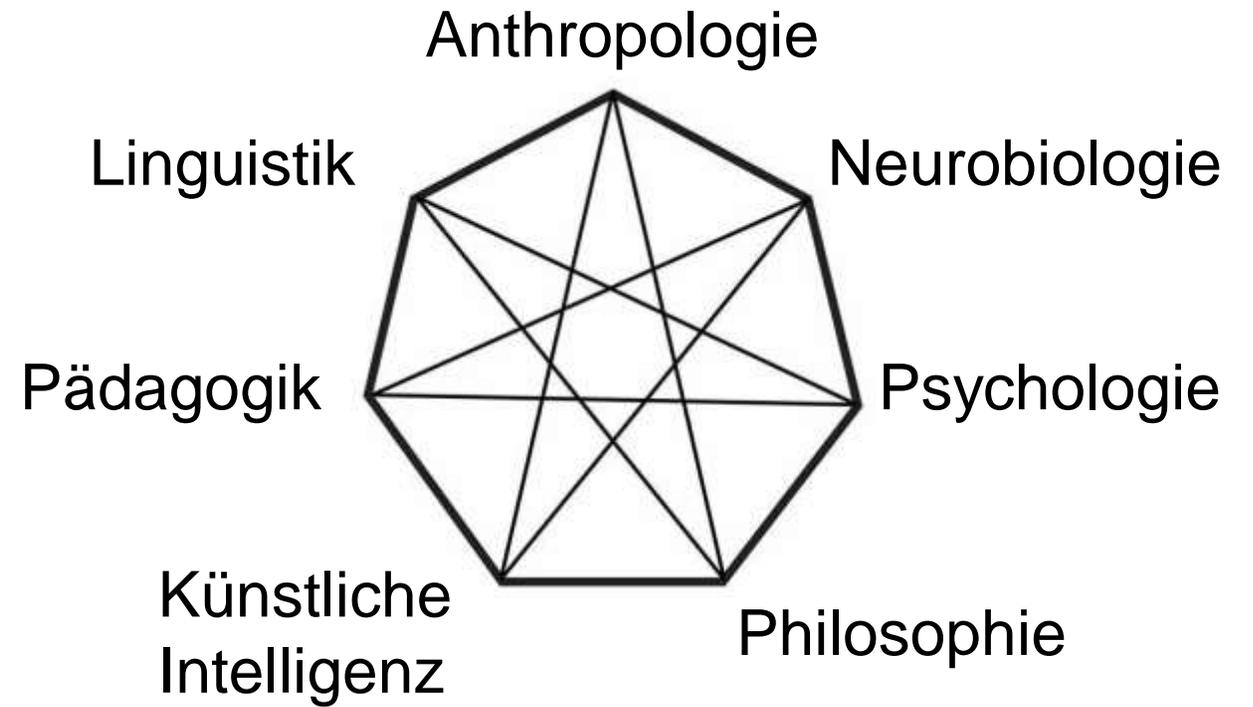






DALL·E 3



# Altes Phänomen

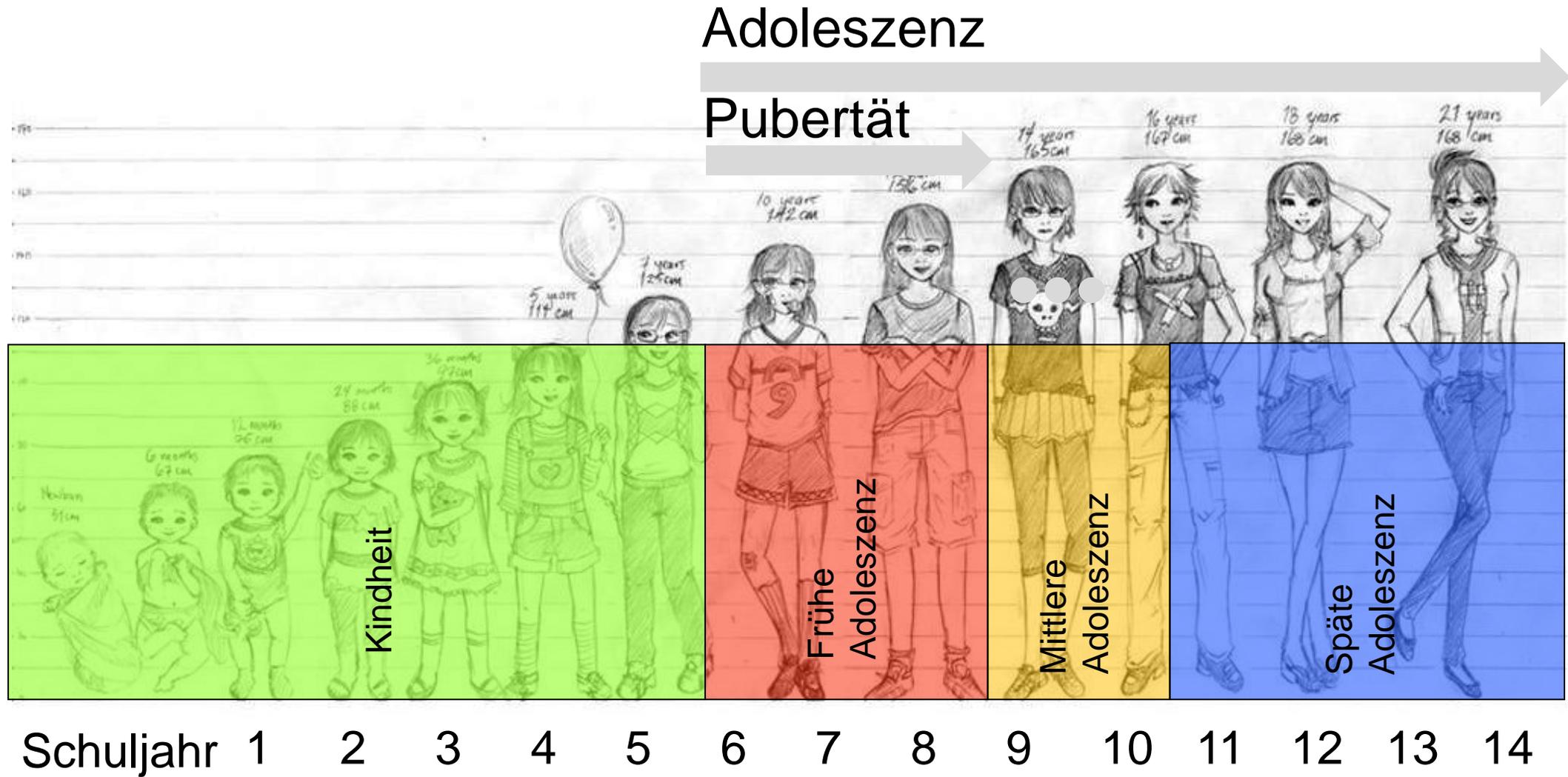
«**Die Jugend** liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.»

