

# PRAKTISCHE WISSENSCHAFT FÜRS ALLTÄGLICHE MITEINANDER

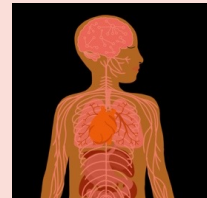
## 5 ALLTAGSTAUGLICHE TECHNIKEN



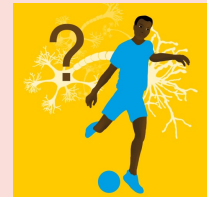
Mit **ERSTEN HILFEN**  
Stress abbauen oder Energie  
aufladen



Zusammen Dinge **FINDEN**,  
die gute Gefühle im Körper  
**WAHRNEHMBAR** machen



**WAHRNEHMEN**, wie sich  
gute Gefühle im Körper  
bemerken machen



**BEWEGEN** und dabei gute  
Gefühle im Körper  
**WAHRNEHMEN**



Sich mit dem Umfeld **VERBINDEN**,  
um Erholung und Stabilität  
**WAHRZUNEHMEN**

## 5 INSPIRIERENDE IDEEN



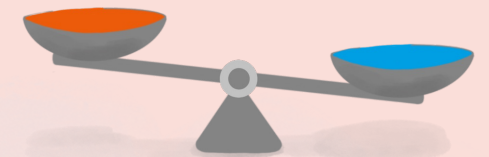
**DAS GEHIRN IST EIN NETZWERK,  
DAS FÜR UNS SORGT**



**MENTALES  
WOHLBEFINDEN WÄCHST  
IN BEZIEHUNGEN**



**DER KÖRPER KANN  
STRESS ABBAUEN**



**RESILIENZ IST EIN  
AKTIVER PROZESS**

**DAS NERVENSYSTEM KANN  
SICH WIE EIN GARTEN  
ERHOLEN**



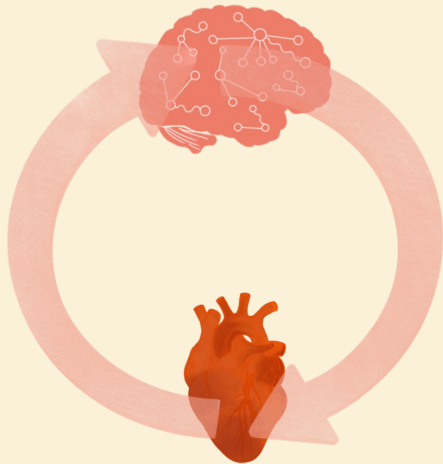
## VON DER GRUPPE LERNEN

Das gemeinsame Ausprobieren der Techniken und der Austausch zu den Ideen sind genauso wichtig wie die Inhalte. Dabei geht es immer um zwei Fragen: „Wie kann ich diese Technik im Alltag nutzen“ und „Was bedeutet diese Idee für unser alltägliches Miteinander?“

## WOHLBEFINDEN ENTSTEHT AUS DEM ZUSAMMENWIRKEN VON MENSCH UND UMWELT

Besonders in der Kindheit, aber auch bis ans Lebensende passt sich das Gehirn an unsere Umwelt an.

Unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflusst unsere Umwelt



Die Erfahrungen, die wir in unserer Umwelt machen, beeinflussen wie wir denken, uns fühlen und verhalten



## MENTALES WOHLBEFINDEN IST AUCH GEMEINSCHAFTSSACHE

Soziale Erfahrungen und die Umwelt, in der wir zusammen leben, lernen, spielen und arbeiten beeinflussen den Boden, aus dem Wohlbefinden wächst.

# STÄRKENDES, DAS IN UNSEREM GARTEN WÄCHST



Was haben die Fürsorge für Wohlbefinden und die Fürsorge für einen Garten gemeinsam?

# FINDEN & WAHRNEHMEN

Welche hilfreiche Dinge wachsen in Eurem Garten?

