



RESILIENZ STÄRKEN

---

# „HURRA, ICH LEBE!“

Resilienz-Fachtag  
für pädagogische Fachkräfte

---

**Mittwoch, 28. Februar 2024**  
9–16 Uhr, CD-Kaserne Celle, Halle 16



CD-Kaserne



## ... VON SUSANNE MCDOWELL

**Mit diesem Fachtag greift die CD-Kaserne gGmbH wieder einmal einen Themenkomplex von bemerkenswerter Bandbreite und Aktualität auf.**

Resilienz, als Modewort in aller Munde, wird anschaulich und nachvollziehbar in Zusammenhänge gestellt, die nicht nur Verständnis, sondern Miterleben der Zuhörerschaft zur Folge haben werden. Eindrucksvoll, welche umfassenden Qualifikationen die Workshopleitungen mitbringen (Kompliment an das Netzwerk der CD-Kaserne); und eindrucksvoll die fachlichen, formalen und inhaltlichen Grundlagen, auf denen dieser Fachtag basiert.

Eine Besonderheit ist die Ausrichtung auf die Zielgruppen Jugendliche und Pädagogen gleichermaßen; das verdeutlicht: es muss Dir gut gehen, damit Du dafür sorgen kannst, dass es anderen gut geht.

Es geht an diesem Tag um Stärkung in unterschiedlichem Sinne des Wortes. Aber immer mitgedacht ist die Absicht standzuhalten in diesen Zeiten schlimmer Krisen, ohne sich selbst oder das Miteinander dafür aufzugeben.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden sich an diesem Tag im umfassenden Sinne gut aufgehoben fühlen.

*Susanne McDowell*  
Stadträtin für Soziales und Kultur



# „HURRA, ICH LEBE!“

## Fachtag zur Resilienz in der pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen UND pädagogischen Fachkräften

Im Rahmen dieses Fachtags werden wir uns zwei Fragen widmen: Welche Auswirkungen hatte die Pandemie und haben die aktuellen Krisen (Ukraine, Umwelt, Israel-Palästina-Konflikt) auf Jugendliche und ihre Resilienz, und wie können wir diese Resilienz stärken? Darüber hinaus möchten wir diskutieren, wie wir die Resilienz der pädagogischen Fachkräfte ganz konkret mit „Werkzeugen“ fördern können. Denn gerade diese Berufsgruppe befindet sich oft in einer zunehmend anspruchsvollen und komplexen Realität, was nicht selten in Überforderung, Burn-out oder anderen Krankheiten mündet.

Hierbei ist folgender Regelkreis toxisch: Die Belastungen und der Stress, den Jugendliche derzeit verspüren, wirken sich unmittelbar auf die pädagogischen Fachkräfte aus. Die Fachkräfte sind ihrerseits wiederum gestresst. So entsteht ein „systemischer“ Teufelskreis, der wenig Positives verspricht.

Die Positive Psychologie, die Hypnosystemik und die Systemik bieten auf der Grundlage neuester Forschungsergebnisse Antworten und konkrete Methoden für pädagogische Fachkräfte in Schulen und anderen Bildungs- und Jugendhilfeeinrichtungen.

Wir freuen uns auf einen spannenden und lehrreichen Fachtag.

*Kai Thomsen und Sinja Jaskulla,  
CD-Kaserne gGmbH*

## PROGRAMM

Mi., 28. Februar 2024, CD-Kaserne Celle

- Ab  
08.45 Uhr Check-in
- 09.15 Uhr Begrüßung  
(Kai Thomsen und Sinja Jaskulla)
- 09.30 Uhr DIE COPSY-STUDIE – Psychische  
Gesundheit von Kindern und  
Jugendlichen nach der Pandemie  
(Dr. Anne Kaman/Universitäts-  
klinikum Hamburg-Eppendorf)
- 10.00 Uhr POSITIVE EDUCATION:  
Die Kraft der Positiven Psycho-  
logie in der Bildung  
(Brigitte Wiesner Kulovits, Graz)
- 10.45 Uhr Pause
- 11.00 Uhr EMBODIMENT UND  
SELBSTFÜRSORGE:  
Wie du fünf Minuten gut für  
dich und andere sorgst  
(Stefanie Bathe, Frankfurt)
- 13.00 Uhr Mittagspause
- 14.00 Uhr WORKSHOPS
- 15.30 Uhr Plenum/Abschluss
- 16.00 Uhr Ende