Sokrates gr. Philosoph 469 v. Chr. † 399 v. Chr

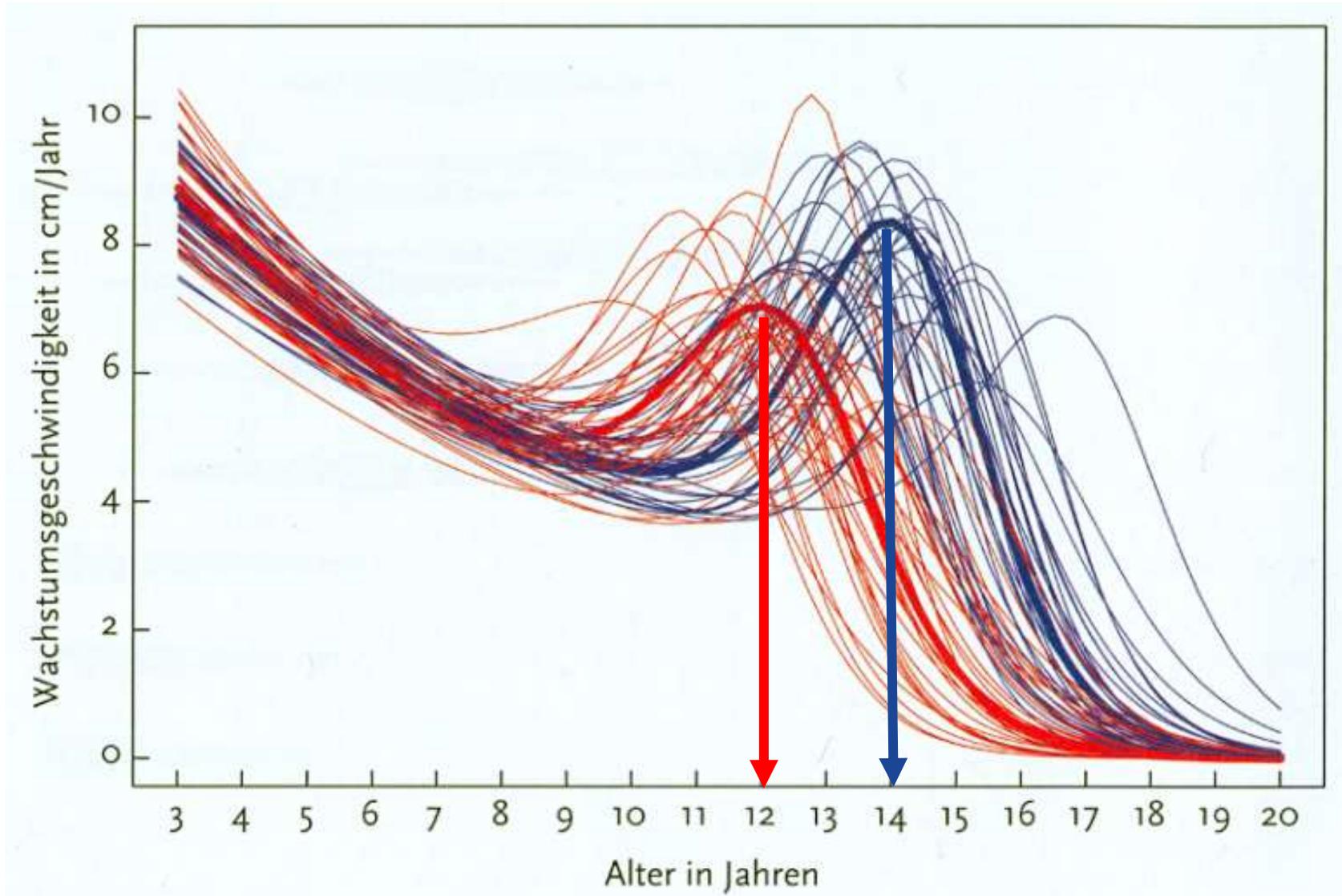
# Lebens-Choreographie auf der DNA



# Entwicklungsphasen

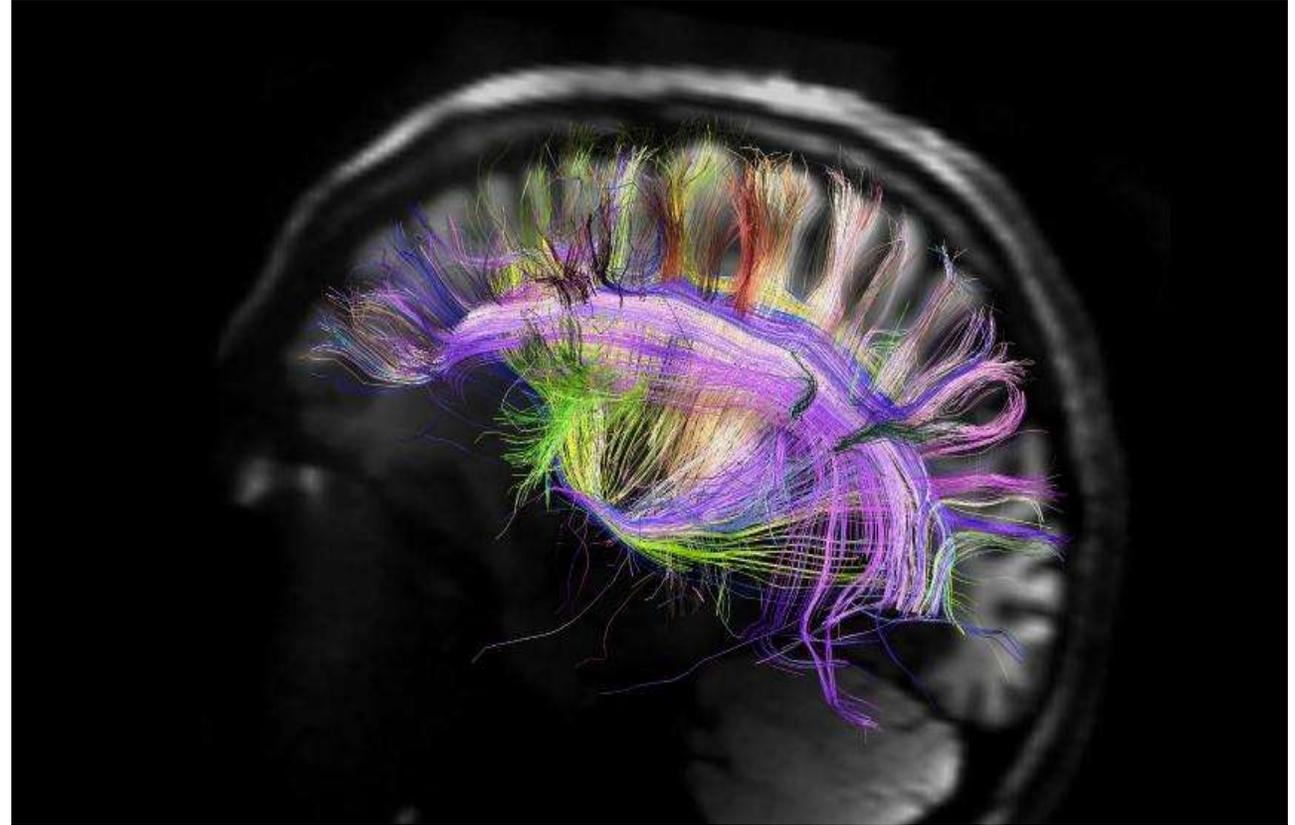
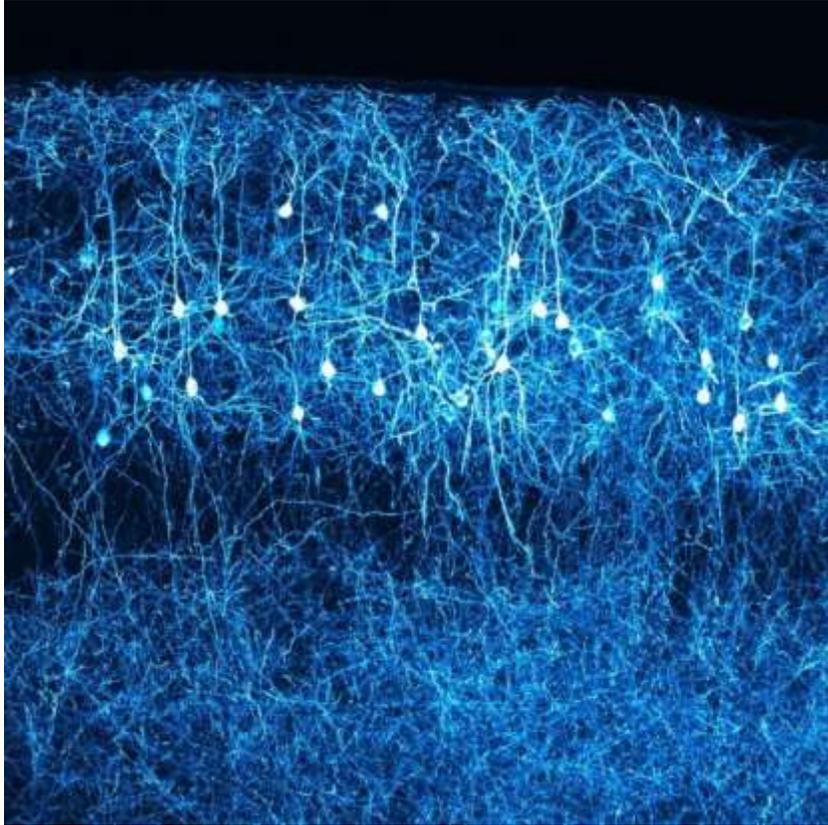


# Wann beginnt die Pubertät

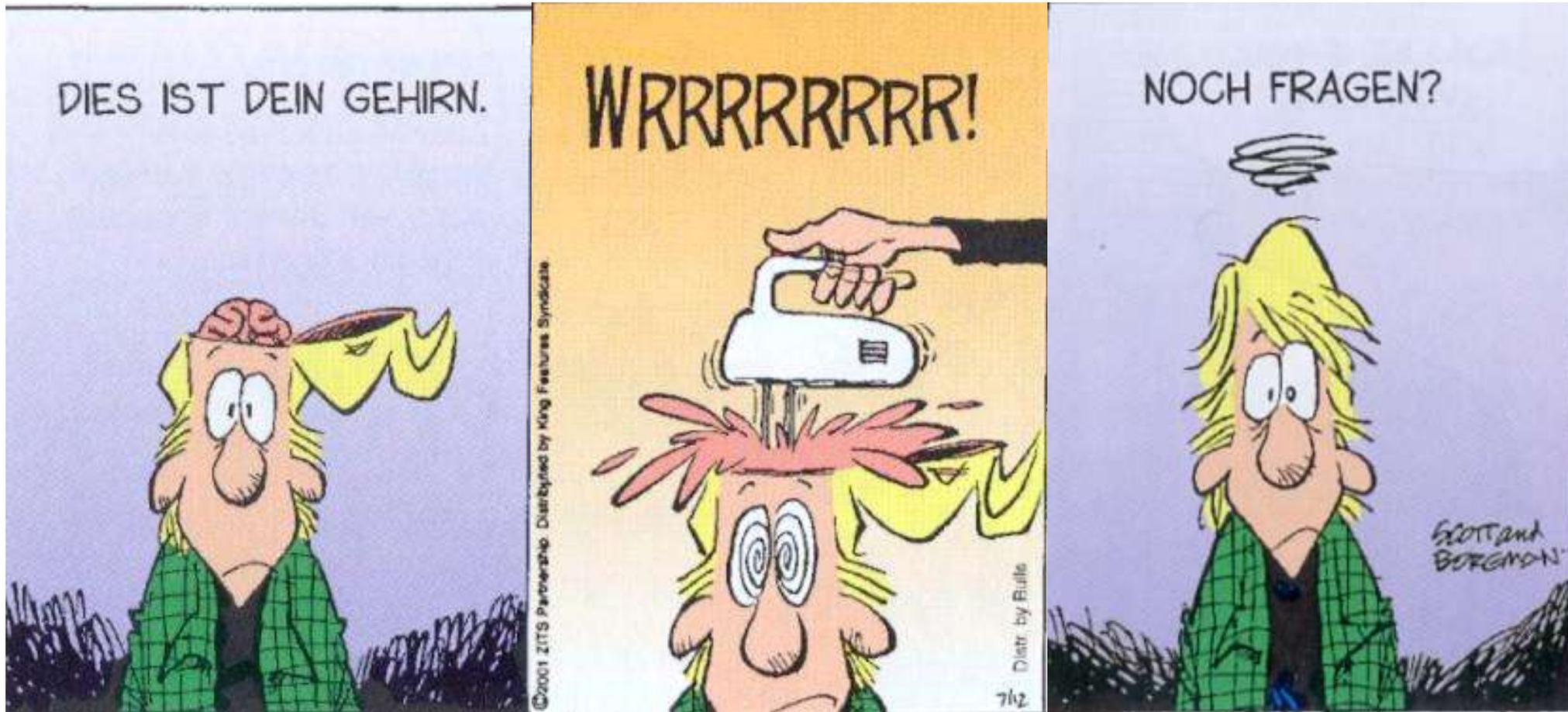


Mädchen  
Knaben

# Cerebraler Hirnombau (OFC)



# Ich weiss nicht, wie mir geschieht!



# Funktion des OFC

1. Zeit investieren für die zukünftige Aufgaben
2. Ordnung und Übersicht schaffen (Kreislaufdenken)
3. Planen und Entscheidungen treffen
4. Belohnungsaufschub (Frustrationstoleranz)
5. Kontrolle von Trieben und heftigen Gefühlen
6. Investition in Gesundheit und Schlaf
7. Pünktlichkeit, Zeitreserve
8. Einfühlungsvermögen für Erwachsene, Perspektivenwechsel