BEZIEHUNGEN  
AKTIVITÄTEN  
WERTE  
ORTE  
FÄHIGKEITEN  
ERINNERUNGEN  
INSPIRATIONSQUELLEN  
LUSTIGE ERINNERUNGEN  
...?

WER ODER WAS  
GIBT DIR DIE KRAFT;  
DIE DU JETZT  
BRAUCHST?



## WIE GEHT'S?

Hilfreiche Dinge FINDEN und miteinander darüber reden. Dabei gute Gefühle im Körper WAHRNEHMEN, um zusammen Stress auszugleichen.

## FINDEN

Menschen?

- Wie ist er oder sie als Mensch?
- Was schätzt Du am meisten?

Aktivitäten?

- Wann machen wir es?
- Was ist das Schönste daran?

Erfolge?

- Woran hast Du es erkannt?
- Was hat Dich am meisten gefreut?

## GENAU HINSSCHAUEN

## WAHRNEHMEN



Wie fühlt es sich im Körper an?

Was passiert, wenn Du das genau wahrnimmst?

Woran Ihr erkennt, dass Ihr FINDEN gemeistert habt:

1. Ihr erkennt Dinge, die Euch Kraft, Mut und Freude bringen und spricht miteinander darüber
2. Während Ihr darüber spricht, merkt ihr körperliche Zeichen für Wohlbefinden bei Euch selbst und/oder anderen

## Was ist CORESZON?

Das "NETZWERK FÜR GEMEINSCHAFTS-RESILIENZ" ist eine wachsende, mehrsprachige Gruppe von Menschen mit unterschiedlichen beruflichen und kulturellen Hintergründen.

Als CORESZON Trainer:innen geben sie Gruppenworkshops für Teams, Nachbar:innen und andere Gemeinschaften.

Die Gruppenworkshops haben folgende Ziele:

- Praktische Wissenschaft zu mentalem Wohlbefinden ins alltägliche Familien- und Arbeitsleben integrieren
- Alltagstaugliche Techniken weitergeben, mit denen Erwachsene sich selbst, einander und ihre Kinder stärken können
- Bewusstsein und Wertschätzung für soziale Schutzfaktoren fördern, die jede:r von uns in seiner oder ihrer Lebenswelt stärken kann.

Das Präventions-Prgramm von CORESZON wurde im Austausch mit Trainer:innen, Eltern und Fachkräften in Deutschland, Kenia und dem Iraq entwickelt und wird fortlaufend evaluiert. Teilnehmende berichten zum Beispiel, dass sie mehr Energie und weniger körperliche Stress-Beschwerden spüren. Am schönsten finden wir, dass sie sich in sozialen Stress-Situationen in der Familie oder bei der Arbeit sicherer fühlen und bewusster damit umgehen können.



## Für Kita-Teams und Eltern

GRUPPENWORKSHOPS für Mitarbeitende und Eltern in unterschiedlicher Länge

Zum Beispiel: Ein zweistündige Einführung zum Thema "Spielerisch Stress abbauen". Eine Reihe von Aktivitäten, bei denen Menschen erfahren, wie der Körper Stress reguliert.



Oder: Vier zweistündige Treffen, bei denen Menschen durch praktische Aktivitäten erfahren, wie positive soziale Erfahrungen Wohlbefinden steigern und wie man sie im alltäglichen Miteinander kultivieren kann.



TRAINERAUSBILDUNG für Kita-Mitarbeitende, die das Programm in ihrer Einrichtung integrieren möchten

Zum Beispiel: Gruppenworkshops für Kolleg:innen und Eltern, die gemeinsame Handlungskompetenzen und andere soziale Schutzfaktoren in der Lebenswelt von Kindern stärken.



Oder: Integration des Präventionsprogramms in das bestehende Konzept ihrer Kita, um mentales Wohlbefinden im alltäglichen Miteinander nachhaltig zu fördern.



[www.coreszon.com/de](http://www.coreszon.com/de)

Oder auch gerne direkt!  
Monica Blotevogel, Projektleitung  
m.blotevogel@uke.de