## WORKSHOPS

ab 14.00 Uhr

- A:**  
Hokuspokus und Simsalabim –  
Zaubern als Methode in Beratung,  
Pädagogik und Therapie  
*Workshopleitung: Isabell Pracht*
- B:**  
Teamdynamiken systemisch  
erklären und begegnen  
*Workshopleitung: Gerd Janke*
- C:**  
„1-2-3-4 – Focus on Stage“ –  
Hypnosystemische Techniken in  
der täglichen Arbeit  
*Workshopleitung: Kai Thomsen*
- D:**  
Strahlend stark:  
Die Praxis der Positiven Psycho-  
logie für PädagogInnen  
*Workshopleitung: Sinja Jaskulla*

9.30 UHR

## DIE COPSY-STUDIE –

### Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nach der Pandemie

Dr. Anne Kaman, Hamburg

Die Covid-19-Pandemie und die damit einhergehenden Einschränkungen haben das Leben von Kindern und Jugendlichen erheblich beeinträchtigt. Viele Heranwachsende litten unter seelischen Belastungen, depressiven Symptomen und Ängsten. Mittlerweile hat sich der Alltag der meisten Kinder und Jugendlichen wieder normalisiert, und die Auswirkungen der Pandemie auf ihre psychische Gesundheit haben nach drei Jahren Pandemie etwas abgenommen. Gleichzeitig sind viele Kinder und Jugendliche mittlerweile besorgt wegen anderer Krisen wie dem Klimawandel, dem Ukraine-Krieg und der Energiekrise.

*Dr. Anne Kaman ist Wissenschaftlerin am Zentrum für Psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Sie leitet dort stellvertretend die Forschungssektion „Child Public Health“ der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Sie arbeitet in nationalen und internationalen Forschungsprojekten zur Kinder- und Jugendgesundheit und hat zum Thema „Psychische Gesundheit und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen“ promoviert. Seit dem Frühjahr 2020 führt sie mit ihrem Team die COPSY-Studie zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durch.*



10.00 UHR

## POSITIVE EDUCATION:

### Die Kraft der Positiven Psychologie in der Bildung

Brigitte Wiesner, Graz

Entdecken Sie, wie positive Emotionen und Wohlbefinden nicht nur das Lernumfeld verbessern, sondern auch die sozialen und emotionalen Kompetenzen der Schüler\*Innen fördern. Wir werden die Erkenntnisse aus der Forschung beleuchten und praktische Methoden vorstellen, mit denen Sie die positive Bildung in den Schulalltag integrieren können. Erfahren Sie, wie Positive Education das schulische Erlebnis für Schüler\*Innen und Pädagog\*Innen gleichermaßen bereichern kann.



*Seit 2014 arbeitet Brigitte Wiesner als selbstständige Beraterin und Coachin mit Schwerpunkt im Bereich der Positiven Psychologie. Ihr Stärkeninstitut in Graz/Österreich hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen dabei zu unterstützen, ihr individuelles Potenzial zu entfalten und ihre Ziele zu erreichen. Zusätzlich leitet sie Ausbildungslehrgänge in der Positiven Psychologie, in denen sie Wissen und Werkzeuge zur Steigerung des Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit vermittelt.*

*(Masterstudium Positive Psychologie & Coaching an der DHGS in Berlin, Betriebswirtschaft und Wirtschaftspsychologie (MA) mit Vertiefung Human Resource Management, FernFH, Wiener Neustadt, Trainerin der Positiven Psychologie, Institut für PP & Mental Coaching (IPPM), Corporate Happiness Expert®, Corporate Happiness GmbH, München, Zertifizierte PERMA-LEAD®-Beraterin)*



