.2023 um 07:58 Uhr



### Idee SchatzZeit



### Themen



### Editorial

Liebe Eltern

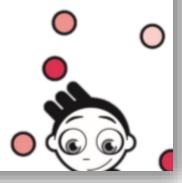
Das nächste Schuljahr steht unter dem Motto: glücklICH.

Uns ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler gerne zur Schule kommen und hier Glücks-Momente erleben können. Vielleicht haben Sie in letzter Zeit in den Medien gelesen, dass sich viele Kinder gestresst fühlen oder sogar psychisch krank werden. Dem möchten wir damit begegnen, dass wir den Kindern Methoden lernen um sie in ihrer Person, in ihrem ICH, zu stärken.

Wir werden im Rahmen des pädagogischen Dialogs der Erziehungsdirektion ein Pilot-Projekt zur Förderung der psychischen Gesundheit durchführen. Das Pilot-Projekt SchatzZeit stärkt das subjektive Wohlbefinden der Kinder. Dazu leiten uns die vier Fragen aus dem "Schulfach Glück":

- Was brauche ICH?
- Wer bin ICH?
- Was kann ICH?
- Wozu will ICH?

Die Leitfragen werden im Rahmen des Lehrplans 21, v.a. auf der Grundlage der überfachlichen Kompetenzen, mit allen Schülerinnen und Schülern in einem 10-12-wöchigen Kurs erlebt und ergründet. Der Kurs wird von einer SchatzZeit-Gestalterin in Zusammenarbeit mit den Regel-Lehrpersonen angeleitet.



### Total Lektionen

### 2019/20

- Kindergarten Total 10 Lektionen (wöchentlich Einzellektion)
- 1. 6. Klasse Total 20 Lektionen pro Klasse (wöchentlich Doppellektion)
- Immer 10 Wochen hintereinander

### 2020/21

- Kindergarten Total 10 Lektionen (wöchentlich Einzellektion)
- 1. 6. Klasse Total 20 Lektionen pro Klasse (wöchentlich Doppellektion)
- 2x 5 Wochen Blöcke mit Pause (damit Lehrer zwischendurch alleine weiterfahren können)
- Übergabe an LPs

### Themen



### Was können die Kinder Ende der SchatzZeit

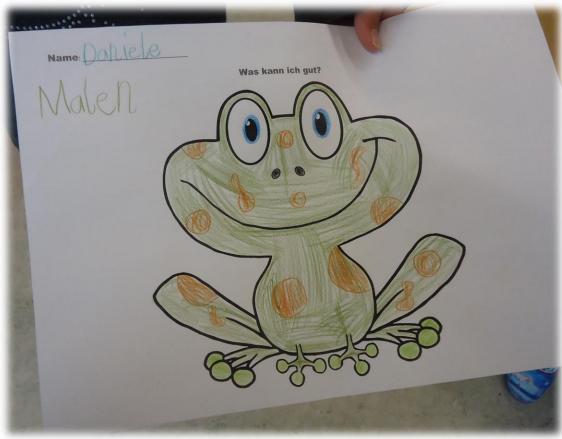
Ich... ...weiss, dass ich und jeder Mensch einzigartig ist ...habe eine erste Idee, ...kenne Stärken von mir und meinen wie ich mit Niederlagen Mitschülern umgehen kann ...kenne Grundgefühle (Angst, ...weiss, dass Körperhaltung und Trauer, Wut, Ekel, Freude) alles Gedanken grossen Einfluss auf gehört zu mir mich haben ...kenne verschiedene Entspannungstechniken ...habe eine erste Idee wie ich mir Ziele vorstellen und auf diese hinarbeiten ...weiss was mir gut tut und Freude kann macht/glücklich macht. Für jeden Menschen etwas anderes ...kenne positive Eigenschaften von mir und von meinen Mitschülern ...weiss wo ich Hilfe holen kann bei Problemen