# Ordnung





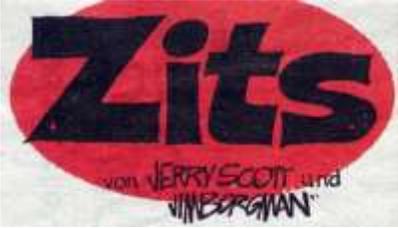
# Ordnung



# Ordnung



# Kreislaufdenken



# Planung



# To do list

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**WOCHE VON**      **BIS**      **NOTIZEN**

09

# Planung 1. und 2. Stufe

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Früher	Unterricht	unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Amalation 11:00-12:30 Basen
Mittag	12:00 Essen 12:40 Mathe Nachhilfe	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	13:30 15:15 Essen	11:00-12:30 Coke 13:30 Essen 17:30 Bio
Nachmittag	Unterricht bis 16:30	unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:15 Finnis 17:15 Essen Englisch	Unterricht 16:30 Essen 16:50 40 papier sammeln 18:00 Englisch	16:30 2x Repetieren 1,5h 17:00-17:45 Englisch	<del>16:30</del> 18:45 Freize lesen 21:00
Abend	Fußball		17:45- Fußball 21:00 Mathe Mathe	<del>18:00</del> 20:45 TV 18:00 Fußball 22:00 TV 23:00 Schlafen	20:30 Essen 20:45 Englisch 18:00 Fußball 22:00 TV 23:00 Schlafen	18:00 Sunderliga 20:00 Mathe	21:00 Gemein 22:30 Schlafen

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Früher	Unterricht	unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Amalation 11:00-12:30 Basen
Mittag	12:00 Essen 12:40 Mathe Nachhilfe	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	13:30 15:15 Essen	11:00-12:30 Coke 13:30 Essen 17:30 Bio
Nachmittag	Unterricht bis 16:30	unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:15 Finnis 17:15 Essen Englisch	Unterricht 16:30 Essen 16:50 40 papier sammeln 18:00 Englisch	16:30 2x Repetieren 1,5h 17:00-17:45 Englisch	<del>16:30</del> 18:45 Freize lesen 21:00
Abend	Fußball		17:45- Fußball 21:00 Mathe Mathe	<del>18:00</del> 20:45 TV 18:00 Fußball 22:00 TV 23:00 Schlafen	20:30 Essen 20:45 Englisch 18:00 Fußball 22:00 TV 23:00 Schlafen	18:00 Sunderliga 20:00 Mathe	21:00 Gemein 22:30 Schlafen

# 3. Stufe: Dynamische Planung

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Unterricht	2h Franz lesen		Unterricht	Unterricht	Fussball	
			1h Engl grammatik anschauen	Discussion			Mathe 1h Engl 1h
	Unterricht	Discussion 1,5h		Französisch Test Buch	Mathe: 1h	E. grammatik 2h	
	2h Franz lesen	1h Engl. Wörter	3h. Franz lesen	Mathe: 1h Funktionsunter-suchung 2h Hausaufgaben		1h. WBR	Spiel
	1h Hausaufgaben		Reserve		Reserve		Reserve
		Training			Training	Reserve	



