

DR. CHRISTIAN SCHARINGER, MSc
VIELE NEUE HERAUSFORDERUNGEN



ARBEITSPLATZ SCHULE

GESUND LEHREN, GESUND FÜHREN, GESUND LEBEN

DR. ERICH FRAISCHENSCHLAGER

RUHE-ZUSTANDS-Netzwerk

GRENZEN DER VIRTUALITÄT

NEW WORK

DIGITALISIERUNGS- & TECHNOLOGIE-SCHUB

BLUE MARBLE EFFEKT

KRISEN-PHASEN

SCHOCK	LEARNEN	ENTWICKLUNG
--------	---------	-------------

AFFEKTE
= vorübergehende Gemütsregungen

ANGELERNT, NICHT ANGEBOREN

GOLDENE MITTE FINDEN

Bsp. irritierendes Geräusch im Hald

VORBEREITUNG AUF DIE WELT

WO IST MEIN PLATZ IN DER WELT?

NOTFALLMODUS

→ LEANCHANCEN
→ VER-LEARNEN

DIGITAL LITERACY

BESCHLEUNIGUNG

KREATIVITÄT
AGILITÄT
RESILIENZ

SELBST-MANAGEMENT

POSITIVE WÄHRNEHMUNG

SCHULE 4.0

NEUE AUTORITÄT ALS DEESKALIERENDE HALTUNG

sind vergänglich

vorbeugen nicht möglich

SELBER BESSER KENNENLERNEN

GOLDENE MITTE FINDEN

NÄHE & DISTANZ STEUERN



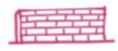
PERSONLICHKEITSTEIL BLEIBT VERBORGEN

MAG. HERWIG THEELEN

MUT ANGST LUST NEUGIER SPIELFREUDE FÜRSORGE BINDUNGSBEDARF

EIGEN-ANALYSE

"MAUER" ALS SCHUTZ



AUSDAUERTRAINING

DURCH BEWEGUNG ZU GELASSENHEIT

STRESS IM ALLTAG

PRÄVENTION DURCH BEWEGUNG

OPTIMIERTES HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

STRESS-FAKTOREN

z.B. GELDMANGEL & ZEITMANGEL

FIGHT/FLIGHT MODUS

KÜRZER STRESS, KEINE DAUERBELASTUNG

NAHRUNG FÜR KÖRPER UND PSYCHE

SCHLAU-ESSEN:
MEHR KONZENTRATION

DOSIERUNG BEACHTEN z.B. bei Kaffee

ESST HÜLSENFRÜCHTE

PAULA CHHELAR, BEd, BSc

STRESS = MAGNESIUM-FRESSER

VITAMINE & MINERALSTOFFE

KOHLLENHYDRATE = ENERGIELIEFERANTEN

KONSTANTER BLUTZUCKER

ALGE = QUELLE FÜR OMEGA-3

REGELMÄßIGE MAHLZEITEN

ENTZÜNDUNGS-HEMMEND

"MOOD-FOOD" & EMOTIONALES ESSEN

MEHR ENERGIE DURCH KRÄFTIGE ZELLEN

REGELMÄßIGE MAHLZEITEN

ENTZÜNDUNGS-HEMMEND

TEAM FREI

ACHTSAMKEIT & DIGITALE MEDIEN

VOM SPIELZEUG ZUM ALLTAGSGEGENSTAND

RISIKO- & SCHUTZFAKTOREN

ACHTSAMKEIT

ENTSCHLEUNIGUNG & FOKUSSIERUNGS-TRAINING

TOLERANZ & RÜCKSICHT IN DER SCHULE

DIGITALE ABSTINENZ & ZIELE STECKEN

GELASSENHEIT, ACHTSAMKEIT, & HUMOR

MA MA MA PA PA PA

SCHULISCHES GENIE: IN DER VOLKS SCHULE

MMAG.A FRIESACHER & MAG.A REINWALD

PERMANENT ERREICHBAR

MAß UND ZIEL!

BEWUSSTSEIN & DOKUMENTIEREN

RHYTHMUS FINDEN z.B. FÜR E-MAILS

RESILIENZ

ACHTSAM MOMENTE IM ALLTAG

ATMEN!

INGO VOGL, DSA

AUS DER VOGL-PERSPEKTIVE

AUS DER VOGL-PERSPEKTIVE