# Übung - Fingerdipp



# Impressionen



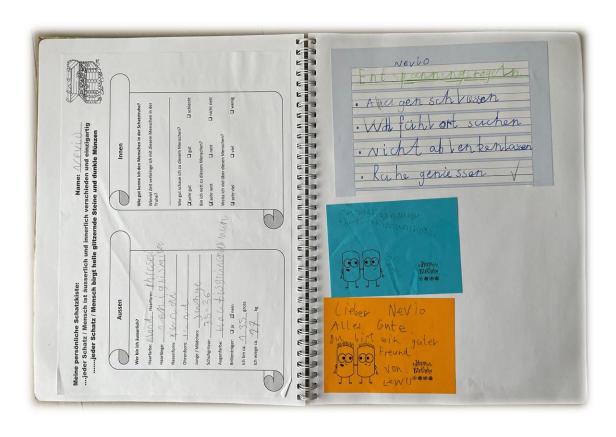


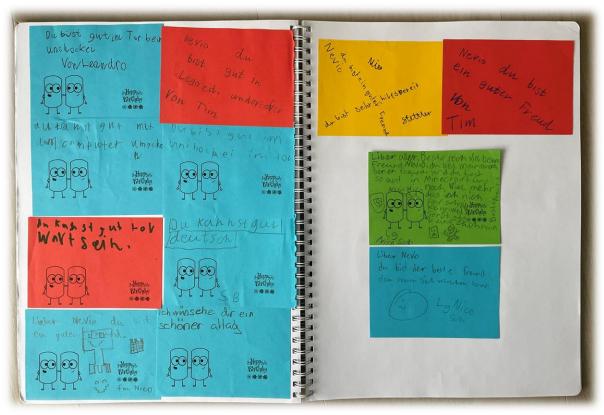
# Impressionen





### Schatzheft



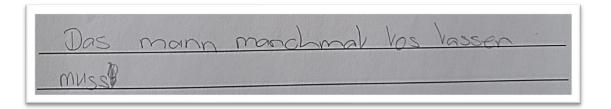


### Aussagen von LP / SuS / Schulleitung

- Kind: "Ein Fach zu haben, wo ich keinen Druck habe und ich entspannen darf und mich um mich kümmern ist sehr schön"
- Schulleitung: Die Kinder können besser aufeinander eingehen
- LP: Empfindungen werden schneller wahrgenommen
- LP: Kinder können besser über ihre Gefühle sprechen
- LP: Entspannungsübungen werden auch zu Hause angewendet
- LP: kann mir vorstellen das einige Kinder helfen könnte einen Test mit weniger Angst zu bewältigen
- LP: Den Kindern wird die Selbstwirksamkeit bewusst.

Dies sind einige Sätze aus den verschiedenen Interviews.

Was habe ich für mich in der SchatzZeit gelernt?



Dass man alles rubig angehen sollte.

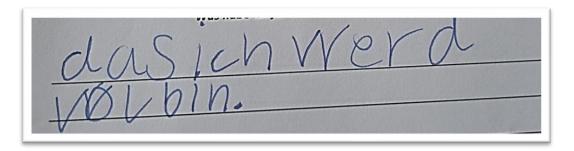
Dass man sich nicht vor anderen verstelten sollte und dass man sich lieben soll.

Wer ich eigenflich bin und das jeder gnt ist wie er ist. Die verschidenen gefülle

Meine gfüle und die Anderer zur Vespektiren.

Was habe ich für mich in der SchatzZeit gelernt?

Ich babe gelernt das man sich nicht verstellen muss um freunde oder so zu finden denn venn man das muss dann sied as nicht echte freunde.

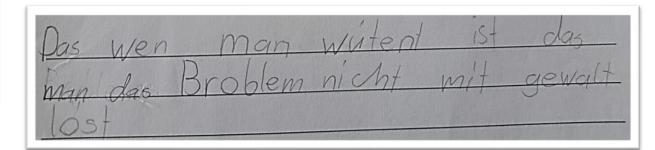


dass es auch normal ist Gefühle zu zeigen.

Dass es wichtig ist, sich zu entspannen und zu Lachen.

Was habe ich für mich in der SchatzZeit gelernt?

Dous man fer schidene gefüle darthaben

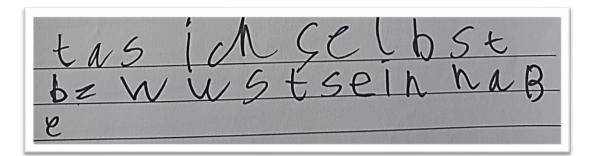


das wenn man stress hat sich entspuhl.

Das auch wenn man angst oder witend ist, dass es auch gut ist nicht schlecht.

Was habe ich für mich in der SchatzZeit gelernt?

das man nicht mit Wut Is Lösung Löst. und das geder Was anderes gut kann



Neue Entschpanungen zum Beispiel die farbe Entschpanung die Vorsterunge Entschpanung zielle zuerst kleiner machen bevorder grosse svitt kommt

Was habe ich für mich in der SchatzZeit gelernt?