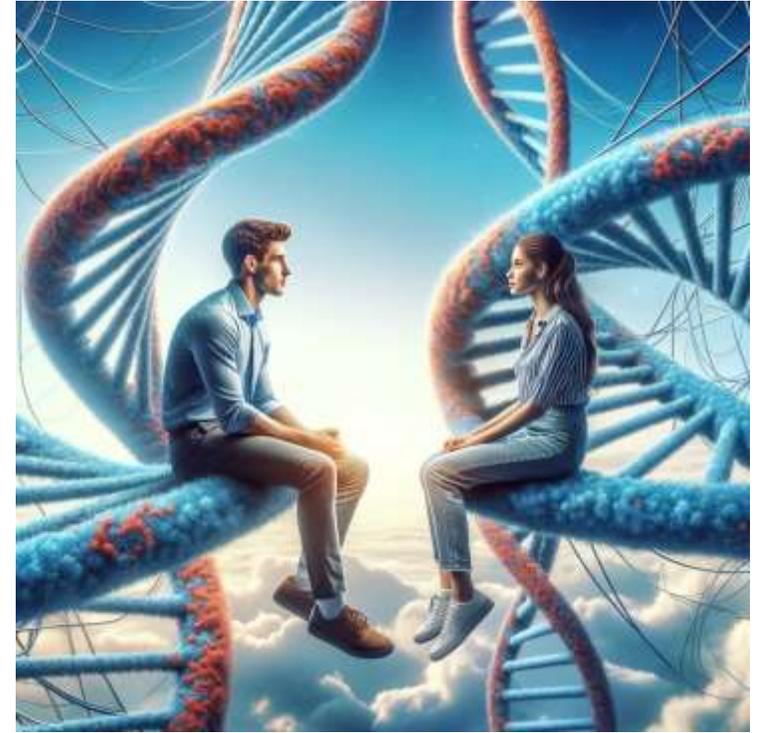
# Hormonelle Umstellung

**Östrogen und Progesteron**  
Emotionale Labilität

**Testosteron**  
Aggression

**Melatonin**  
Tagesrhythmus (wach bleiben)

# Erster Teil der pubertären DNA- Choreografie



DALL·E 3

# Resonanzen mit Peers und der Natur



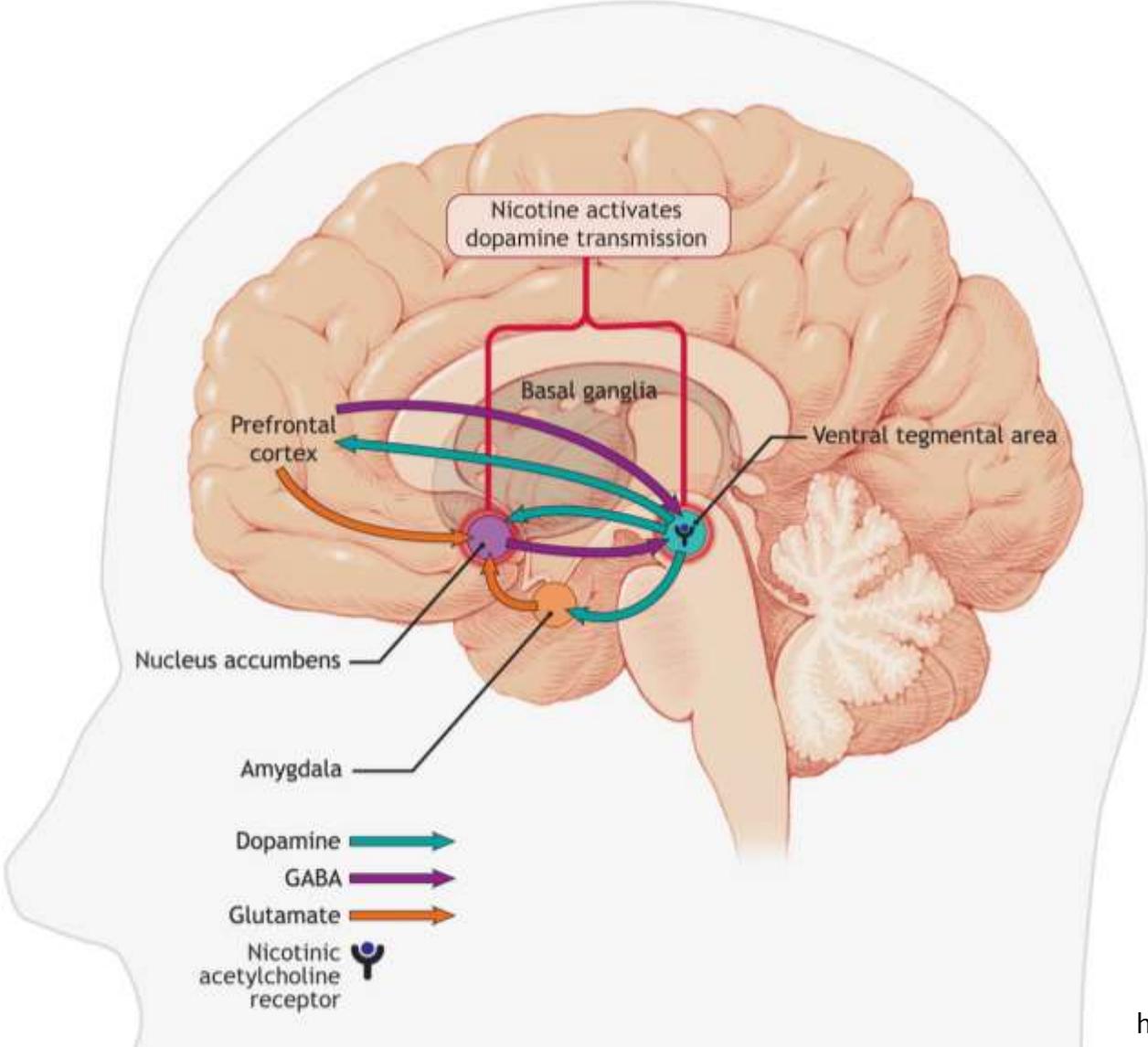
