

Die Freie Schule Mölln- eine Schule der Zukunft





WeQ-Bildungsziele

Lernen miteinander zu lernen

Lernen miteinander zu tun

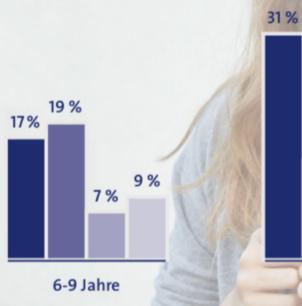
Lernen miteinander zu leben

Lernen zu sein



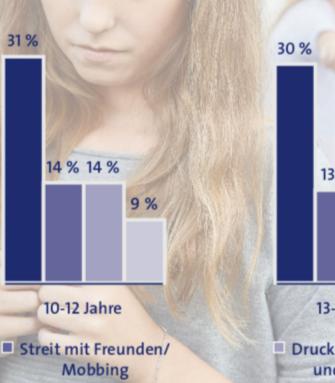
Größte Stressfaktoren laut Forsa-Umfrage 2018

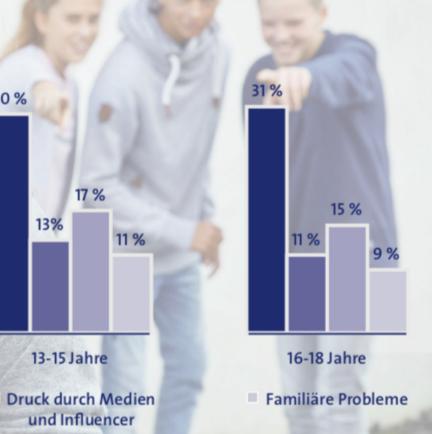
(prozentualer Anteil von 1003 Schülern)



Konkurrenz- bzw.

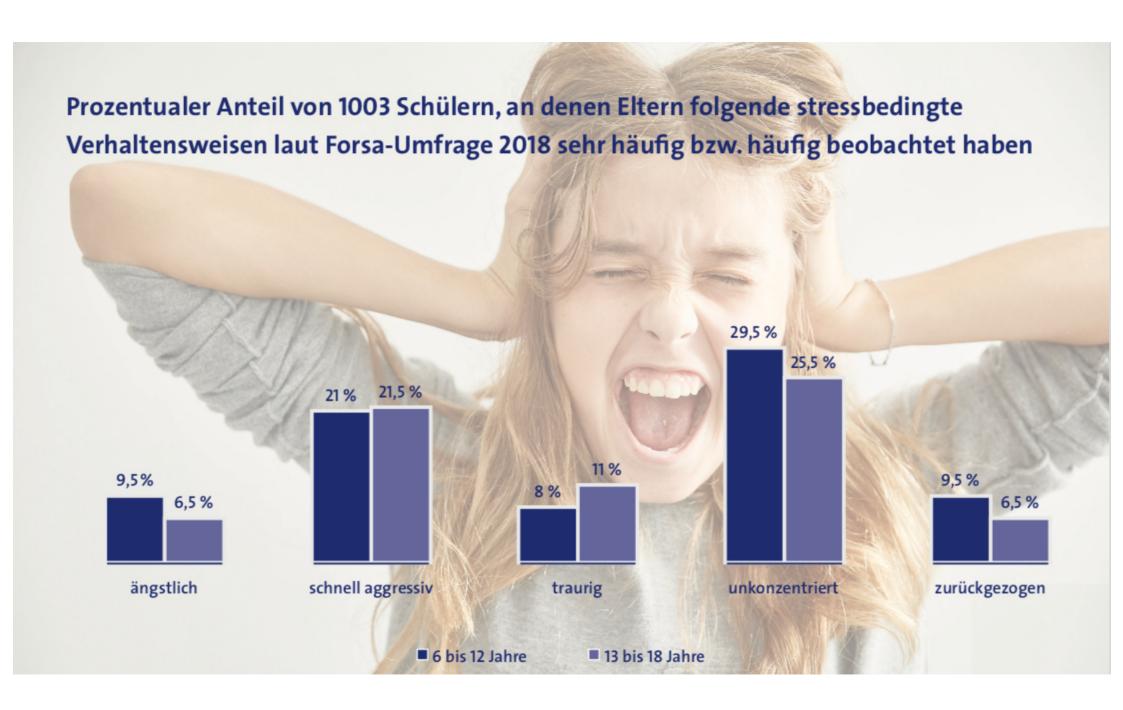
Leistungsdruck





Prozentualer Anteil von 1003 Schülern, an denen Eltern folgende stressbedingte Beschwerden laut Forsa-Umfrage 2018 sehr häufig bzw. häufig beobachtet haben