Herrunter fahren ruhe bewaren. stres apparen. zusanen hakten ah Andere zu respektieren wie sie sind

> Wen man etwas aufden jewissen habe das ich zu einer fertranens person jehe

Das entspannen nüzlichist wenn man nicht so chillt

Das man stalk soin muss und an sich glaupt und nann kann Sich auch hilge halven nann mass sich nicht verstellen

### Medienberichte

Primarschule Unterlangenegg



### Erste Erfahrungen mit der SchatzZeit

Pilot-Projekt zur Förderung der psychischen Gesundheit im Schuljahr 2019/2020



Das Pilot-Projekt SchatzZeit stärkt das subjektive Wohlbefinden der Kinder, indem es ihre psychischen Bedürfnisse ernst nimmt, die Selbstführung durch Bearbeitung der inneren Widersprüche thematisiert und dazu entsprechende Kompetenzen aufbaut. Dazu leiten uns die vier Fragen aus dem "Schulfach

- · Was brauche ich? (Sinn, Sicherheit, Freiheit)
- Was kann ich? (Selbstkompetenz, Sozialkompetenz, Fach- und Methodenkompetenz)
- Wozu will ich? (Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit)

Die Leitfragen werden im Rahmen des Lehrplans 21, v.a. auf der Grundlage der überfachlichen Kompetenzen, mit allen Schülerinnen und Schülern (SuS) in einem 10-wöchigen Kurs erlebt und ergründet. Der Kurs wird von einer SchatzZeit-Gestalterin in Zusammenarbeit mit den Regel-

Unsere ersten Erfahrungen (Okt.-Dez. 2019) mit der SchatzZeit werden in Form eines Interviews

- Ursula Fahrni: SchatzZeit-Gestalterin und Mental-Coach
- Esther Horisberger: Gesundheitsverantwortlichen Lehrperson (1./2, Klasse)
- · Nicole Ruchti: Lehrperson Kindergarten
- Daniela Schädeli (Schulleiterin)

Schulhous Aebnit, 3614 Unterlangmagg - 033 453 18 34 - www.prim-ula.ch - schulleitung@prim-ula.ch

Berner Gesundheit

Dezember 2019

### Glück und Wohlbefinden sind in Unterlangenegg ein Schulfach

SCHATZZEIT Die Primarschule und die Schulkommission Unterlangenegg wollen das psychische Wohlbefinden ihrer SchülerInnen stärken. Dafür hat die Schule ein umfassendes Pilotprojekt erarbeitet und eine Mental- und Entspannungstrainerin angestellt.



Uruda Eshrul legt die bezame inte obstemen, wiene in zum auch zur Schalderhinzen betreien. Erste des eine die Schalderhinzen betreien der Schalderhinzen auf einem Behren zu gas pathisch. Zumer untergene zu das Schalderhinzen gezeignen zu des Schalderhinzen der Schalderhinzen zu der Schalderhinzen zu des Schalderhinzen zu des Schalderhinzen zu des Schalderhinzen zu der Schalderhinzen zu dem und er Schalzenz der Schalderhinzen zu zu dem und der der Schalderhinzen zu dem und der Schalderhinzen zu dem und der Schalderhinzen zu dem und der Schalderhinzen zu zu dem und der Schalderhinzen zu dem und der Schalderhinzen zu zu dem und der Schalderhinzen zu dem und der Schalderhinzen zu zu dem und der Schalderhinzen zu dem und der Schalderhinzen zu zu dem und der Schalderhinz chem Vöhöberheinderausreinsenderleiten Frühöberheinderausreinsenderleiten Frühen Frühen zu der Steuten der Steuten der Steuten zu des seinen nach gestellt wie 
sondern Mertal- und Entspander Obweg als absistederen Merin der son das Scharfelt in diesemsondern Mertal- und Entspander Verlage als absistederen Merin der den das Scharfelt in diesemsonder einderkält, mittabel- absiste innerenden, der in such seiner der Obweg deschäftig hatz 
scharfelt in der Steuten der der Weiter der Weiter der Weiter der Steuten der Steut rerin Elisabeth Lehner: «Mir ist hirn ja plötzlich über den Kopf Heft schreiben. dank der Büchlein noch einmal hinauswachsen!» In der Schuls

