

Inhaltsverzeichnis

Das Wichtigste vorab	7
1 Einleitung	11
2 Achtsam lernen	23
2.1 Die menschliche Seele – Facetten eines Konstrukts	23
2.2 Gemeinsames von Körper, Seele und Bildung	28
2.3 Achtsamkeit kultivieren	31
2.4 Standards zur Förderung psychischer Gesundheit?	35
2.5 Gesundheit durch Bildung	37
2.6 Bildungseinrichtungen – originäre Präventionszentren	42
2.7 Gesundheit aktiv bilden	45
2.7.1 Wegweisende Wortwahl	45
2.7.2 Mögliche Umsetzung und Ziele	47
2.7.3 Möglicher Vorbehalt und Grenzen	54
2.7.4 Wie misst man den Erfolg?	58
2.8 Bildungsrepublik oder -misere? – Soziologische Rahmenbedingungen	60
2.9 Diffuse Ängste in Familien und subjektiver Leistungsdruck	66
2.10 Dramatisierung, Hysterie, Schlagzeilen	74
2.11 Integration, Inklusion	76
2.12 Zu frühe Aufteilung der Schüler prägt Bildungsklima	80
3 Bildung – was vermitteln? Was erfahren und erinnern? Was noch? ..	87
3.1 Konzentration auf das Wesentliche, Freiräume sichern	90
3.2 Pisa-Schulstudien	93
3.3 Bewegung	95
3.4 Entschleunigung	101
3.5 Lernenden Verantwortung zutrauen	102
3.6 Den Pädagogen mehr Verantwortung zutrauen	104
3.7 Praktische Fertigkeiten fördern, Service Learning	109
3.8 Persönlichkeitsentwicklung	112
3.9 To-do-Liste / Bildungsinhalte	114
4 Ein kleines Einmaleins der Psyche	115
4.1 Sozialer Anschluss, Bindung, (Zusammen)Halt, Partizipation ..	122

4.2	Gewalt, Regelverstöße und dissoziale Handlungen erkennen und begrenzen	135
4.2.1	Präventiv gegen sexuelle Gewalt an Bildungseinrichtungen	142
4.3	Gruppendynamik – immer einflussreich	142
4.4	Lernen – <i>physiologisch</i> oder kopflos	146
4.4.1	Die psychokognitive Komplexität des Lernens berücksichtigen	149
4.4.2	Fachdidaktik	151
4.4.3	Ernährung	152
4.4.4	Bewegung II	153
4.4.5	Zeit, Rhythmus	155
4.4.6	Schlaf	158
4.4.7	Neuromythen	160
4.5	Sekundärtugenden – besser als ihr Ruf und Basis des Flows	161
4.6	Resilienz – Abwehrkräfte der Seele	164
4.7	Effektive Motivierung – Feedbackkultur – Wertschätzungsketten	167
4.7.1	Benotung, Sitzenbleiben, Zeugnisse	171
4.8	Von Schwierigkeiten und aus Fehlern konstruktiv lernen	174
4.9	Der populärste Psycho-Irrtum – exklusive Begründungen	182
5	Die Pädagogen stärken	187
5.1	Selbstfürsorge	192
5.1.1	Frustrationstoleranz und Strategien zur Deeskalation	195
5.2	Arbeitsklima – Psychische Belastbarkeit als Teil des Berufsprofils	198
5.3	Anforderungsprofil	200
5.4	Ausbildung der Pädagogen	207
5.5	Kollegialität	208
5.6	Die berufliche Identität des einzelnen Pädagogen	209
5.6.1	Die pädagogische Grundhaltung	213
5.7	Wenigstens nicht (aktiv) schaden	216
5.8	Ähnlichkeiten von Psychotherapie und pädagogischem Alltag	220
6	Lernende in ihrer seelischen Entwicklung aktiv fördern	223
6.1	Leistungsdruck und Unterforderung	225
6.2	Die digitale Identität von Kindern und Jugendlichen	234

6.3	Die sexuelle Entwicklung	248
6.4	Eltern – engagiert, verunsichert, überengagiert, vernachlässigend.....	252
6.4.1	Psychisch kranke Eltern	257
6.5	Elternarbeit	259
6.6	Schulmeidung kooperativ angehen	260
6.7	Gefahr für das Kindeswohl – aus pädagogischer Sicht	262
7	Gesund oder krank? Die Normbreite psychischer Gesundheit	265
7.1	Was ist eine Diagnose (und was nicht)?	275
7.2	Stigma als Zusatzdiagnose: „verrückt“, „Klapse“, Jugendamt	279
7.3	„Junge“ ist keine Diagnose	280
8	Psychische Auffälligkeiten im Bildungsalltag – Hinweise und Möglichkeiten	285
8.1	Psychosomatische Beschwerden	290
8.2	Depressivität	293
8.2.1	Burnout	294
8.3	Ängste.....	296
8.3.1	Posttraumatische Belastungsstörung	300
8.4	Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Störung (AD(H)S).....	301
8.5	Süchtiges Verhalten, Suchtmittel	307
8.6	Störung des Sozialverhaltens, Gewalt, Dissozialität.....	313
8.7	Bindungsstörungen – emotional instabile Störungen.....	318
8.8	Schulangst, Schulschwänzen	322
8.9	Selbstverletzendes Verhalten.....	326
8.10	Suizidalität	329
8.11	Magersucht (Anorexia nervosa)	332
9	Konkrete Schritte zur Förderung seelischer Gesundheit	337
9.1	Basis- und Bonusbausteine aktiver Förderung der psychischen Gesundheit	343
9.2	Organisatorische Verankerung der Gesundheit von Pädagogen und Lernenden	346
9.2.1	Ausbildung der Pädagogen für die aktive Förderung seelischer Gesundheit	353
9.2.2	Inter- und Supervision, kollegialer Austausch	356

Inhaltsverzeichnis

9.2.3	Pädagogische Konzepte / Leitbilder als Standard.	358
9.2.4	Evaluation	360
9.2.5	Diagnostik an Bildungseinrichtungen	363
9.2.6	Das Bildungssystem zugunsten seelischer Gesundheit entwickeln	364
9.3	Präventionsprogramme, Projekte, Informationsmaterial	367
9.4	Stressmanagement, Entspannung, Achtsamkeit kultivieren.	379
9.5	Gesundheit für Pädagogen	381
9.6	Pädagogen bahnen als Lotsen professionelle Hilfe	382
9.6.1	Welche Hilfe ist angebracht – und erreichbar?	383
9.6.2	Kinder- und Jugendhilfe des Jugendamtes.	385
9.6.3	Wie behandeln Kinderpsychiater?	385
9.6.4	Psychotherapie	386
9.6.5	Medikamente	390
10	Zusammenfassung.	393
	Danksagung.	394
	Anhang.	395
	Begriffserläuterungen und weiterführende Literatur	395
	Sach- und Personenverzeichnis	405
	Abbildungsverzeichnis	413
	Literatur.	415