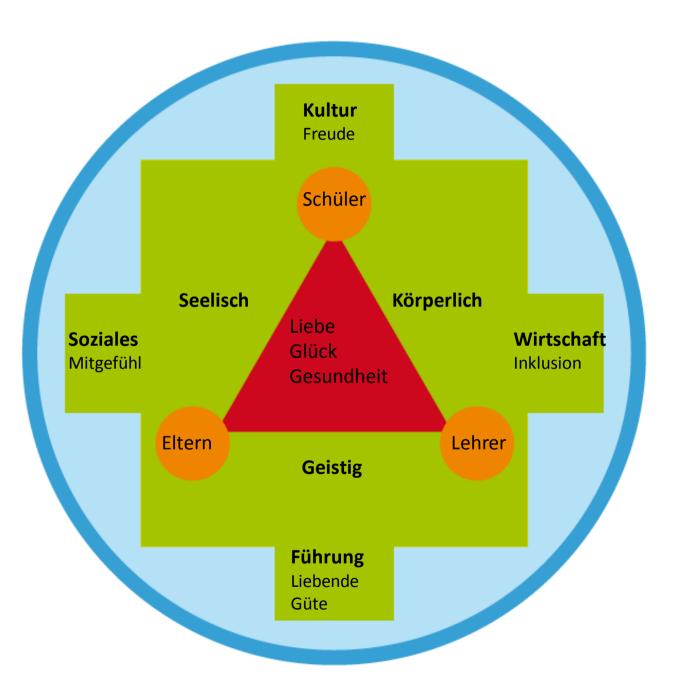


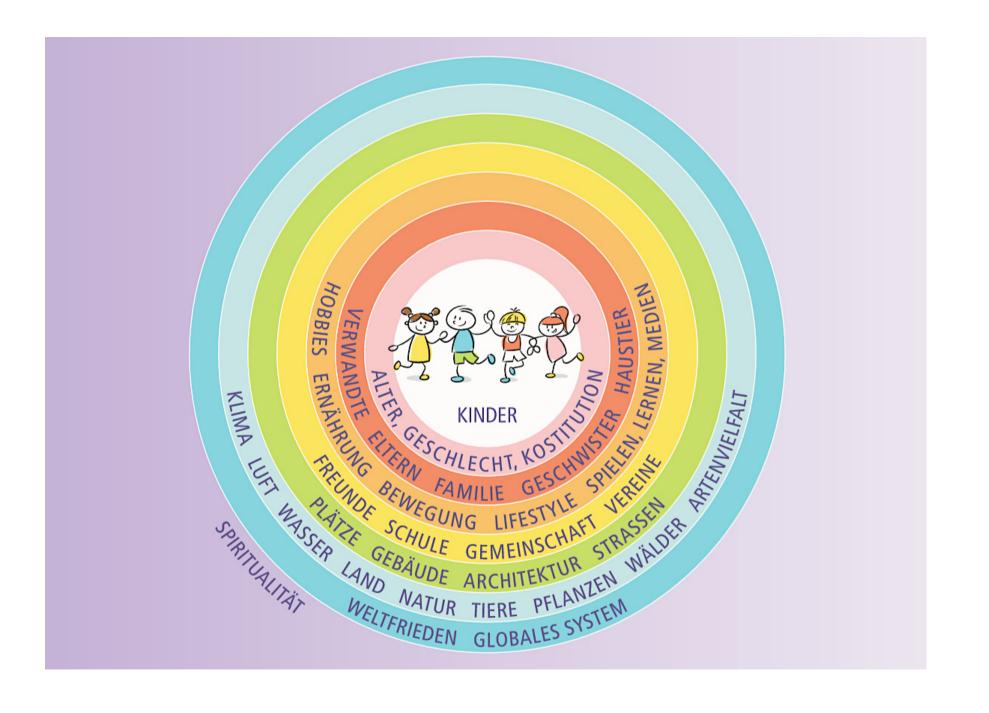
KKH Studie zur Kindergesundheit

- Kopfschmerzen, Magendrücken und am Ende erschöpft und depressiv: Immer mehr Schüler leiden an psychischen Erkrankungen und klagen über Beschwerden, die keine organischen Ursachen haben.
- Rund 26.500 Sechs- bis 18- jährige KKH-Versicherte sind demnach bundesweit betroffen.
- Hochgerechnet auf ganz Deutschland sind das etwa 1,1 Millionen Kinder und Jugendliche. Ein zentraler Grund: Stress.