riel bewusster geworden, dass die 2022 hat die Schuikommission Gefühle, mit welchen die Kinder «Schatzzeit» für das psychische der Gemeinde nun festvelevt, dass u Unterricht kommen, oft Wöhlbefinden die Forderung, de khts mit der Schule zu tun Während insgesamt 20 Lektio- und psychischen Ge nen setzen sich Laurin und seine Kindern und Lehrp 14 lbem und den Moldenschel - 14 Räusenheiligfanne nosse alle gleust und den Schwerpask trenden den Schwer auf Schwerpask trenden Schwerpask trend

ht zum ersten Mal mit Mal an einer deutschen Schule a Entspannung ausei- von seinem Erfinder, dem Volks

2022 hat die Schulkomr ers», «es sollte still sein», «der bin ich? Was kann ich? Was will nicht als Freifach an. Wir woller sollte bequem sein». Die Ant-ich?». Das Schulfach Glück wurde alle SchülerInnen erreichen.

Bildung Bern 01/2020



Die Forderung der psychischen dem langweilige, Man noll nuch ist überzeugt, dass die Übaugen Gereichte jasser zuselnen zum signe diefen, wenn einem etwas vollehingen, haben die Stellen Haltung der Leibstatte und ih. "Me die Zuder an diemen Ab hann im zum Bengiel werten Werter: Die Lebspressene zu Stellen in der Stellen das diese Frauerhauft beitrendungeng den weiter den und bespressene zu den der Frauerhauft beitrendungeng den weiter den des Vereichten, dass bestellten des stellen der Vereichten, des Stellen der Vereichten de rgebnisorientiert und versachen jetzt keine gegeben. Im Gegenteil: **Momente** söglichst viele Verbindungen zu. Die Eltern scheinen sich bewusst. Zum Abschluss dürfen die Buben haffen zwischen den Lernin- zu sein, dass ihren Kindern wich- und das Mädchen der 3. Klasse

auf die Körperhaltung ausweisen der onde sind wit Urub Behrn erndie ern ist Leitener Schatzen und kann. Fürde breitlichten des als weiniger auf Schalleriers das plengeng-das anmindent ist ausweisen. Der Schalleriers der und der Schalleriers der Schalleriers der Schalleriers der Schalleriers der und der Schalleriers der Schalleriers der Schalleriers der und der Schalleriers der schallerier der und der Schalleriers der der Schalleriers der Schalleriers der Schalleriers der und der Schalleriers der Schalleri

schaffen äveischen den Lernin-balten und den behenswelten der tigle Instrumente in die Hand er Kinder.

Die 20 Lektionen pro Klasse, statik zu werden, sich beispiel, werden, die sie mitbringen bei 20 Lektionen pro Klasse, statik zu werden, sich beispiel- terschießliche Aussehen und welche Ursula Fahrni übernimmt, weise richtig entspannen zu kön-nat die Schule via Schulinspekto- nen, fällt vielen Erwachsenen in der Steine faszinieren. Ursula der heutigen Zeit schwers, sagt Fahrni regt die Kinder mit einer Ursula Fahrni, die auch mit Er- Geschichte an, ihren Stein in der er falle es vielen, das Erlernte diesen stets dann in die ander Die SchülerInnen führen mittler- im Alltag umzusetzen. Auch Hosentasche zu legen, wenn sich weile ein Rollenspiel durch. Sie die SchülerInnen in Unterlan-etwas Positives ereirnet habe. weile ein Rollenspiel durch. Sie die Schülerfannen in Unterlanetwas Poultivas ereignet habe,
then sich in positiven statt megegege, schaffen dies nicht auf 4% botom für setes mittablen,
gutiven Formulierungen und erKnopfdruck. «Im Moment nich
tier wiele achönen Momente übr
fahren daben, wie sich dies direkt die Ubungen für einzelne Kimerlekt». Für die Schülerfanne waauf die Körperhaltung auswirken den nech stark mit Urusla Fahrni rende newei Lektionen Schatzeit



