

Unterschiedliche Aspekte von Präsenz in der Schule

Überblick Rahmenbedingungen zum Verlust der eigenen Präsenz

→ Geheimhaltung vs Transparenz

Ebenen professioneller Präsenz:

1. *Präsenzebene* = **Ich BIN da, physisch und psychisch!**

Stufen der wachsamten Sorge = offene & fokussierte Aufmerksamkeit, einseitige Schritte → auf niedrigstmöglicher Stufe verbleiben

Beispiele zum Erhöhen der Präsenz = in Bewegung bleiben, Anwesenheit erhöhen, Pausengestaltung, aufsuchende Präsenz, Wirkmöglichkeit durch Führungsübernahme, promptes positives Feedback

Übung: „Balance finden“ (EA)

2. *Handlungsebene* = **Ich KANN wieder handeln!**

Stichwort EMBODIMENT – Charly Brown und seine Depression → die Verkörperung der Gefühle; Körpergedächtnis bei Trauma, ...

Übung: „Standing“ (PA)

Stichwort EICHE oder BAMBUS → Team Bambus auch auf der Systemebene wertvoll

Übung: „Mein Gegenüber“ (PA)

3. *Überzeugungsebene* = **Ich BIN überzeugt davon, dass es richtig ist!**

Stichwort SCHULTERSCHLUSS – gutes Sitzen und Stehen in emotionalen und schwierigen Gesprächen → Unterstellen einer guten Absicht, den positiven Ausgang vorwegnehmen (Pygmalion-Effekt)

Stichwort PSYCHOSYNTHESE – Gedanken haben das Bestreben, Wirklichkeit zu werden; Energie folgt dem Denken; unser Denken beeinflusst unsere Gefühle; es zahlt sich aus, einen positiven Blick zu entwickeln; optimistische Aussagen trainieren.

Übung: „Überzeugtes Tun“ (PA)

4. *Systemebene* = **Ich BIN nicht allein!**

Stichwort SYNCHRONISATION – WIR-Gefühl entwickeln; gemeinsames Tun; auch DU gehörst dazu (Oxytocin, das Bindungshormon).

Möglichkeiten im Schulsetting: Rhythmus klatschen; Vierzeiler sprechen; ...

Übung: „und-weg-Spiel“ (PA)

Damit es mit der Präsenz klappt – Gelingensfaktoren

- achtsam, aufmerksam und wohlwollend mit sich selbst sein
- eigenen Stärken entdecken
- sich an kleinen Erfolgen freuen (step by step)
- anderen eine GUTE Absicht unterstellen
- optimistische Aussagen trainieren
- die Beziehung zum Kind/Ju NIE aufgeben