

Wien, am 10. und 11. März 2009

---



## Schule gesundheitsfördernd gestalten

### Workshop

Mit Zuversicht gesund und erfolgreich in die Zukunft gehen  
Psychosoziale Gesundheit in der Schule

von Dr.<sup>in</sup> Gundl Kutschera

## Dr.<sup>in</sup> Gundl Kutschera und die Resonanzmethode<sup>®</sup>:

erforscht seit 1974 was

- Gesundheit,
- gesunde Kommunikation und
- menschliches Miteinander sind
- und wie diese gelehrt werden können.



## Dr.<sup>in</sup> Gundl Kutschera, Institutsleitung

---

- Soziologin, Gesundheitspsychologin, klinische Psychologin und Psychotherapeutin
- 1981 Gründung Ausbildungsinstitut
- 1986 Gründung Resonanz-Stiftung
- Lektorin an Universitäten und Autorin mehrerer Bücher

## Bereich Kinder/Jugend

- Seit 1974 laufend Arbeit in A, D und den USA mit Schulen und Familien
- 1976 Gründung des Vereins „Eltern Kind und Schule“ in München
- Dazu Forschung am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München
- Gründung und Leitung eines Therapieprogramms für schwerst auffällige Jugendliche und deren Familien in Chicago, USA

## Referenzen Institut Kutschera im Bereich Kinder/Jugend I

---

- Projekt Oberösterreich: Schulung von Sozial- und Selbstkompetenz sowie Gewalt-, Sucht- & Burn-out-Prävention
- Interkulturelle Projekte in Schulen z.B. in Rumänien oder Russland
- Unterrichten von Sozialkompetenz, um Sachkompetenz zu verbessern
- Autoimmun- & Autoaggressionsreaktionen, Eßstörungen, Ängste & Alpträume
- Einzel- und Gruppenarbeit für ADHS und andere Teilleistungsstörungen

## Referenzen Institut Kutschera im Bereich Kinder/Jugend II

---

- Schulung von ca. 1.000 Schulklassen und Kindergartengruppen in A, D und CH seit 1986
- Gewalt- und Krisenintervention an vielen Schulen: VS, HS, AHS, BHS
- Seit 1986 Ausbildung von LehrerInnen und Ausbildung zum Gesundheits-Coach
- Weiterbildung für LehrerInnen an pädagogischen Hochschulen
- 14-tägige LehrerInnen-, Kinder- und Elterngruppen
- Einzelcoaching für LehrerInnen, Eltern und Kinder
- Vorträge und Workshops zu Schwerpunktthemen

## Resonanzmethode®

---

Wie in einem erfolgreichen Orchester spielen unterschiedliche Instrumente in ihrer ureigensten Schwingung und finden dennoch zu einem harmonischen Ganzen. Resonanz heißt, mit sich und seinem Umfeld in Einklang sein, sodass gleichwertiges Miteinander möglich wird.



# Resonanzmethode®

---

Alles ist Schwingung.  
Ändere Deine Schwingung  
und du änderst dein Leben.

(Pythagoras)



# Lehren und Lernen in Resonanz

## Informationsverarbeitung

Gehirn verstehen:  
98 % des Gehirns wird nicht benutzt

Erkenntnisse der Gehirnforschung nutzen:

- Lernstrategien als Computerprogramme installieren
- Begeisterung und Motivation für die eigenen Talente und Fähigkeiten



Grafik: „Gehirnpotenzial“ © Kutscheracommunication

Unterrichten mit praktisch anwendbaren und umsetzbaren Lehr- und Lernmethoden des Superlearning, Erlebnispädagogik und Metaphern. Metaphern sind die ältesten Lehrmethoden und helfen theoretische Konzepte einfach und praktisch umzusetzen

## Ziele des Instituts

---

### **Gundl Kutschera verbindet mit dem Ausbildungsinstitut, der Stiftung und dem Netzwerk:**

- ✓ Lehre
- ✓ Forschung
- ✓ Praxis

# Forschungsergebnisse

---

**Nachhaltigkeit und Vergleichbarkeit der Ergebnisse werden erreicht, durch:**

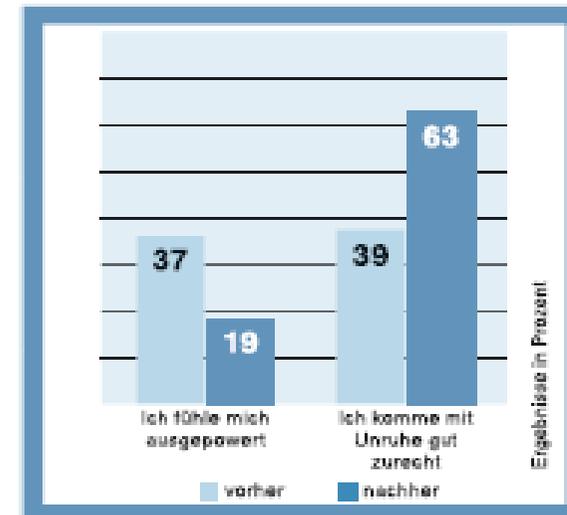
- ✓ Gleiche Curricula
- ✓ Gleiche Fragebogen
- ✓ Gleiche Ausbildung der durchführenden Personen

# Forschungsergebnisse

---

Mit der **Resonanzmethode®** können **wiederholbare, vorhersagbare Ergebnisse** erreicht werden.

Das ist bisher nur in der Naturwissenschaft gelungen.