Schüler sollen sich wohlfühlen

«Guten Morgen», begrüsst die Froschpuppe «Happy» die 21 Schülerinnen und Schüler der vierten und führfen Primarschulvierren und runfen Primarschul-klasse im Schulhaus Unterlang-enegg. Die grüne Puppe führt Ursula Fahrni, Mental- und Ent-spannungstralnerin, an der Hand. An diesem Vormittag beginnt eine ganz spezielle Schullektion. Auf dem Stundennlan siehen nieht dem Stundenplan stehen nicht Fächer wie Mathematik oder Französisch, vielmehr geht es um Glück, Ein Schulfach, das die Unterlangenegger Primarschule als schweizweit einzigartiges Pilot-projekt unter dem Namen Schatzzeit durchführt. «Dabei geht es darum, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Schüler zu stärken», erläutert Kursleiterin Ursula Fahrni. Die 21 Schülerinnen und Schü-

Stefan Kammermann

ler haben unterdessen im Kreis Platz genommen. In dessen Mitte hat Ursula Fahrni eine braune Schatzkiste hingestellt. Darum herum gruppieren sich zahlreiche Motive, gespickt mit Stichwörtern wie Respekt, Fairness, Geduld oder Freundlichkeit. Dazu gesellen sich kleine Büchlein, in welchen die Kinder festhalten, wie es ihnen heute geht und weshalb das so ist. Mithille von Ursula Fahrni und Klassenlehrerin Natalle Schenk setzen sich die Schüler mit ihrem Wohlbefinden auseinander. Dabel wehr es auch um die Pragen: Die Kinder in der Schule Unterlangeneon lergen, sich zu entspännen. Das geht auch im Spiel, Fore seit Was brauche Ich? Wer bin Ich? Was kann ich? Wozu will ich?

### Entspannen tut gut

Bevor es allerdings um die eine oder andere dieser Fragen geht, Schüler zu wissem: «Energie auf" Viert- und Fünftklässler. Und euch hin», sagt Ursula Fahrml. sehr aktuell ist, bei dem jedoch tervermittelt.

dürfen sich die Kinder entspan- laden», «man wird ruhiger», dann geht es wirklich ans Ent- gibt, «Dabei bin ich darauf ge- auch weitergehen und nen. Wozu entspannen gut ist, «die Hirnhälften wachsen zu- spannen. «Sucht euch einen ruscheinen die Schülerinnen und sammen», sind Antworten der higen Ort im Zimmer und legt ma handelt, welches weltweit dentlichen Schulunterri-

Während sich die einen auf den die Bearbeitung noch in den Kin-Boden legen, machen es sich an-dere auf einer langen Bank be-quem. Unterschiedlich kommen Unterlangeneggerin mit der idee

quem, Unterschiedlich kommen Unferkaugenegen in mit der blee die Al Kinder zur Stuhe Etilige Liegen vollkommen ruhig und wechte sich derm Thema gegen-beit gene Piese und Arme.

Am Ende der Diung estzen Am Ende der Pirage nach, techt sich der Pirage nach, techt und gehen der Pirage nach in einerstitzung der Schullzopptivass wohl unter dem Wort Werter in erstelltüng der Schulzzort in er ten lassen nicht lange auf sich finde es wes warten. «Freundschaft», «Mit-gefühl» oder «Hillsbereitschaft» stärken und somit die psychiwerden zum Beispiel genannt. sche Gesundheit zu Endern«, be-

Das Pilotprojekt Schatzzeit an Besser aufeinander achten der Primarschule Unterlang-enegg befindet sich derzeit in der mehr aufeinander achtender zweiten Phase, Erste Erfah- zieht Schulleiterin Daniela Schil rungen haben schon alle Schü- deli gegenüber dieser Zeitung ler vom Kindergarten bis zur 6. eine Zwischenbilanz, und Klas-Klasse im vorangegangenen senlehrerin Natalie Schenk e Schuljahr gesammelt. Im aktu- gänzt: «Ich habe den Eindruc ellen Schuljahr erhalten wiede- dass die Kinder sich schnellrum alle Schüler einen zweiten ihrer Empfindungen bewu Block, Der Kurs läuft leweils über werden und auch über ihre

Ursula Fahrnis Idee entstand durch thre Arbeit als Mental- Entspans und Entspannungstrainerin. «In der Arbeit mit Erwachsenen und stossen, dass es sich um ein The- über die Lehrpersone

auch mit Kindern habe ich oft habe es bis jetzt nicht den Satz gehört: Aha, so funk-tioniert das, schade, habe ich das Schulen bei uns gem begann zu recherchleren, ob es rens, sagt die Schull bereits etwas in diesem Bereich enegg wird das Proje

### Thuner Tagblatt & BZ Dezember 2020

Unterlangenegg Mit einem schweizweit einzigartigen Pilotprojekt will die Primarschule das psychische Wohlbefinden der Schüler stärken.