KKH Studie zur Kindergesundheit

- Hoher Leistungsdruck durch Schule, Eltern und eine dauerbeschleunigte Gesellschaft, digitale Reizüberflutung, Mobbing in sozialen Netzwerken, Versagensängste: Viele Kinder kommen mit ihrem Leben nicht mehr klar, weil sie überfordert und verzweifelt sind.
- Die Auswertung der KKH-Daten ist alarmierend: 2017 litten allein rund 8.300 Sechs- bis 18- Jährige unter sogenannten Anpassungsstörungen, also unter depressiven Reaktionen aufgrund körperlicher und seelischer Belastungen wie sie etwa bei hohem Leistungsdruck und Mobbing entstehen!



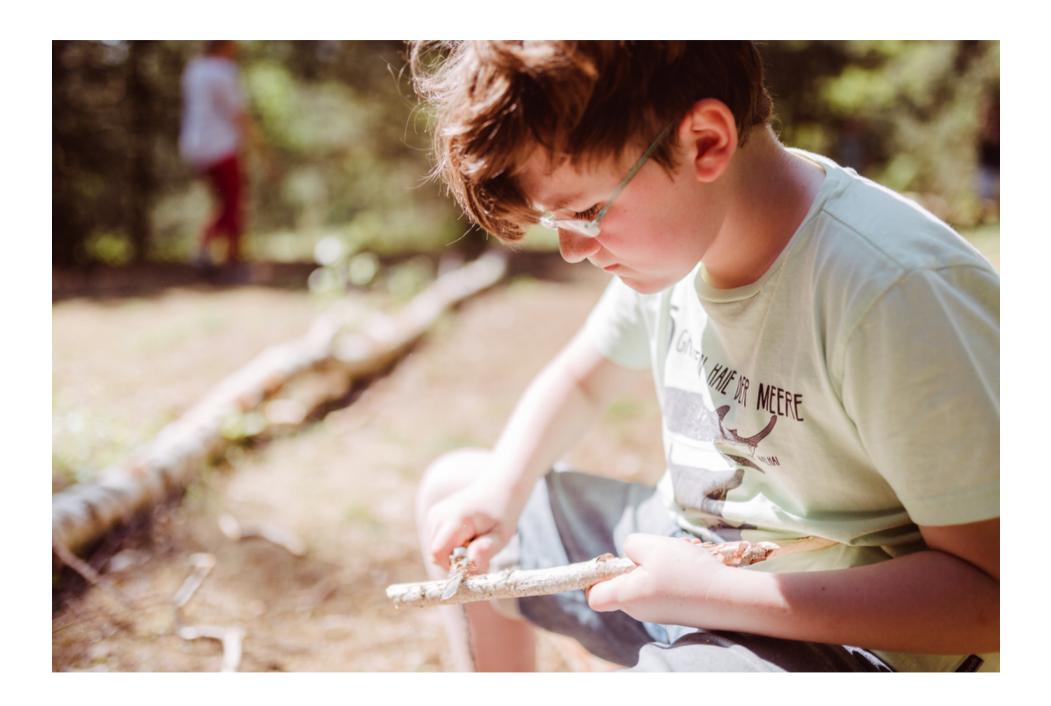


WENN ICH NUR DARF, WENN ICH SOLL UND NIE WANN, WENNICH WILL DANN MAG ICH RUCH NICHT, WENN ICH MUSS

WENN ICH ABER DARF, WENN ICH WILL DANN MAGICH AUCH, WENN ICH SCEL UND DANN KANNICH AUCH, WENN ICH MUSS

DENN SCHLIESSLICH:

DIE KÖNNEN SOLLEN HÜSSEN AUCH WOLLEN DÜRFEN



















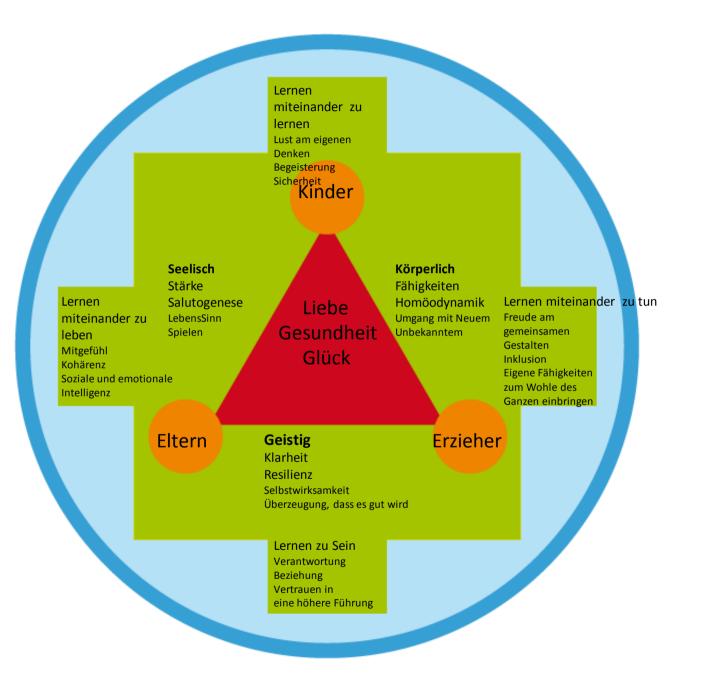


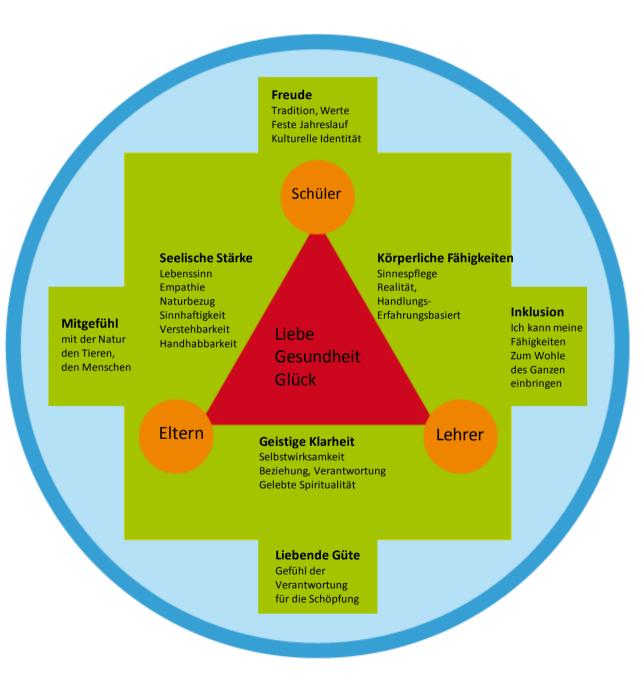


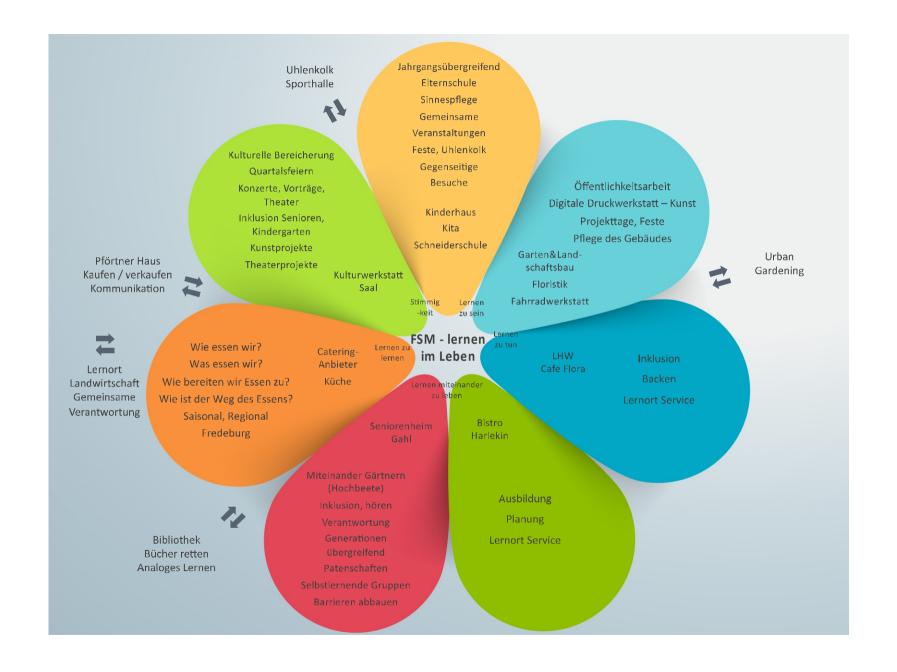