# Resonanzen mit Tieren



# Die magischen Gespräche am Feuer



# Die Lust im Wandel



# Null-Bock



# Freude am Risiko

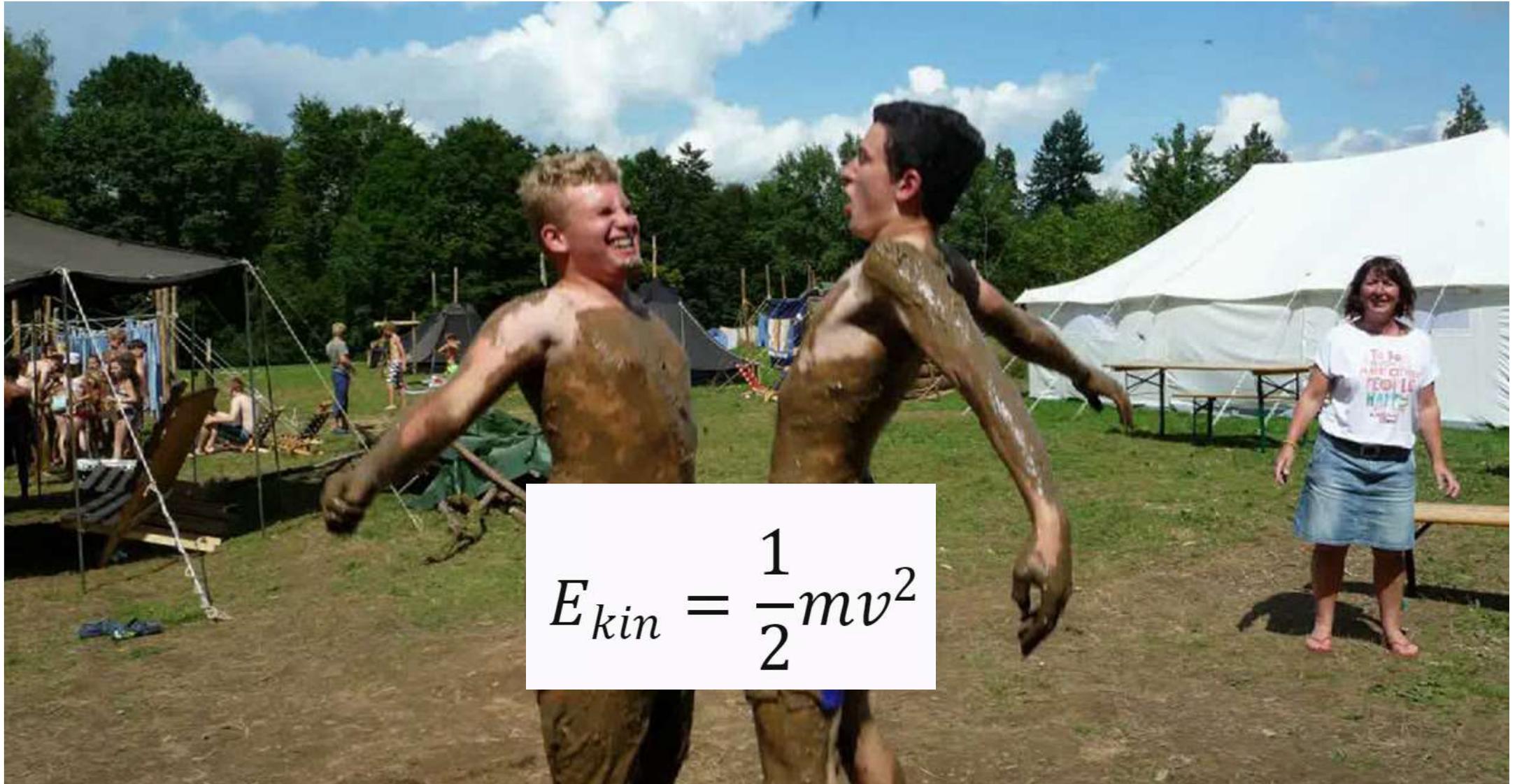




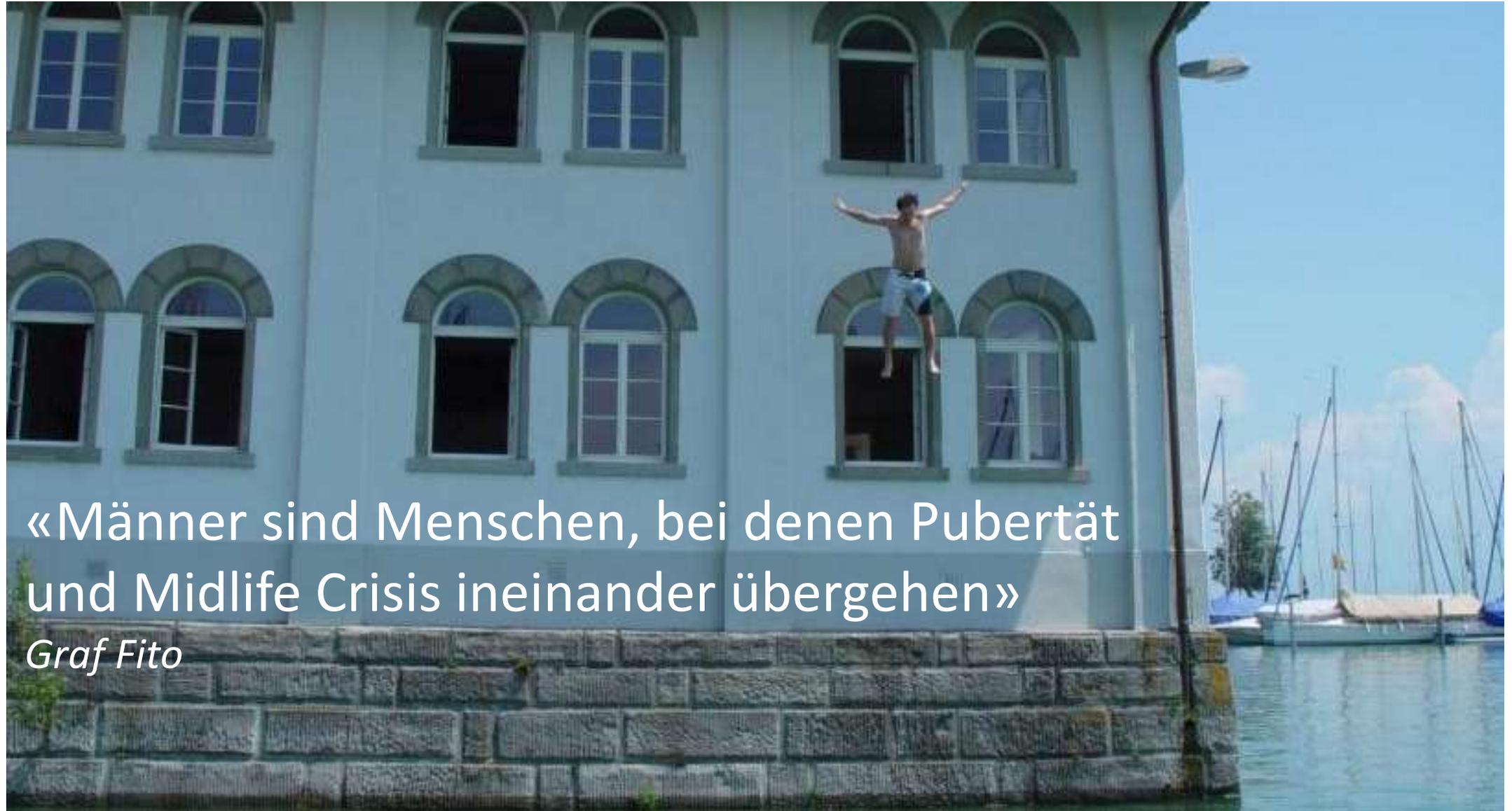
# SBW Häggenschwil



# Somatisches Lernen als Grundlage für Kognition



$$E_{kin} = \frac{1}{2}mv^2$$



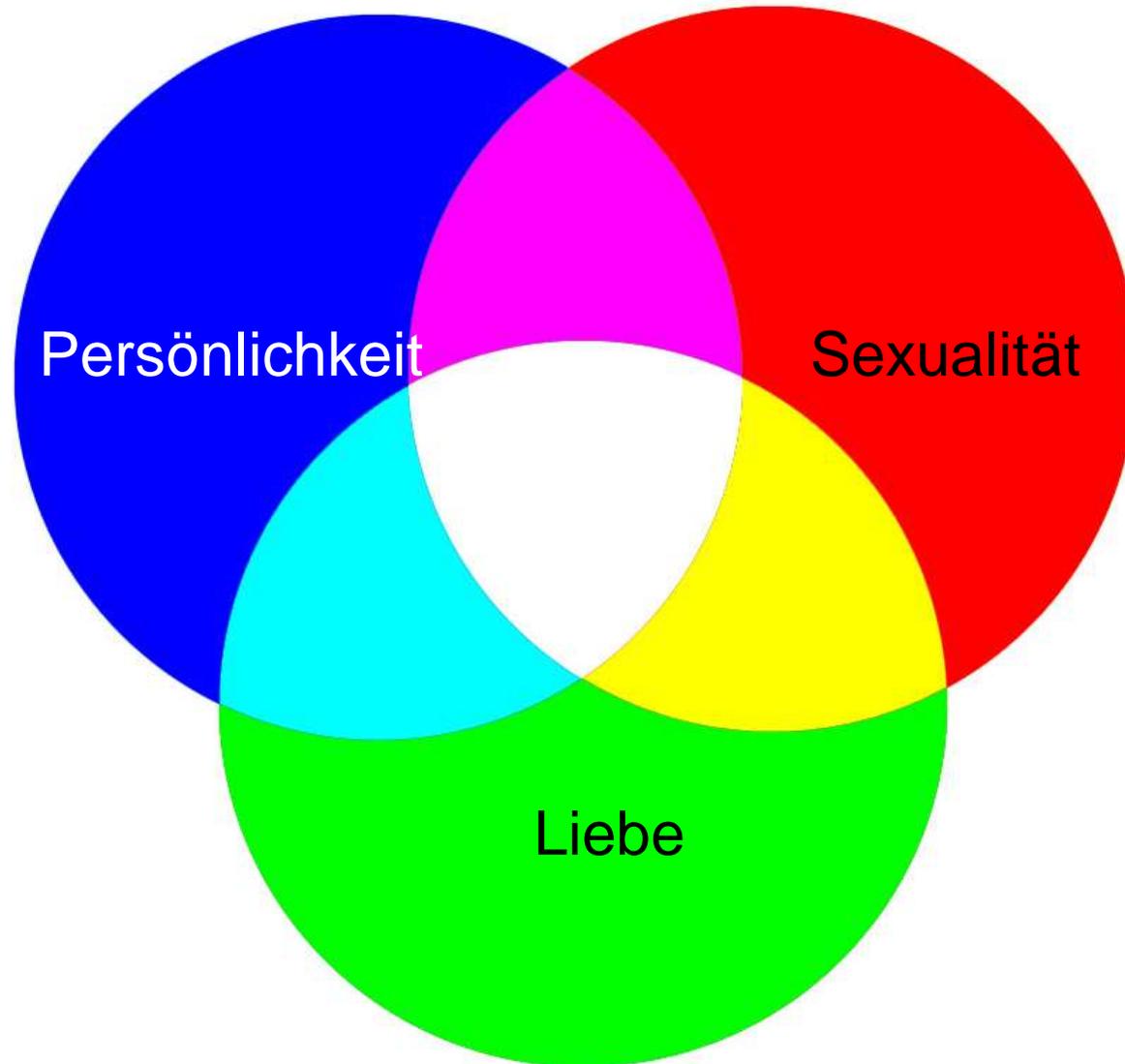
«Männer sind Menschen, bei denen Pubertät und Midlife Crisis ineinander übergehen»