Radio BeO Dezember 2019



as Pilotprojekt "SchatzZeit" an der Primarschule Unterlangenegg ist rfolgreich angelaufen und wird entsprechend weitergeführt. Das Projekt soll das subjektive und psychische Wohlbefinden der Kinder



### Medienberichte

Buchauszug

08/2021

### Unterlangenegg Psychisches Wohlbefinden als Schulfach

Mit einem Pflotprojekt will die Primarschule Unterlangenegg chtsche Wohlbefinden der Scholer stärken. Das Schoffach unter der Schatzzeit ist schweizweit einzigartig.

Das Pfliotprojekt Schotzzeit an der Primarschufe Unterlangenegg befindet sich derzei in der zweiten Phase. Erste Erfahrungen haben sichen alle Schüler vom Kindergo ten bis zur 6. Klasse im vorangegangesen Schuljahr gesammelt. Im aktuellen Schu Jahr erhalten wiederum alle Schüler einen zweiten Block. Der Kurs läuft Jeweils übe







Zulgpost 01/2021

Beatrix Winistörfer, Daniela Schädeli, Jörg Berger, Nik Niethammer und Rico Pfaffhauser

### SCHULE 21 MACHT GLÜCKLICH



DANIELA SCHÄDELI Die SchatzZeit ist ein Pilotoroiekt der Primarschule Unterlangenegg zur Förderung der psychischen Gesundheit der Schüle rinnen und Schüler. Die SchatzZeit basiert auf den Fragen des «Schulfachs Glück»:

- Wer bin ich?
- Was kann ich? Was will ich?

Was brauche ich? Was ist mein Beitrag für die Gemeinschaft?

Zur Umsetzung des SchatzZeit-Projekts wurden die Lehrpersonen der Schule während zwei lahren von einem Entsnan nungs- und Mentalcoach begleitet. Alle Klassen der Schule setzten sich während zehn Wochen, jeweils eine Doppelstunde pro Woche, mit den Fragen des «Schulfachs Glück» auseinander. Der Coach führte die Lehrpersonen und Klas sen in Themen ein wie die Grundgefühle positive-negative Ge

Rückschlägen, Ziele

oder was macht mich

sich die Lehrpersone

ihre eigene Form de

SchatzZeit zu entwi

stand ihnen weiterhi

ckeln. Das Coaching

zur Verfügung. Nach

s glücklich. Im zwei

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IST THEMA DER SCHULE GRUNDLAGE IST DAS «SCHULFACH GLÜCK»

- ENTWICKLINGSPROJEKT MIT MENTALCOACH
- GLÜCK IST (TEILWEISE) LERNBAR
- IMPLEMENTIERUNG INNERHALB DES LEHRPLANS 21

Daniela Schädeli: Was ist Glück? Nicole Ruchti: Glück bedeutet, im «Flow» sein und das zu tun was man tut. Genauso, wie es die Kinder uns oft vorleben. Wie wertvoll dies ist wollen wir ihnen mit der SchatzZeit bewusst machen. Damit sie diese Lebensweise hoffentlich his ins Fr.

Natalie Schenk: Glück ist, wenn man sich danken, Umgang mit an den kleinen, alltäglichen Dingen freuen kann. Glück ist - bis zu einem gewisser Punkt – eine Einstellung und Haltung, die man selbst beeinflussen und deshalb auch ten Pilotjahr machten lernen kann. Glück ist, aus dem, was geihrerseits auf den Weg, rade ist, das Beste zu machen.

soll die SchatzZeit im Rahmen der über-

fachlichen Kompetenzen des Lehrplans 21

durch die Lehrpersonen weitergeführt

Im folgenden Interview erzählen Ursula

Fahrni (Entspannungs- und Mental-coach), Nicole Ruchti (Klassenlehrerin

Kindergarten) und Natalie Schenk (Klas-

stellt Daniela Schädeli (Schulleiterin)

senlehrerin 4./5. Klasse) von ihren Er-

ngen mit der SchatzZeit. Die Frager

### Was beinhaltet die SchatzZeit?

Ursula Fahrni: In der SchatzZeit tauchen Schatz ein, der so einzigartig ist wie unser

### POLITIK UND GESELLSCHAF

### Das Fach Glück: Ein Pilotprojekt als Überflieger

UNTERLANGENEGG \* Ursula Fahrni vermittelt schweizweit als Erste das Fach Clück im obligatorischen Volksschulunterricht. Ihre Vision: Die «Schatzzeit», wie das Fach heisst, an den Volksschulen zu etablieren. Weil es Wohlbefinden fördert und Gesundheit stärkt, Stress reduziert und Aggressionen verhindern kann.