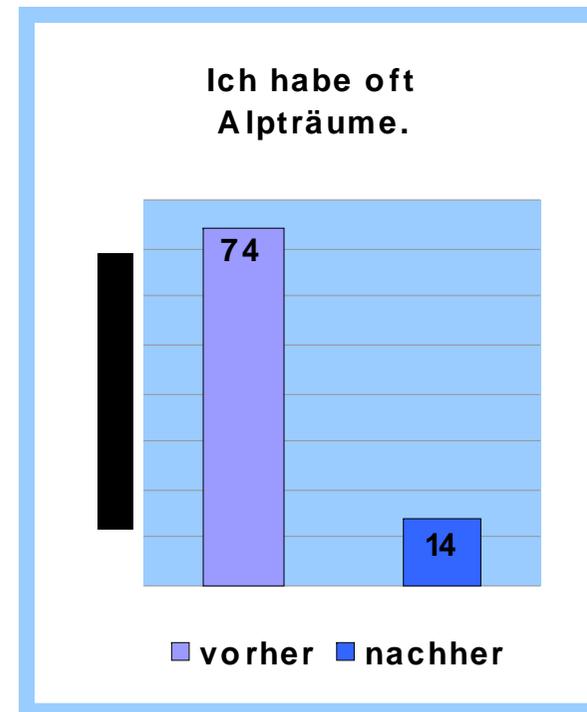
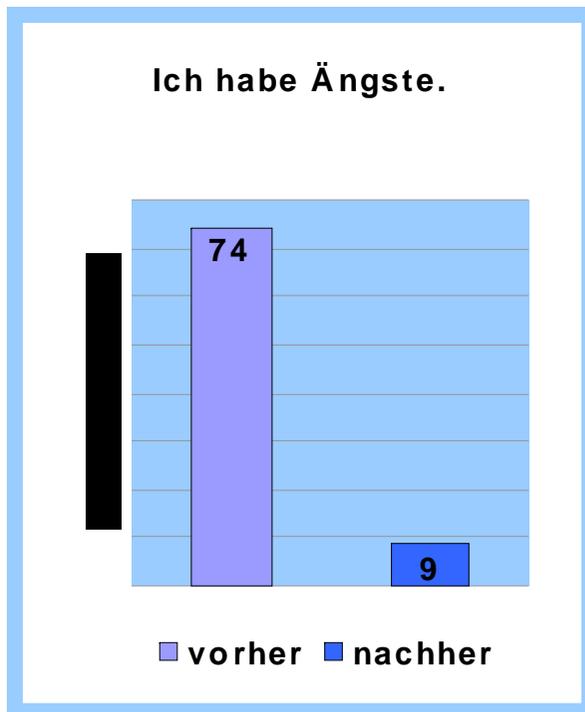


# Forschung in Resonanz – Ergebnisse I (Jugendliche)

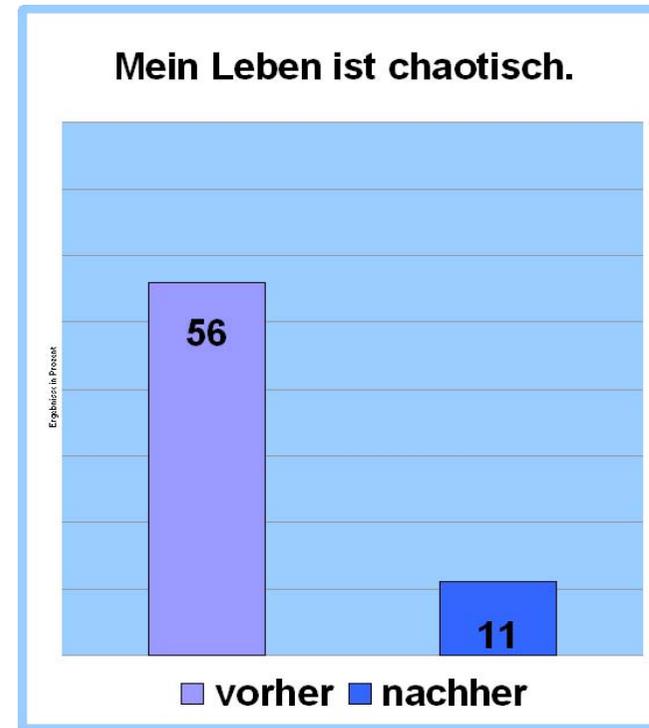
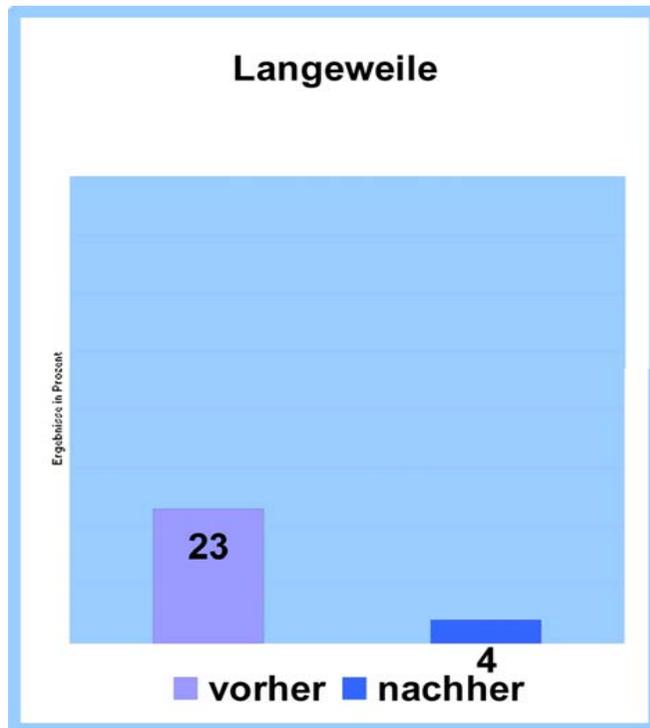
Ergebnisse aus der Praxis und zu Themen, die Lösungen für die Zukunft versprechen:

## Europahauptschule Mödling

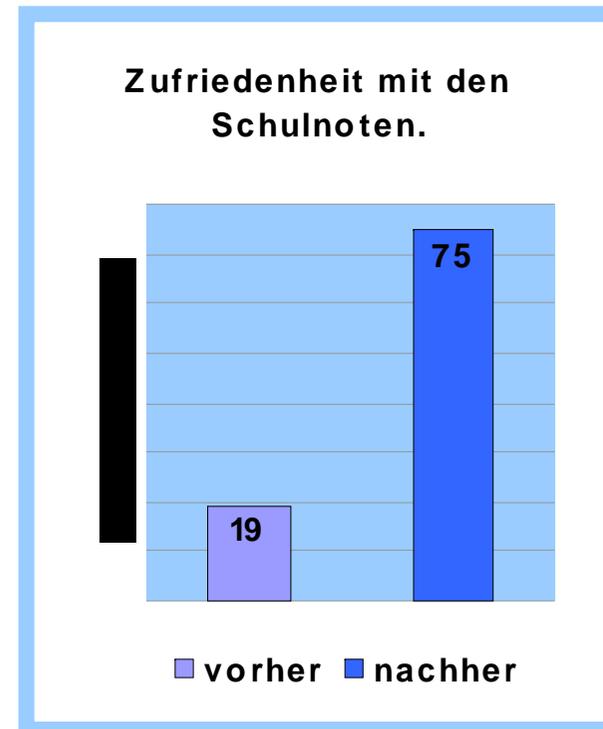
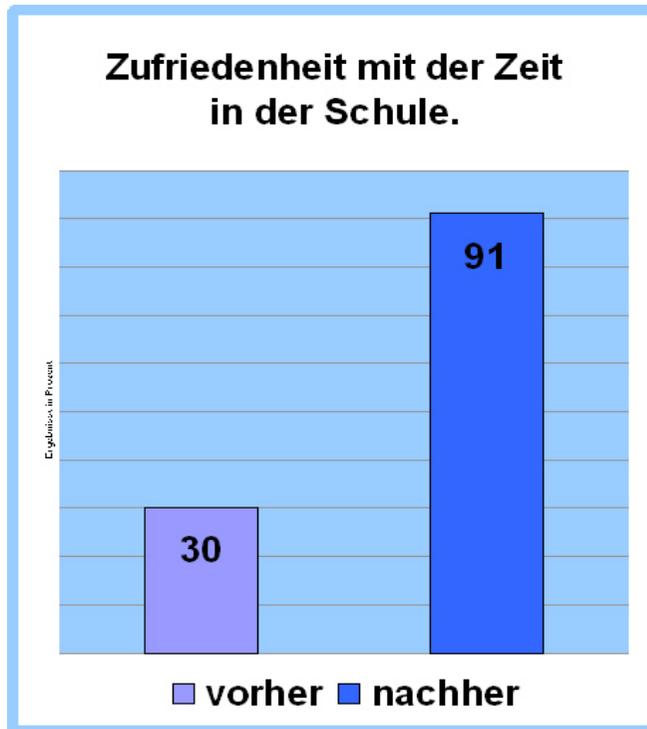
Insgesamt sind 460 Fragebögen eingelangt, es wurden 198 Kinder befragt. Die befragten Kinder sind im Alter zwischen 7 und 17 Jahren. Von den 159 Kindern mit gültigen Fragebögen sind 90 Buben und 69 Mädchen.



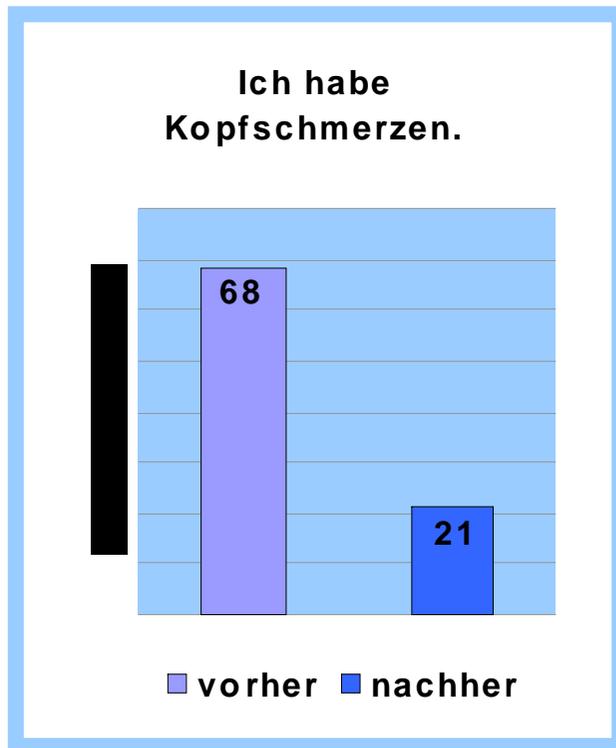
## Forschung in Resonanz – Ergebnisse II (Jugendliche)



# Forschung in Resonanz – Ergebnisse III (Jugendliche)



## Forschung in Resonanz – Ergebnisse IV (Jugendliche)



Die Anzahl der Kinder ohne **Krankheitssymptome** stieg von 10% auf 30% an.

„Ich achte auf meine Gesundheit“ stieg von 59% auf 69%.

Die Kopfschmerzen verringerten sich von 35% auf 23%.

Im unteren Bauchbereich war eine Verringerung der Beschwerden von 38% auf 19% festzustellen.

Beschwerden im Bereich Wirbelsäule sanken von 11% auf 4%.

## Hypothese

Jedes Fachwissen wird durch Schulung von Selbst- und Sozialkompetenz verbessert

(EU Projekt 2000 in OÖ)

Durch Freilegen von Potenzialen und Kreativität werden neue Konzepte und Produkte möglich, die sich besser verkaufen lassen und sinnvoll die Erde verbessern.



## Resonanzmethode® - Persönlichkeitsbild

---

Das Persönlichkeitsbild in der Resonanzmethode® geht davon aus, dass jeder eine einzigartige individuelle Resonanz hat.

Haben Menschen zu dieser Schwingung Zugang, dann haben sie das Gefühl "Sinn im Leben" zu leben.



*Resonanz heißt, mit sich und seinem Umfeld in Einklang sein, sodass gleichwertiges Miteinander möglich wird.*

## **Menschen in Resonanz haben / leben:**

- Eigenverantwortung
- Gesundheit
- Work-Life-Balance
- Suchtprävention
- Begeisterung und Kreativität
- Zuversicht in die Zukunft
- Freude am Lernen und der persönlichen Bestleistung
- Lebensfreude

# Resonanzmethode® - Persönlichkeitsbild

---

## **Ganzheitliches Modell**

Dazu ist es notwendig, dass drei Bereiche individuell erforscht werden: Seele, Körper und Andere.