*Graf Fito*

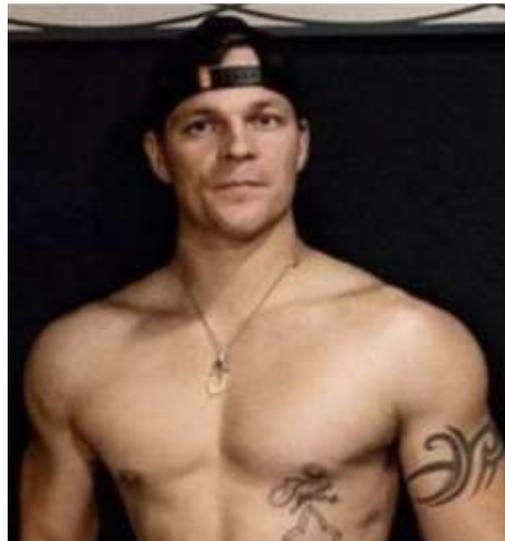
# Risikofreudigkeit steckt an



# Zweiter Teil der Choreografie: Sexualität

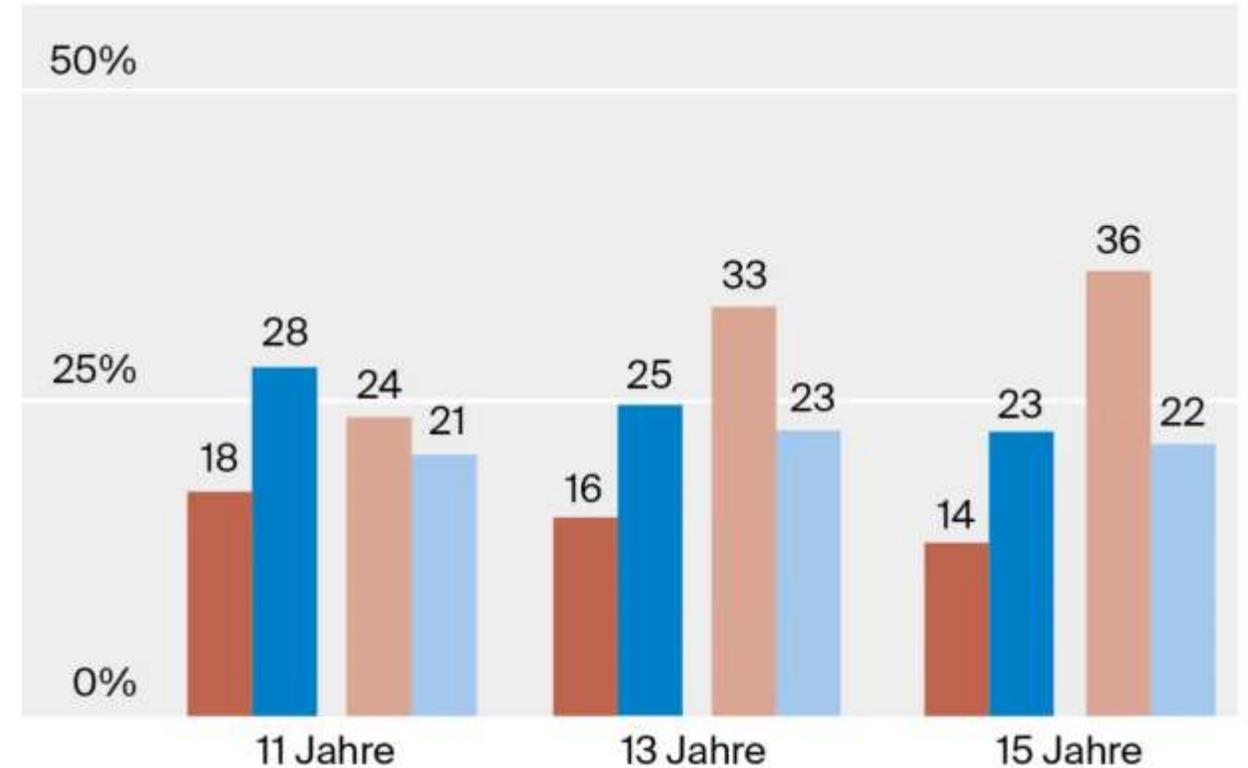


# Sexuelle Attraktivität



Anteil mit effektivem oder empfundenem Übergewicht in Prozent

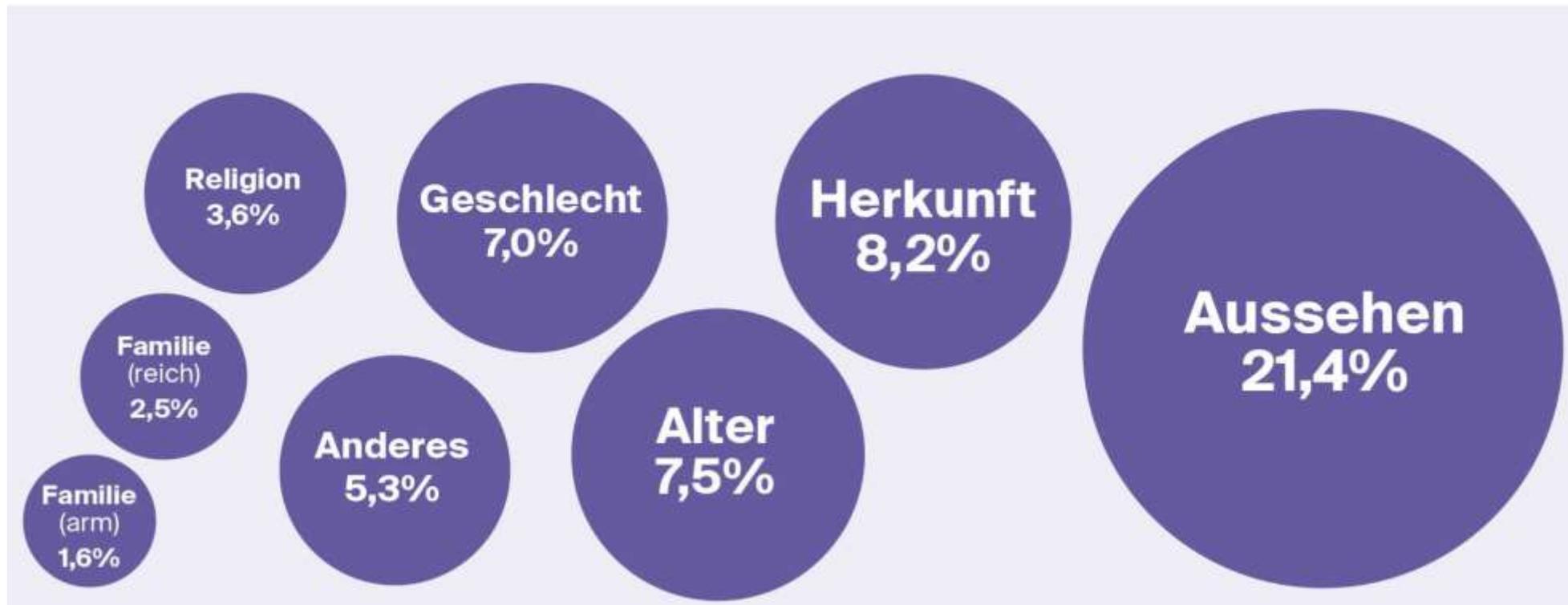
	Mädchen	Buben
Übergewicht und Fettleibigkeit	<span style="color: #8B4513;">■</span>	<span style="color: #0070C0;">■</span>
empfundenes Übergewicht	<span style="color: #D2691E;">■</span>	<span style="color: #ADD8E6;">■</span>



# Mobbing Gründe

## Gründe, warum ich mich schon einmal schlecht behandelt gefühlt habe:

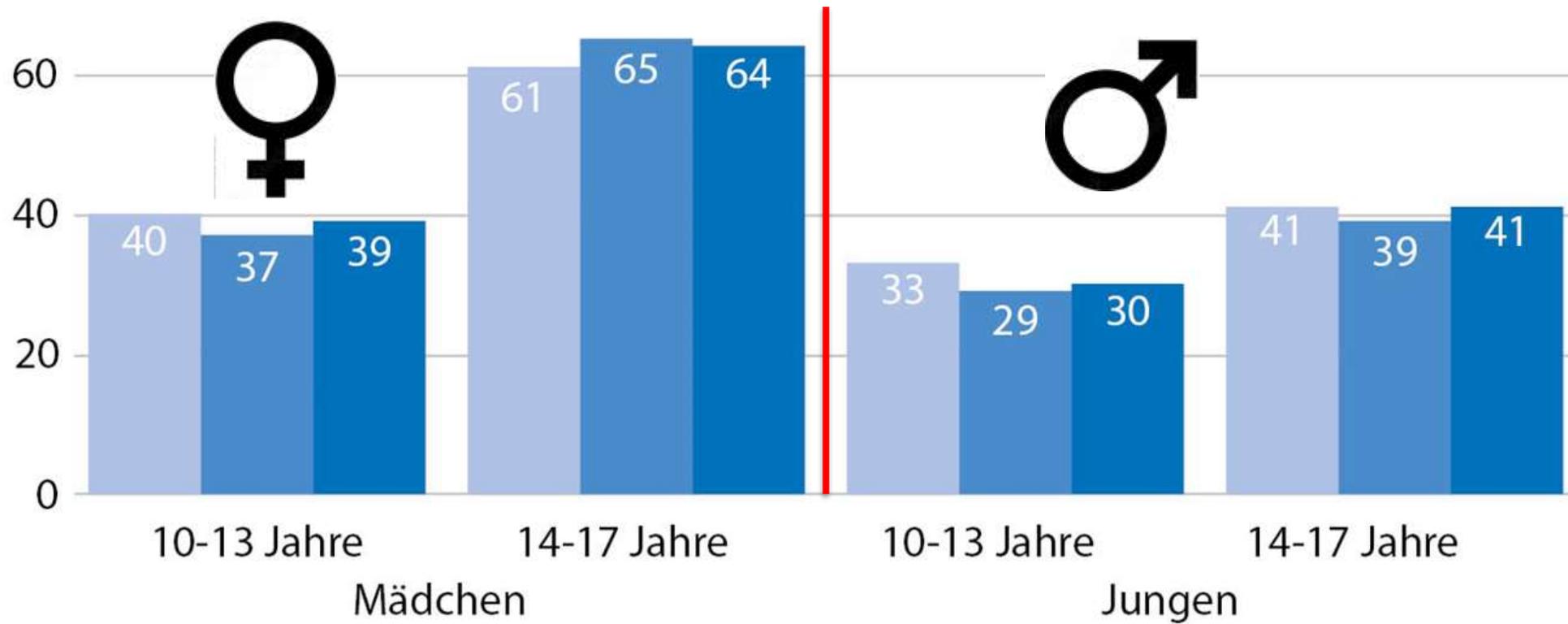
(Mehrfachnennungen möglich)



«Kinderrechte-Studie Schweiz 2021»

1715 Kinder und Jugendliche

# Stressbelastung 2017 /18 /19



# Psychische Erkrankungen

Jahr	Hospitalisierungen wegen psychischer Störungen bei 10- bis 24-Jährigen
2012	12 000
2013	12 500
2014	13 000
2015	13 500
2016	14 000
2017	14 500
2018	15 000
2019	15 500
2020	16 000
2021	19 500