über Unterlangenegg hinaus bekannt zu machen. So, dass es in der ganzen Schweiz an der Volksschule unterrichte wird», sagt Mental- und Entspannungs coach Ursula Fahrni. Und dies, obwohi sie es war, die die meiste Arbeit hatte; das Fach initiieste, zig Bücher zum The ma las, sich Gedanken machte, Präsenwie das Foch heisst, für die Unterstu fe der Volksschule unterrichtstauglich machte. Die Projektgruppe mit Fachpersonen der Schule war ihr in dieser Zeit eine wichtige Stitze. Aber Pionierinnen und Pioniere baben es bekanntlich nie einfach, elch habe seibst sehr viel gelernt dahets, so die herzliche Frau, Mutter des zehnjährigen Nevia, der selbst die Un-terstufe im Dorf besucht. «Schliesslich widmet selbst der Dalat Lama dem The ma jeden Tag 45 Minuten. Und in De-Ihi wird Glück täglich in der Schule un-

### Warum wir Glück brauchen

Wozu aber brauchen wir «Glück» im Un-terricht? Unter dem Namen Glück sei vieies zusammergefasst, so Fahrni, die aus-serdem in ihrer Praxis Mentaltraining, Autopenes Training and Kinesiologic ar bietet. «Die Knuder lernen dadurch ihre psychische Gesundheit zu stärken. Der Stress wird reduziert, das Wohlbofinden gesteigert. « Fragen wie «Wer bin ich?» Welches Bedürfnis habe ich?», «Wo lie und nach Antworten gezucht. Die Kinder freuten sich regelmässig, wenn sie Bereits ruch wenigen Glücke-Lektionen merke manihinen, vom Kindergarten bis zur sechsten Klasse an, dass sie über in nere Stärke verfügten, da das Vertrauen in sie selbst gestärkt wurde; dass sie mit Unsicherheiten umgehen künnten und die Kraft hitten, sich auch schwierigen Situationen zu stellen «Sie lemen zum Beispiel, dass sie selbst, als Person, in Gescheben einsteilen künnen, dass sie selbstwirksum werden können.» Und sie lernten, Gefühle auszodrücken. «Bevor man sie ausdrücken kann, muss man sie

### Nicht in Angst verharren

Die Kinder erführen, dass Traurigsein in Ordnung sei, «Genau wie alle ande-ren Gefühle auch.» Dies helfe, sie und

in Aggression entlüden. Einen grünen Glücksfrosch und fünf Figuren aus Stoff bat Pahrni stets dabei, wenn sie eine

und dadurch weniger negative Gelühle
anzustune, die sich dann irgerdwann in Augression enliden. Einen grieber hen das beiten ischmischen auffritste in Glöcksunterricht, der auch die rich nach unserheiten Kinder sie hen geste deh merke, dass die neitene Kinder sie hen geste deh merke, dass die neiten Kinder sie hen geste deh merke, dass die neiten Kinder sie hen geste deh merke, dass die neiten Kinder sie hen geste deh merke, dass die neiten Kinder sie hen geste deh merke, dass die neiten Kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten Kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten Kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten Kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten Kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate den gate deh merke, dass die neiten kinder sie hen gate den ga Urgefühl, das einst enorm wichtig war. onen sich minütlich verändern könn-Zuständig dafür, dass nichts Unrechtes, ten. Auch jene der andern. «Dass sie Ge sich nicht zu verstecken, sie zuzulassen, Authentricität fürs Leben zu lernen Gesicht von einem der fünf Hauptgemüssten wir zulassen. Wilchtigist, dass