Zugang zur Seele ist der Glaube, dass eine größere Kraft da ist, die die komplexen Prozesse steuert.

Spüren wir unseren Körper, unsere 5 Sinne, entdecken wir unsere versteckten Bedürfnisse und können sie mitteilen.

Sind wir aufmerksam wie wir auf andere reagieren und wie andere auf uns reagieren, lernen wir uns selbst kennen.

*Alte Jesuitenweisheit: Entdecke wieder die Verbindung zu Gott, spüre deine wirklichen Bedürfnisse wie Glück, Freude, Weisheit ... und genieße die Verbindung mit anderen und deinem Umfeld.*

# Resonanzmethode® - Persönlichkeitsbild

## Systemische Ansatz: Alte Rollen

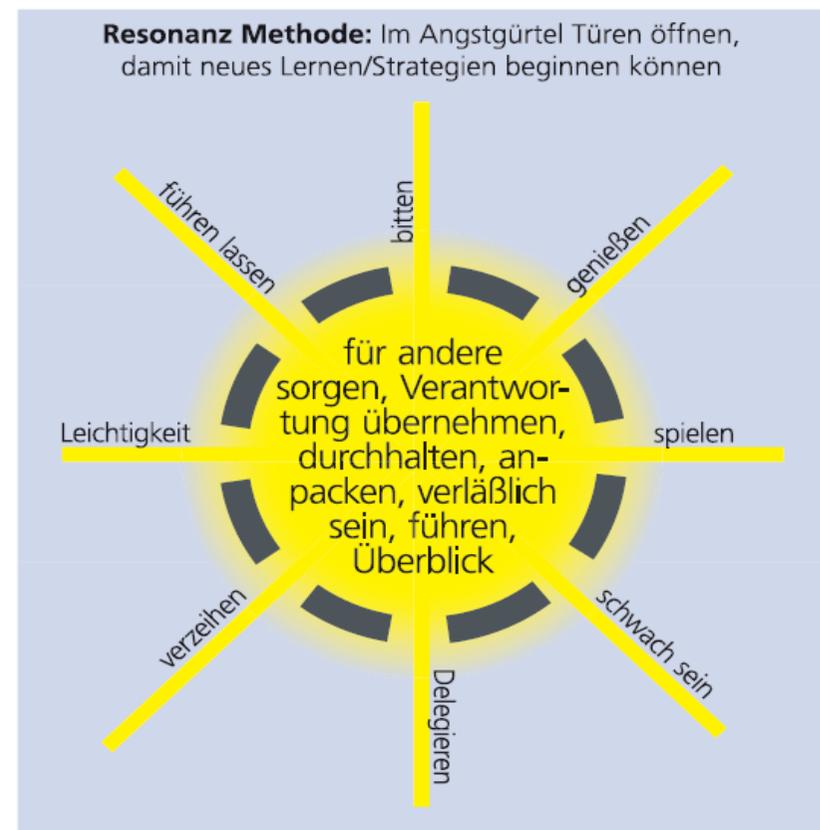
Kinder wollen die Energie/Aufmerksamkeit der Eltern erlangen. Dabei lernen sie verschiedene Verhaltensweisen und Fähigkeiten, die sie als Erwachsene immer wieder wiederholen.

Das besondere an diesem Modell ist, dass es nicht um Mangel, sondern um Fähigkeiten geht. Wir lernen manches und manches nicht.

Mit Hilfe der Resonanzmethode kann jederzeit das Nicht-Gelernte gelernt werden.

+ **energiemuster/besserwisser**  
Verhalten mit dem die Aufmerksamkeit/  
Energie der Eltern erreicht wird

resonanz  
modell



# Resonanzmethode® - Persönlichkeitsbild

## 5 Rollen-Modell und gleichwertiges Miteinander:

Das 5 Rollenmodell bietet Anhaltspunkte, mit denen Menschen, allein und in Beziehungen, Definitionen für ihre Regeln und neuen Rollenbilder finden können.

Es braucht überall neue Definitionen: wir wissen nicht wie die neuen Eltern, Lehrer.

Ärzte, Kinder, Führungskräfte usw. sein werden, Betroffene können aber für sich neue Definitionen finden.