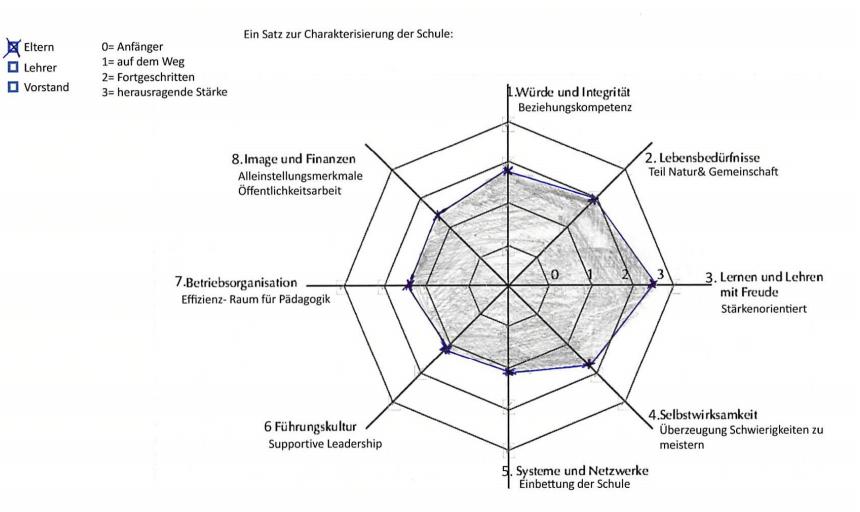










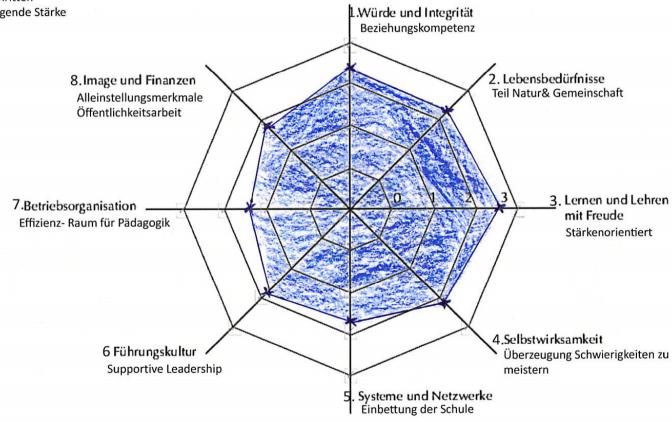


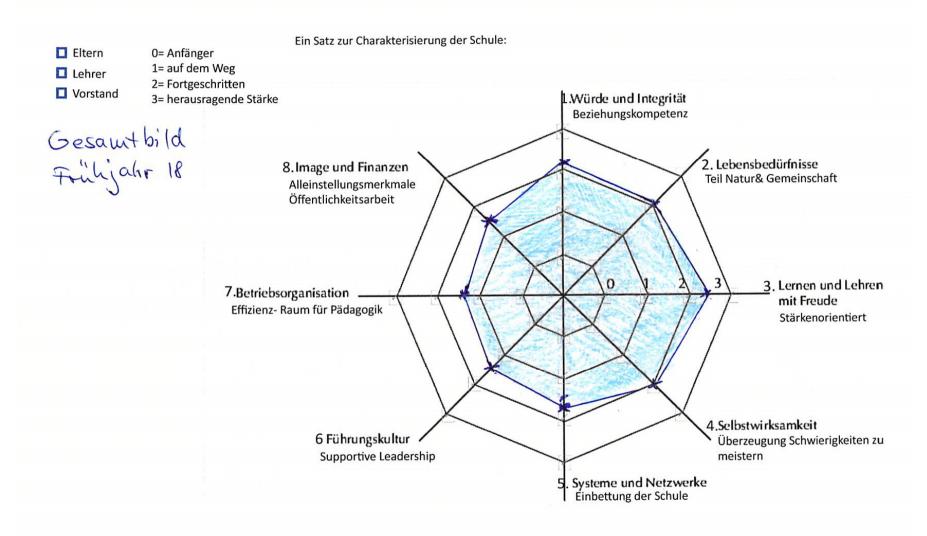


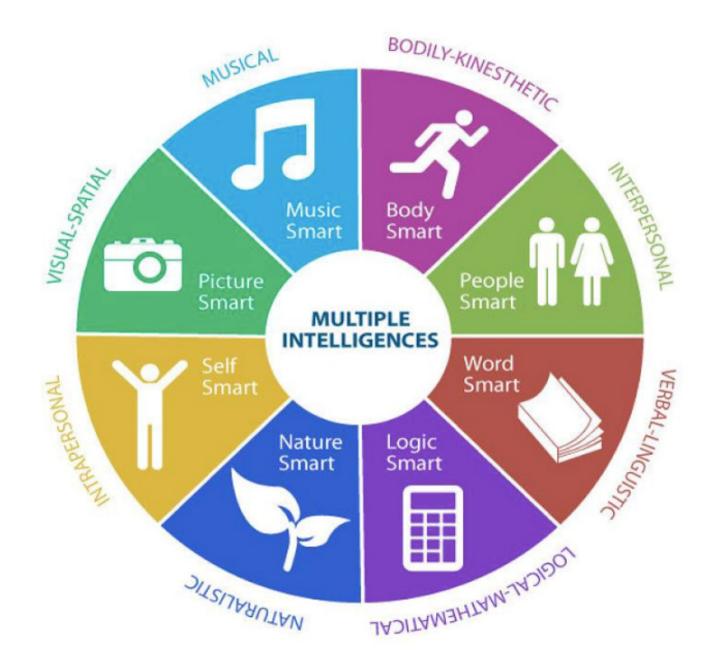