# 11.00 UHR

## EMBODIMENT UND SELBSTFÜRSORGE:

### Wie du fünf Minuten gut für dich und andere sorgst

Stefanie Bathe, Frankfurt

Wir hetzen von Termin zu Termin. Sind immer für andere da. Immer ist was zu tun. Was fehlt: Ruhe. Echte Pausen. Zeit für uns selbst. Zeit, um unsere Akkus aufzufüllen, uns mit uns selbst zu verbinden, uns besser zu spüren – bevor der Körper Aua sagt und Signale schickt, dass wir jetzt endlich mal besser für uns sorgen sollten. Deshalb ist Selbstfürsorge so wichtig: jeden Tag. Mit kleinen Embodiment-Übungen und Know-how aus der Positiven Psychologie geht das ganz leicht – fünf Minuten reichen.

Wie das geht, lernst du im aktiven Mitmachworkshop:

Wie du in fünf Minuten ...

- ... Ruhe tankst und deinen Parasympathikus, dein körpereigenes Ruhesystem aktivierst
- ... dich in deine Mitte bringst, sodass du mehr in Balance bist
- ... dich erdest und verwurzeln kannst, dann haut dich so schnell nichts mehr um
- ... raus aus belastenden Gedanken und dem Grübeln kommst und präsenter bist
- ... Sorgen hinter dir lässt und im Hier und Jetzt Lösungen schaffst
- ... fokussierter durch deinen Tag gehst und weniger vor dir herschiebst
- ... morgens mit mehr Energie und Vorfreude in deinen Tag startest
- ... abends mit einem Lächeln auf den Lippen zufrieden einschläfst

Denk dran: Nur wenn's dir gut geht, kannst du gut für andere da sein – für deine Kinder, Schüler:Innen, Kollegen. Auch deine Partnerschaft und Freunde profitieren davon, wenn's dir gut geht.



**Stefanie Bathe** begann nach Abschluss ihres Studiums ihre berufliche Laufbahn bei General Electric. Als Führungskraft mit weltweiter Verantwortung war sie beruflich zwar erfolgreich – aber grottenunglücklich. Mit einem Sabbatical in Italien hat sie sich einen Lebenstraum erfüllt und über ihr Leben nachgedacht. Nach drei weiteren Jahren Festanstellung und intensiver Ausbildung bei einem großen Beratungs- und Trainingsunternehmen hat sie sich den Schritt in die Selbstständigkeit getraut. Seit 2004 unterstützt Stefanie Bathe als ganzheitlicher Business Coach Unternehmen (Deutsche Bank, Commerzbank, Nestlé, Vitos, HIMA u. v. a.) und deren Führungskräfte, wie sie entspannter im Alltag und erfolgreich im Leben werden.

### Klassische Themen dabei sind:

- mentale Gesundheit
- Burn-out-Prävention
- Erhöhung der Stress-stabilität
- authentisch führen

[www.maincoach.de](http://www.maincoach.de) (B2B)

Ergänzend dazu bietet sie seit 2018 unter [www.entspannter-erfolgreich.de](http://www.entspannter-erfolgreich.de) (B2C) Online-Kurse an, in denen sie zeigt, wie Menschen entspannter im Alltag und erfolgreich im Leben werden.

(1998 erste systemische Ausbildung, Management-Trainer und Entspannungspädagogin, hypnosystemisches Coaching (Dr. Gunther Schmidt), MBSR und PEP (Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie – Dr. Michael Bohne), Generative Coaching (Stephen Gilligan), Positiver Psychologie und CIT (Compassionate Integrity Training).