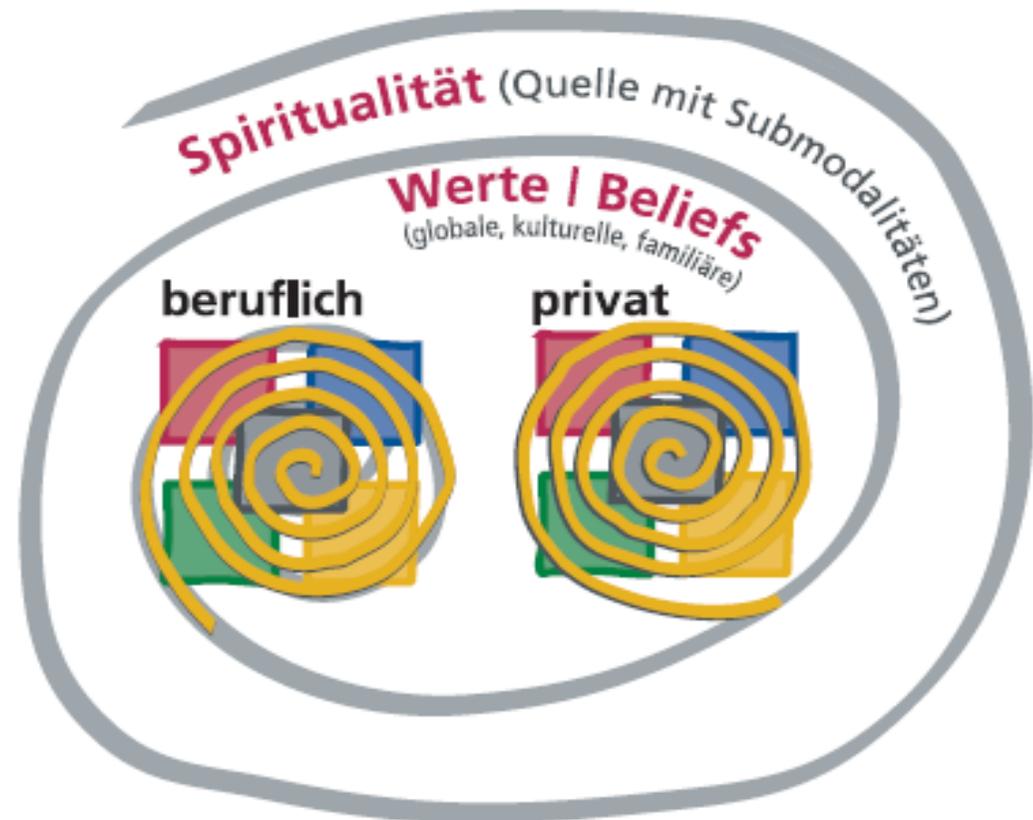


Grafik: „5-Rollen Modell“ © Kutscheracommunication

## Work-Life-Balance

Diese 5 Rollen müssen sowohl privat, als auch beruflich anderes definiert werden und werden sowohl im familiären, als auch kulturellen Rahmen eingebettet sein.

Alles umrandet ein großer globaler Rahmen:  
der Glaube an eine friedliche Zukunft oder eine Hoffnungslosigkeit.



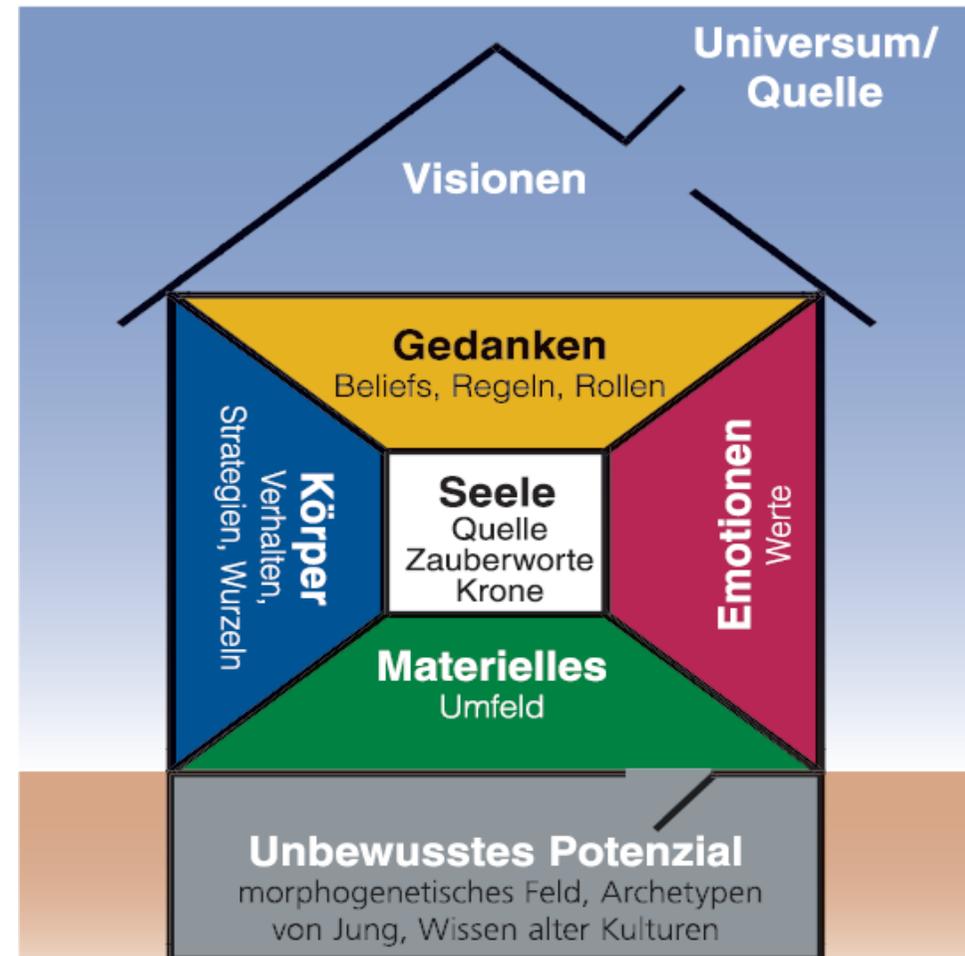
Grafik: „Doppelspirale“ © Kutscheracommunication

# Resonanzmethode® - Persönlichkeitsbild

## Zusammenfassung im "Haus der Persönlichkeit":

Die 5 Räume werden individuell gestaltet und geben Lösungen für Frieden und menschliches Miteinander ist:

Menschen bestimmen selbst was sie denken und fühlen und nicht dass die Gefühle und die Gedanken das menschliche Verhalten dirigieren.