Eltern Lehrer 0= Anfänger 1= auf dem Weg 2= Fortgeschritten

Vorstand

3= herausragende Stärke



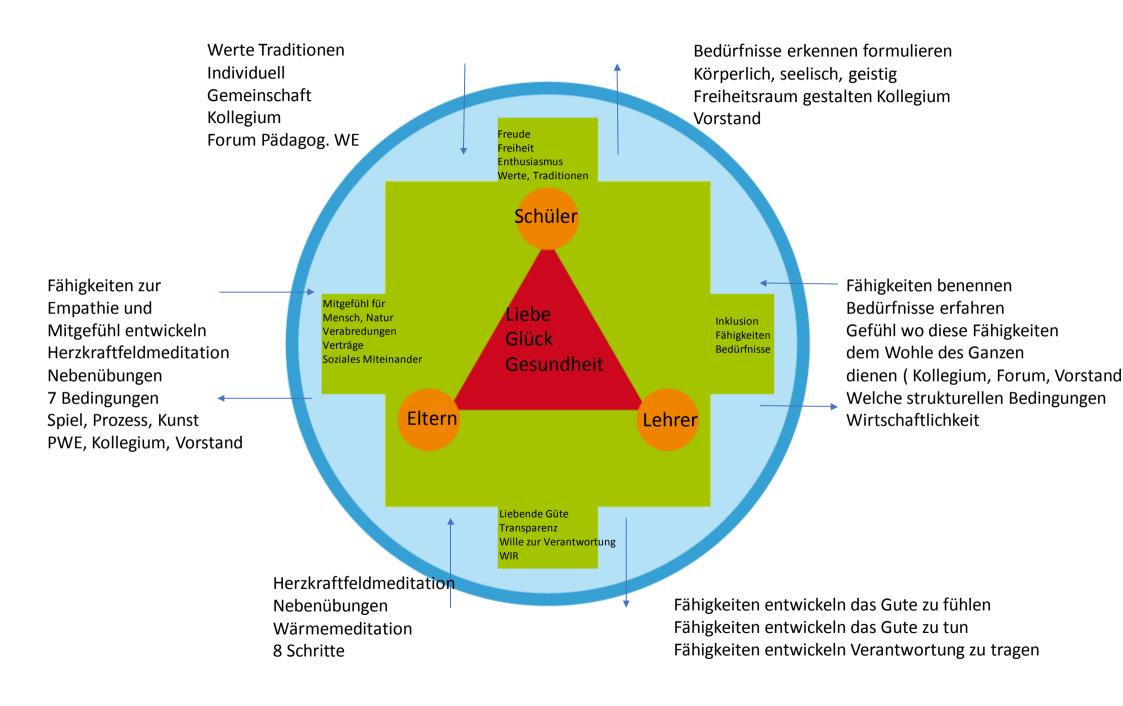




A day at the FarmSchool

The daily routine:

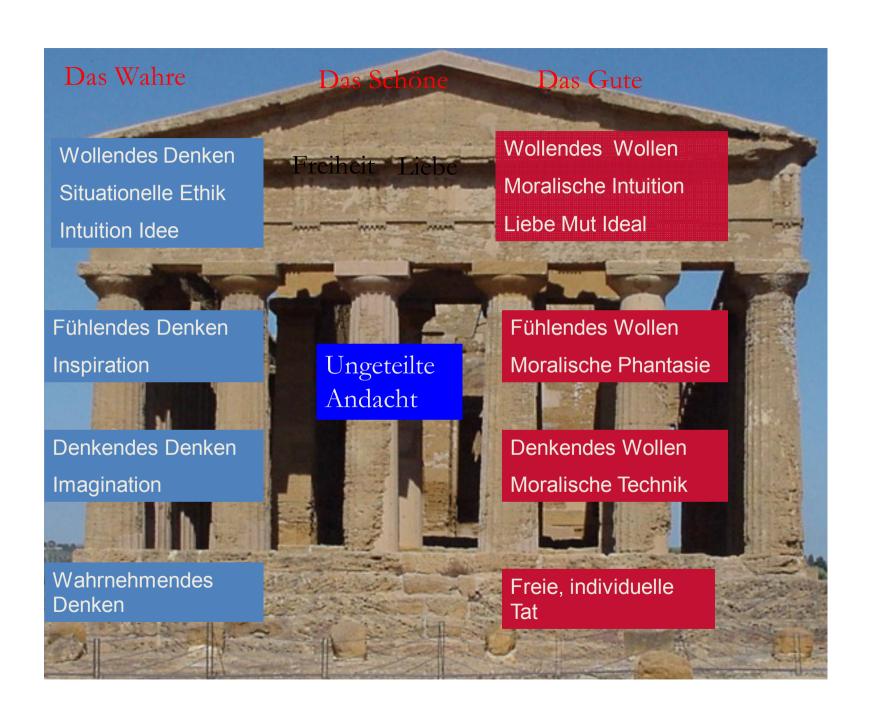
- 8.50: bike or drive and walk to the farm
- 9.20: arrival, welcome, update by the farmers explaining and dividing tasks
- 9.30 at work in 4 groups, 1. round
- 10.45: pause together, eating, drinking
- 11.15: at work 2. round
- 12.15: clean up and gather
- 12.30: back to school
- 13.00: arrival and pause
- 13.30: individual or common reflection
- 14.45: End of the day at school



Körperliche und
geistige
Gesundheit
Genuß- Pflicht
HRV

Glied des ganzen Lebens Mitgefühl Manicheismus

Gedanken und Gefühle sind wirksam Schulung hat Weltbedeutung Geistige Waage Nur äußere keine inneren Kompromisse Andacht vor den anderen Liebe zur Handlung Standhaftigkeit Verlässlichkeit Nur bei Irrtum ändern Dankbarkeit Gegenüber allem was mir zukommt Fußwaschung Innere
Festigkeit
Innere Ruhe
Das Leben
so
einrichten



1. Gönne dir Genuss

- Viele Menschen haben Hemmungen, ein schlechtes Gewissen oder schämen sich, wenn sie sich selbst etwas Gutes tun. Vielleicht weil sie in ihrer Kindheit entsprechende Verbote von ihren Eltern bekommen haben, können sie sich selbst heute keinen Genuss erlauben. Hier kommt es darauf an, sich über unnötig gewordene Genussverbote klar zu werden und diese fallen zu lassen.
- © Geben Sie Beispiele für Dinge, die Sie genießen und für eventuelle Hemmungen bzw. Verbote das zu tun: Erst die Arbeit dann das Vergnügen...

2. Nimm dir Zeit zum Genießen

 Das klingt banal, ist aber eine ganz wichtige Voraussetzung für das Genießen. Genuss geht nicht unter Zeitdruck – aber manchmal genügt schon ein Augenblick. Platzieren Sie pro Tag eine "Genussinsel" in Ihren Tagesablauf.

3. Genieße bewusst

- Wer viele Dinge gleichzeitig tut, wird dabei kaum genießen können.
 Wollen Sie Genuss erleben, dann müssen Sie die anderen Tätigkeiten ausschalten und sich ganz auf den Genuss besinnen. Genuss wirkt nicht "nebenbei"!
- MKonzentrieren Sie sich auf eine Sache zu einer Zeit. Wenn Sie mit einem Freund telefonieren, lesen Sie nicht nebenbei E-Mails.