## WORKSHOP A

### Hokuspokus und Simsalabim – Zaubern als Methode in Beratung, Pädagogik und Therapie

Isabell Pracht



Zauberei kennen wir aus dem Zirkus, aus Büchern oder Filmen, als ein Spiel mit der Illusion. Es verblüfft uns, und wir lassen uns gerne verzaubern. Für Kinder hat es einen besonderen Stellenwert, da Unmögliches möglich wird, Veränderungen sind ohne Probleme durchführbar. Daher steckt viel Kraft in der Methode Zaubern. Es kann Probleme verändern und Ressourcen stärken, Menschen können durch den Einsatz von Zauberei zu „Helden“ werden. Die Methode Zaubern zielt darauf ab, aus einem „Problemkind“, welches oft Frustration und Abwertung erlebt hat, ein „Zauberkind“ werden zu lassen, welches seine Ressourcen erkennt und durch die „magische Atmosphäre“ wieder Vertrauen zu seinen inneren Stärken schöpft.

Das Problem, welches das Kind vermeintlich mit sich bringt, rückt zunächst in den Hintergrund, während seine Fähigkeiten in den Vordergrund treten. Das Kind wird somit wieder befähigt, seine Ressourcen zu nutzen und einen positiven Selbstwert zu entwickeln. In diesem Workshop stellt Isabell Pracht die Methoden im Einzel- und Gruppensetting vor. Die Teilnehmer:Innen tauchen selbst in die magische Welt ein.

**Isabell Pracht** ist Sozialpädagogin B. A., Multi-Familien-Therapie-Trainerin, Systemische Beraterin, Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (DGSF), Clownin und Zauberin.

Derzeit tätig in der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Praxis Berrisch in Celle. Langjährige Erfahrung in der pädagogischen und therapeutischen Einzel- und Gruppenarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien.

## WORKSHOP B

### Teamdynamiken systemisch erklären und begegnen

Gerd Janke

In der pädagogischen Arbeit ist es an der Tagesordnung, die Synergien der Teamarbeit zu nutzen. Nur was macht man, wenn das Team Eigendynamiken entwickelt und nicht mehr effektiv und effizient arbeiten kann? Diese destruktiven Dynamiken spielen sich sowohl zwischen Personen als auch auf der organisationalen Ebene ab. Der Workshop will dazu beitragen, dass das Phänomen „Team“ besser verstanden wird und mit einem systemischen Blick Lösungen gefördert werden.



**Gerd Janke** war fast zwei Jahrzehnte in der offenen interkulturellen Jugend- und Projektarbeit tätig. Er arbeitet seit über zehn Jahren als systemischer Supervisor (SG), lehrender Berater (SG), Coach (aetk.de) und Organisationsentwickler (DGSF). Zudem ist Gerd Janke deutschlandweit als Dozent zu diversen systemischen Themen unterwegs. Am Niedersächsischen Institut für systemische Therapie und Beratung (NIS) in Hannover ist er im Team der Lehrenden, und in der Systemischen Gesellschaft (SG) engagiert er sich ehrenamtlich im Vorstand. In diesem Dachverband mit 6000 Einzelmitgliedern und über 50 Mitgliedsinstituten ist er für das Ressort Arbeitswelt (Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung) im Vorstand zuständig.

## WORKSHOP C

### 1-2-3-4 – Focus on Stage“ – Hypnosystemische Techniken in der täglichen Arbeit Kai Thomsen

Hypnosystemische Strategien und Werkzeuge sind wirkungsvolle Instrumente, um mit Stress in verschiedenen Lebensbereichen umzugehen. Ob beruflich oder privat, im Team, Kollegium, in Klassen oder Jugendgruppen – sie bieten Unterstützung in schwierigen Situationen. Durch mentale Umfokussierung, Symbole, Metaphern, innere Bilder, Musik und Geschichten werden das Erleben verbessert, die Wahrnehmung verändert und die Handlungsmöglichkeiten erweitert, wodurch die Resilienz gestärkt wird. Es ist kein Zufall, dass viele Menschen aus Spitzenpolitik, Hochleistungssport und Topmanagement mit hypnosystemischen Coaches zusammenarbeiten. Einige der wichtigsten Werkzeuge aus der Hypnosystemik können in diesem Workshop erlernt und angewendet werden.