# Resonanzmethode® - Persönlichkeitsbild

---

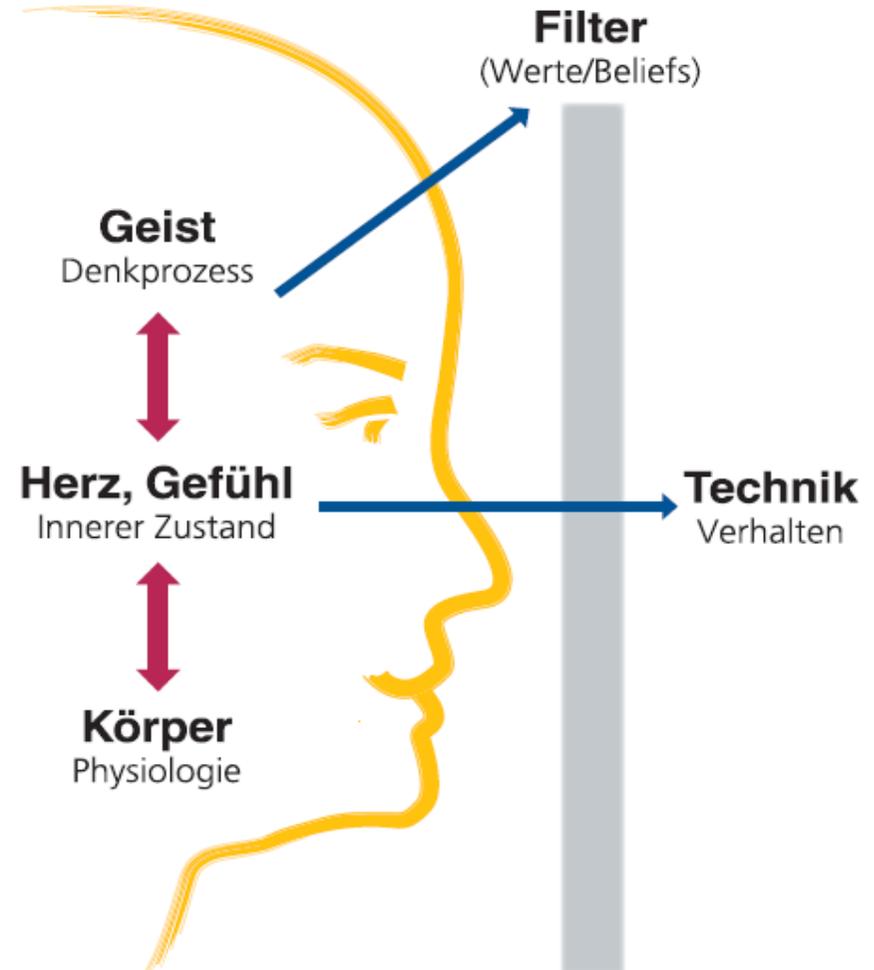
## Konfliktlösung

- Frustrationstoleranz erhöhen
- Anderssein als Reichtum entdecken
- Polaritäten vereinen
- Positionenwechsel
- Trennen von Person und Verhalten



# Resonanzmethode® - Persönlichkeitsbild

Innerer Zustand / Gefühle  
bestimmen das Verhalten



## Kontakt

---

**institutkutschera**

*Kommunikation in Resonanz*

### Büro Wien

1060 Wien, Eisvogelgasse 1

[www.kutschera.org](http://www.kutschera.org)

[office@kutschera.org](mailto:office@kutschera.org)

T +43-(0)1 597 50 31

### Institutsleitung

Dr.<sup>in</sup> Gundl Kutschera

[g.kutschera@kutschera.org](mailto:g.kutschera@kutschera.org)

[www.kutschera.org](http://www.kutschera.org)



## Ideen zur Umsetzung

---

- Internetseiten zum Thema Gewalt
- Einrichten eines SchülerInnenparlaments
- Schüler coachen Schüler
- Schuleigene PsychagogInnen, SupervisorInnen, Coaches und/oder BetreuungslehrerInnen
- Beratungszeiten für Zusammenarbeit mit Schülern, Lehrern & Eltern
- Supervision für LehrerInnen
- Schulung von Entspannungstechniken/Meditation
- Raumgestaltung
- Seminare zur Selbstreflexion
- LehrerInnen als Gesundheits-Coach: Leitung von Gruppen für Co-Abhängigkeit, Scheidungsgruppen sowie Empowerment & Konfliktmanagement

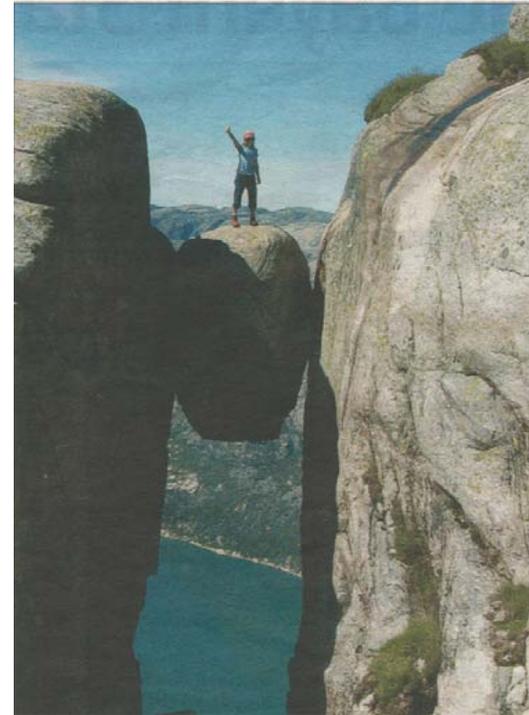
# Die Herausforderung

---

**Die Kluft** zwischen Eltern, Lehrern, Schülern und Jugendlichen **wird immer größer.**

Die Ausschreitungen und Hilflosigkeiten auf allen Seiten steigt rapide.

**Alle fühlen sich alleingelassen**, einsam und hilflos.



# Fehlende Unterstützung

Es wird alles gelehrt,  
nur nicht Beziehung und Kindererziehung.

Es gibt viele einzelne Bausteine und theoretische  
Konzepte, mit neuen Erkenntnissen, aber kein  
zusammenfassendes Konzept, und kein Konzept,  
dass praktisch im Alltag umgesetzt werden kann.



### Wissen und Weisheit verbinden

Die meisten gegenwärtigen Probleme handeln um den Faktor „MENSCH“.

Wir lernen sehr viel Wissen, aber sehr wenig über Gefühle und menschliches Miteinander.

賢明

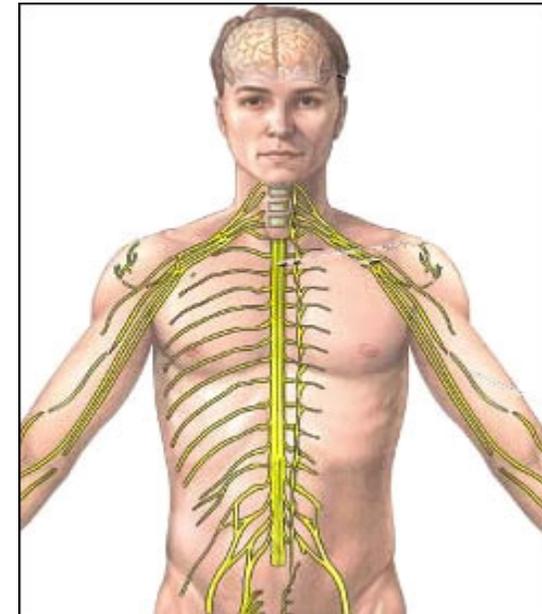
# Krankheit versus Gesundheit

---

Salutogenese = Lehre von Gesundheit  
versus  
Pathologie = Lehrer von Krankheit

Krankheit ist sehr erforscht  
(ICE 10 = Katalog für Krankheiten).