Ursula Fahrni brennt für das Thema, in dem sie längst Expertin ist. «Schatzzeit» ist ein Pilotprojekt. Sie vermittelt es ar der Schule Unterlangenegg, die zwei-te Phase, in der die «Schatzpeit» an die Lehrpersonen übergeht, ist bald abge schlossen. Die erste begann bereits im Schulühr vor dem laufenden, Insgream zehn Doppellektionen sind dem Fach gewidmet. Begriffe wie Respekt, Ge duld, Fairness, Rücksichtmahme, Auf-merksamkeit, Entspannung fallen datin öher. In der Praxis wird umgesetzt. de. Der Inhalt der Lektionen wird dem Alter der Kinder angepasst. «Ich würde es begrüssen, wenn wir sie im Kindergarten anbieten und bis Abschluss der obligatorischen Schulzeit beibehalten connon.» Schliesslich lerne man eine Sprache auch nicht in ein paar Lektionen. «Glück und Zufriedenheit zu erlernen, ist ein längere: Prozess.» Auf jeden Fall sei sie enorm dankbar, dass die Schule Un orrlangenegg dem Thema gegenüber so aufgeschloesen sei und ihr als Goach die Möglichkeit biete, es zu vermitteln, sieh Nun wünscht sie sich, dass auch ande re Schulen auf das Projekt aufmerksan Fachperson einzubringen und engagie en zu lassen. Das Ziel jedoch sei, dass elterführen kömpten, «Es geht mir um ie Kinder. Ich allein kann ja sowieso sicht alles sirdecken.» Das Wichtigste Wer sich entspannen könne, sei besser für das Leben gewappnet, könne besser auf undere eingehen, sei milder und las-se sich weniger schnell provozieren. Weil sich selle Batteriens dabei wieder aufliiden. Zudem: «Wer regelmässig ruht hat, eben, mehr Energie.» Der Menschaube bei ihr seit jeber im

Zentrum, so Fahrni. Und gerade durch Corona sei die Zeit mehr als reif für eine raktische «Anleitung zum Glücklich wins für Kinder. Die Iden allerdings se dch hatte so ein Reissen. Spürte, dass es Zeit war, etwas zu verändern s Une

### Berner Landbote 02/2021



# Übung - Hand auf Bauch



ich bin stark - ich bin ruhig - ich schaffe das - ich bin mutig etc.

Fixe Blöcke Entspannung / Emotionen kennen lernen Mit ganzer Klasse oder in Kleingruppen























### Spontane Übungen im Kindergartenalltag

### Kleine Auswahl der Ideen im Alltag:

- > Beim «Wässerlen» zuhören, wie sich die verschiedenen Gefässe füllen und anders tönen, spüren wie das Wasser ist
- > Regentropfen in verschiedenen Gefässen fassen
- > Kerze in Runde geben und anschauen, beobachten, staunen, entspannen
- > Fingerübungen bei Ohrenpause
- > Znüni mit allen Sinnen essen
- > «Silence on lit» (was hörst du, was riechst du, was schmeckst du)
- > Wenn Situation eskaliert gleich anwenden (Wut, hinfassen, durchatmen) Trauer (zulassen, erzählen, ausruhen)
- > «Wirgefühl» bei Problemen zusammenstehen, oben einnehmen und Lösung suchen.











# Mein persönliches Fazit zur SchatzZeit

- Es gibt viele Möglichkeiten innere Stärke und Entspannung zu unterrichten oder den Kindern mitzugeben. Wichtig sind Wiederholung und Integration in den Alltag.
- Authentische, zufriedene und gesunde Erwachsene können sehr viel mitgeben mittels kleiner Taten.
- Schau gut zu dir und deiner Ausgeglichenheit damit wirst du zu einem Vorbild für die Kinder in deinem Umfeld.
- Emotionen leben, durchatmen, Stilleminute, Komplimente verschenken, einander zuhören und Raum lassen für bewusste glückliche und dankbare Momente, offene und ehrliche Kommunikation, offene Ohren und offenes Herz haben und schon ist SchatzZeit geboren. Sprich die Psyche gestärkt ©
- Als integraler Coach; Sport, ausgewogene Ernährung, regelmässiger und genügend Schlaf sind ebenfalls elementar für die psychische Gesundheit!

# Übung - Glücksmoment als LP





### Rent a «SchatzZeit»-Frau ©















### Viele glückliche und zufriedene Momente in deiner so prägenden Arbeit!





### Ursula Fahrni Füllemann

Dipl. Mental- und Entspannungscoach Ried 175E CH-3614 Unterlangenegg +41 79 544 39 32

<u>ursula.fahrni@besserfuehlen.ch</u> <u>www.besserfuehlen.ch</u>



Mentaltraining – Autogenes Training - Kinesiologie – Kurse für Resilienz und Entspannung

**Mentale Entspannung & Kraft im Alltag**