**Kai Thomsen** ist nicht nur Geschäftsführer der CD-Kaserne Celle, sondern auch Coach und Organisationsberater. In seinem früheren Leben studierte er Musik und Germanistik, Soziologie und pädagogische Psychologie. Nach seiner Tätigkeit in der Musikbranche, wo er als Manager und Führungskraft in verschiedenen Tonträgerfirmen in Frankfurt, Berlin und Mönchengladbach tätig war, kam er im Jahr 2000 nach Celle. Kai Thomsen ist hypnosystemischer Coach und Berater (dbvc), systemischer Organisationsberater, zertifiziert in Positiver Psychologie, Design Thinking und als Controller, Seniorcoach im Deutschen Coaching Verband (dbvc) und Mitglied in der International Organization for Business Coaching (IOBC). Kai Thomsen berät in Kommunen, Wirtschaft, Politik und gemeinnützigen Organisationen. Gemeinsam mit Jens Eckhoff und Oliver Haas gründete er das Netzwerk „Palastrebellen“.



### Strahlend stark: Die Praxis der Positiven Psychologie für PädagogInnen Sinja Jaskulla

Die Wirkkraft der Positiven Psychologie: Entdecke, wie du mit einer optimistischen Haltung nachhaltig auf die Entwicklung junger Menschen einwirken kannst. Stärken und Resilienz für Kids: Erfahre, wie du die individuellen Stärken und die Widerstandsfähigkeit junger Menschen stärken kannst. Aufbau unterstützender Beziehungen: Erforsche, wie du eine förderliche und positive Umgebung für Kinder und Jugendliche gestalten kannst. Praktische Umsetzung in deinem Arbeitsumfeld: Wendet das Gelernte direkt in deiner pädagogischen Arbeit an, um einen unmittelbaren Einfluss zu erzielen. Hebe deine Arbeit als Pädagog\*In auf ein ganz neues Level. Erlerne die Geheimnisse der Positiven Psychologie und entdecke, wie du Kinder und Jugendliche effektiver unterstützen kannst und einen echten Unterschied in deren Leben bewirkst. Hier erfährst du, wie du Stärken erkennst, Resilienz aufbaust und starke, positive Beziehungen förderst – alles praxisnah und direkt anwendbar in deinem Arbeitsalltag.



## WORKSHOP D

**Sinja Jaskulla** ist studierte Sozialpädagogin B. A. mit zehn Jahren Erfahrung in der offenen Kinder- und Jugendarbeit mit dem besonderen Fokus auf systemischer Beratung. Als Projektleiterin der lokalen Koordinierungs- und Fachstelle im Bundesprogramm „Demokratie Leben!“ berät, begleitet und unterstützt sie soziale Institutionen, Vereine sowie Verbände. Weitere Arbeitsschwerpunkte sind die pädagogisch-geschlechtsspezifische Mädchenarbeit und Präventionsarbeit. Sie ist zertifizierte systemische Beraterin (SG) und hat am Milton-Erickson-Institut Heidelberg bei Dr. Philip Streit das Zertifikat für Positive Psychologie erworben.



**ANMELDUNG UNTER:**

info@cd-kaserne.de  
CD-Kaserne gGmbH  
Hannoversche Str. 30b  
29221 Celle

**BITTE GEBEN SIE BEI DER ANMELDUNG FOLGENDES AN:**

- Name, Vorname
- Institution
- Anschrift
- Wahl des Workshops:  
A, B, C oder D
- und einen zweiten Alternativworkshop
- Fortbildungszertifikat erwünscht:  
ja/nein

**TAGUNGSKOSTEN:**

35,00 €

Im Tagungsgeld ist eine Mittagsmahlzeit (vegetarisch) enthalten.

Nach der Anmeldung schicken wir Ihnen per E-Mail eine Rechnung für die Teilnahme. Ab 14 Tagen vor der Tagung kann der Teilnehmerbeitrag nicht mehr erstattet werden.