Über Gesundheit gibt es einen Satz von der WHO:  
**„Gesundheit ist die Einheit von Körper,  
Geist und Seele“.**



# Gemeinsam

---

Eine **wirkliche Lösung** kann es nur geben, wenn alle Beteiligten das gleiche Programm bekommen.

Eltern, Kinder/Jugendliche, Lehrer gestalten gemeinsam eine Schule/Familie, wo jeder gerne hinget, lernt und lebt.



## Das Ziel

---

**„Konflikte können mit Liebe  
gelöst werden“  
(Jesus)**

Kinder wünschen sich Frieden.



# Die Möglichkeit

---

## **Nur so ist es möglich, dass**

- Vertrauen wieder aufgebaut wird
- Alle die gleiche Sprache sprechen
- Gemeinsame Konfliktlösungsstrategien entwickelt werden,
- liebevolle, respektvolle Lösungen durch Interesse am Anderssein gefunden werden.



## Forschung in Resonanz – Ergebnisse I (Erwachsene)

---

Diese **folgende Studie**, die in Form einer Doktorarbeit an der Universität Linz von Michael Waidhofer durchgeführt wurde, analysiert die Prozesse und Entwicklungen von **1000 Teilnehmern** der Resonanz-Ausbildungen über einen Zeitraum von 4 Jahren.

Die gesamte Auswertung umfasste 901 gültige Fragebögen.



# Forschungsergebnisse

---

## **Curricula für**

- Ausbildung,
- Gesundheit,
- Kinder/Jugendliche,
- Business

werden laufend weiter entwickelt, korrigiert und dem neuesten Wissensstand angepasst.

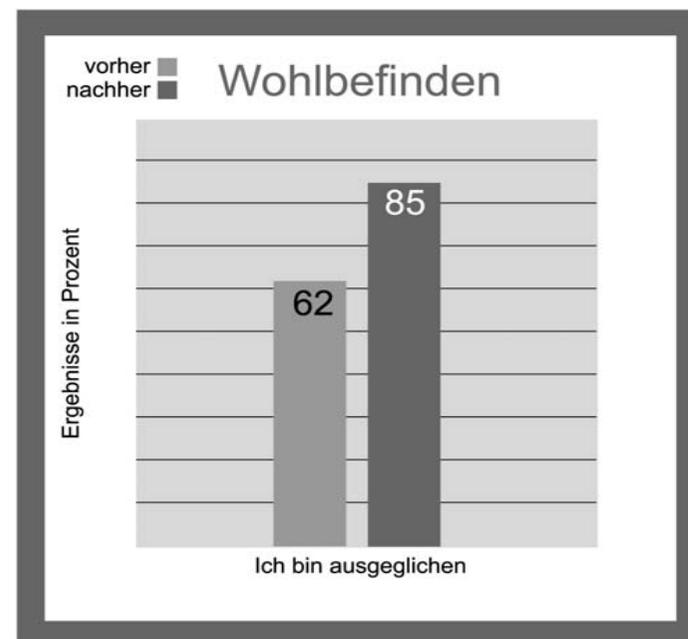
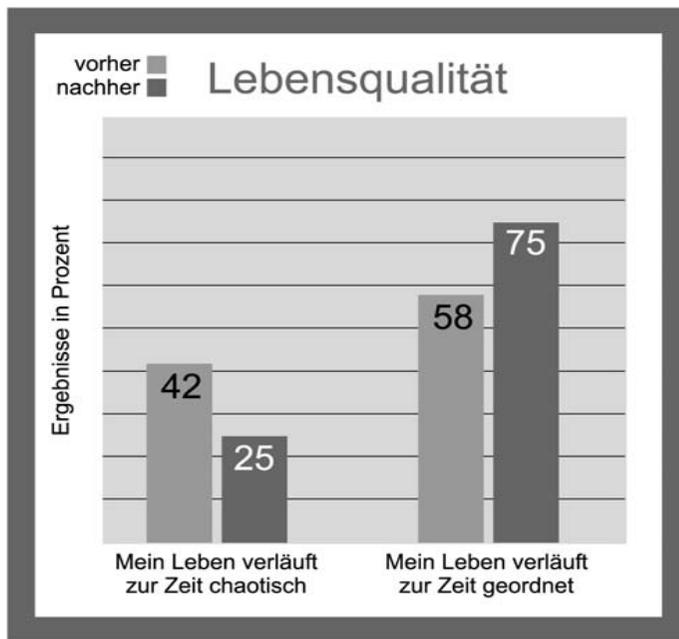
## **Standardisierte Fragebogen:**

1000 Ausbildungsteilnehmer wurden in einer Doktorarbeit an der Linzer Uni ausgewertet (Michael Waidhofer)

## **Ausbildung der Trainer**

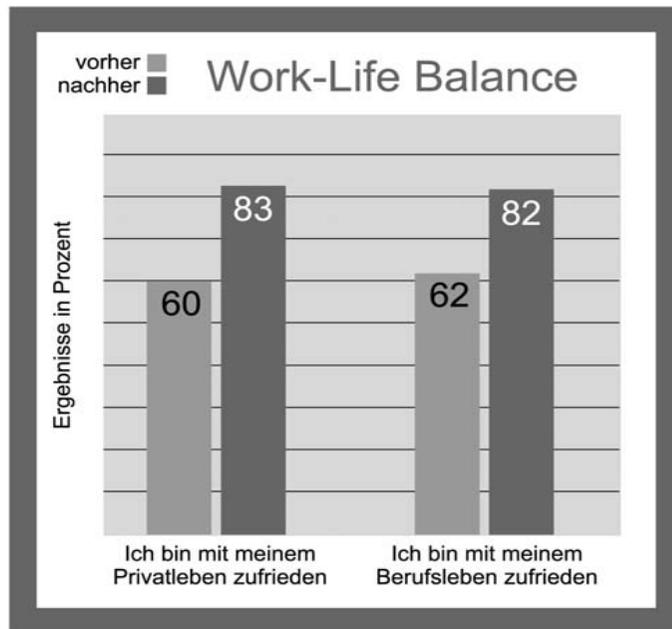
5 bis 7 Jahre und 3 mal jährlich verpflichtende Weiterbildung