4. Schule deine Sinne für Genuss

- Genießen setzt eine differenzierte Sinneswahrnehmung voraus, die sich durch Erfahrung gebildet hat. Beim Genießen kommt es auf das Wahrnehmen von Nuancen an. Es gilt hier, die eigenen Sinne zu schärfen.
- Achten Sie auf positive Ereignisse in Ihrem Alltag. Erfreuen Sie sich an diesen kleinen Dingen. Überdenken Sie abends den Tag und werden Sie sich über diese Genussmomente bewusst. Reflektieren Sie, wie Sie diese Momente wahrgenommen haben.

5. Genieße auf deine eigene Art

 Das weiß auch der Volksmund: "Was dem einen sin Uhl ist, ist dem anderen sin Nachtigall". Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Es kommt darauf an, herauszufinden, was einem gut tut und – genauso wichtig – was einem nicht gut tut und was einem wann gut tut.

•

 Reflektieren Sie Ihr eigenes Genusserleben und erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die Sie genießen, und mit Dingen, die Sie nicht genießen können. Versuchen Sie zukünftig insbesondere Genusssituationen aufzusuchen.

6. Genieße lieber wenig, aber richtig

- Ein populäres Missverständnis über Genießen ist, dass derjenige mehr genießt, der mehr konsumiert. Für den Genuss ist jedoch nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend. Ein Zuviel wirkt für die Dauer sättigend und langweilig. Wir plädieren deshalb dafür, sich zu beschränken, nicht aus Geiz oder aus falscher Bescheidenheit, sondern um sich das jeweils Beste zu gönnen. Das ist wie mit dem Urlaub: Den Einen geben schon 2-3 Tage Genuss und Erholung, andere brauchen 14 Tage um zur Entspannung zu kommen.
- Achten Sie auf eine richtige Dosierung. Finden Sie Ihr richtiges Maß, so dass es weder frustrierend noch übersättigend wird.

7. Überlasse deinen Genuss nicht dem Zufall

- Eine Redensart besagt, dass man die Feste feiern soll, wie sie fallen. Zwar bringt das Zufällige, Spontane, Unerwartete häufig einen ganz besonderen Genuss. Es erscheint jedoch nicht ausreichend, den Genuss alleine dem Zufall zu überlassen. Vielmehr wird es gerade unter längeren Stressperioden oft nötig sein, Genuss zu planen. Verschieben Sie die Erholung nicht auf die Zeit nach dem Stress!
- A Halten Sie sich genug Platz für Genuss frei. Reservieren Sie Zeit dafür, treffen Sie die entsprechenden Vorbereitungen, vereinbaren Sie Verabredungen usw.

8. Genieße die kleinen Dinge des Alltags

- Genuss ist nicht immer zwangsläufig etwas ganz Außerordentliches. Vielmehr gilt es, Genussmomente im normalen Alltag zu entdecken in kleinen Begebenheiten und alltäglichen Verrichtungen. Wer sich selbst im Alltag innerlich dafür offen hält, kann eine Vielzahl von Quellen für angenehme Erlebnisse gerade auch im alltäglichen Leben entdecken.
- Versuchen Sie kleine Dinge im Alltag, wie ein gemeinsames Frühstück in der Pause oder die Unterhaltung mit Kolleginnen und Kollegen nicht als normal und selbstverständlich hinzunehmen, sondern als besonders angenehme Gegebenheit. Genießen Sie den Sonnenschein auf dem Weg nach Hause, das gemalte Bild, das Sie von einem Ihrer Schüler bekommen haben etc. All dies hätte auch nicht passieren können!

- Nehmen Sie sich wöchentlich zwei Gebote vor und versuchen Sie, diese in der jeweiligen Woche besonders zu beherzigen. Lesen Sie die Gebote ab und an einmal wieder durch, so dass Sie sie allmählich verinnerlichen.
- Nachdem Sie nach vier Wochen alle Gebote einmal besonders beachtet haben, versuchen Sie alle Gebote im Hinterkopf zu haben und in Ihrem Alltag danach zu handeln. Erinnern Sie sich gelegentlich an alle Gebote, indem Sie sie nochmals durchlesen. Evaluieren Sie auch Ihren jeweils erreichten Fortschritt.

Ressourcen- Das Wahre, Schöne, Gute

- Sich jeden Tag Zeit nehmen für diese Dinge
- Das Wahre
 - z.B. Wochenspruch, Allgemeine Menschenkunde, Wahrspruchworte
- Das Gute
 - z.B. Eurythmie IAO, Ich denke die Rede, Hallellujah
 - Mediation
- Das Schöne
 - Kunstwerke betrachten