# Forschung in Resonanz – Ergebnisse I (Erwachsene)

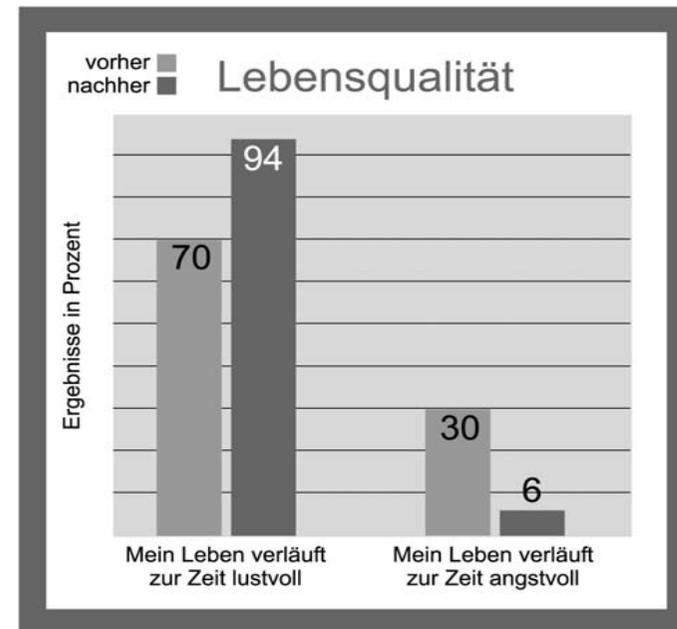


Mein Leben verläuft zu Zeit  
... chaotisch sinkt um 40%  
... geordnet steigt um 29%

# Forschung in Resonanz – Ergebnisse II (Erwachsene)



Zufrieden mit dem  
... Privatleben steigt um 38%  
... Berufsleben steigt um 32%



Mein Leben verläuft zur Zeit  
... lustvoll steigt um 34%  
... angstvoll sinkt um auf ein Fünftel

# Projekthalt von Selbst- und Sozialkompetenz für Schüler

---

## Schüler

**Mindestlösung:** Hilfestellung bei Phasenübergängen

Zu Beginn des Schuljahres 3 Tage,

in der Mitte 1 Tag

am Ende 2 Tage

Volksschule: 4. Klasse eine Projektwoche

Sekundarstufe 1: 1. und 4. Klasse

Sekundarstufe 2: Gymnasium: 8. Klasse HAK, HTL etc. 1. und 5. Klasse Politechnikum

# Projekthalt von Selbst- und Sozialkompetenz für Lehrer

---

## Lehrer

**Ausbildung** zum Fach „Selbst- u. Sozialkompetenz“  
4 Semester Abschluss BA (siehe Curriculum)

**Weiterbildung** und **Nachhaltigkeit** für Lehrer durch Teilnahme in den Klassen bei den Projekttagen:

Lehrer können das Gelernte direkt mit den Kindern umsetzen

Lehrer bekommen Arbeitsblätter, die sie wöchentlich einmal mit den Kindern durchgehen

# Projekthalt von Selbst- und Sozialkompetenz für Eltern

---

## Eltern

**Ausbildung** zum Fach „Selbst- und Sozialkompetenz“  
4 Semester Abschluss BA (siehe Curriculum)

**12 Elternabende** 14-tägig während des Schuljahres:  
Eltern lernen der gleichen Konzepte, Werkzeuge, Metaphern wie die Schüler  
laufender Kontakt mit anderen Eltern

# Projekthalt Selbst- und Sozialkompetenz / Eltern

Phase 0	56 Std	Aufsetzung des Projektes: Informationsmaterial Akquirieren der Teilnehmer (Eltern usw.) öffentlichen Stellen. Informationsveranstaltung an Hotspots
Phase I	72 Std	14 Täglich a 3 Std. - 12 Abendveranstaltung / Schuljahr (Zwei TrainerInnen) Projektabende für Eltern Fragebogen Alle
Phase II	12 Std	Auswertung und Analyse der Fragebögen Projektcontrolling - Externe Auswertungen werden nach Aufwand weiterverrechnet Evaluierung und Auswertung der Kontrollgruppe
Phase III	21 Std	Präsentation der Ergebnisse
Administration	16 Std	
SUMME	177 Std	

# Organisation - Projektplan

---

## **Informationsveranstaltungen**

für Eltern, Lehrer und Schüler

- am Beginn
- am Ende mit Fest

## **Eltern und Lehrer und Schüler**

haben regelmäßige gemeinsame Veranstaltungen, die abwechselnd von Eltern oder Schülern oder Lehrern organisiert werden

# Region in Resonanz - Projektinhalt

---

## **Einbindung in die Region**

Kreative Projekte der Schüler, die das Miteinander in der Region fördern: z.B. Werbebroschüre, in der die von den Schülern interviewten großartigsten Menschen in der Region zusammenfassen.

Schüler helfen Alten z.B. Vorlesen, Computerschulung, Spaziergehen

Alte helfen Schülern und werden miteingebunden: berichten aus ihrem Leben und ihrem Wissen

## OÖ Modell

Erstmalig weltweit bekommen oberösterreichische Lehrer, Eltern, Kinder und Unternehmen die Chance, ganz neue Akzente für die Zukunft zu setzen, um Antworten auf viele brennende Fragen zu bekommen.

Politiker und Unternehmer können sagen:

***WIR TUN WAS FÜR EUCH UND GEHEN DIE PROBLEME AN.***