Jahr	Hospitalisierungen wegen psychischer Störungen bei 10- bis 24-jährigen Frauen
2012	7 000
2013	7 500
2014	8 000
2015	8 500
2016	9 000
2017	9 500
2018	10 000
2019	10 500
2020	11 000
2021	13 500

[Die häufigsten psychischen Störungen bei dieser Altersgruppe waren affektive Störungen \(hauptsächlich Depressionen\), die 2021 um 42% zunahmen<sup>1</sup>.](#)

Die Jugendlichen waren signifikant weniger glücklich und energiegeladen, wenn sie nur 5 Stunden schliefen, und signifikant weniger energiegeladen, wenn sie nur 7,5 Stunden schliefen. **Wenn die Jugendlichen 10 Stunden Schlaf hatten, stieg ihre Zufriedenheit signifikant an**

[Sleep duration and mood in adolescents: an experimental study | SLEEP | Oxford Academic \(oup.com\)](#)

Nicht zu unterschätzen ist der negative Effekt von Schlafmangel bei Jugendlichen. Eine aktuelle britisch-australische Studie mit rund 4800 Teilnehmern belegt, dass es bei Teenagern einen **signifikanten Zusammenhang zwischen Schlafqualität und Schlafmangel auf der einen Seite und der psychischen Gesundheit auf der anderen Seite gibt.**

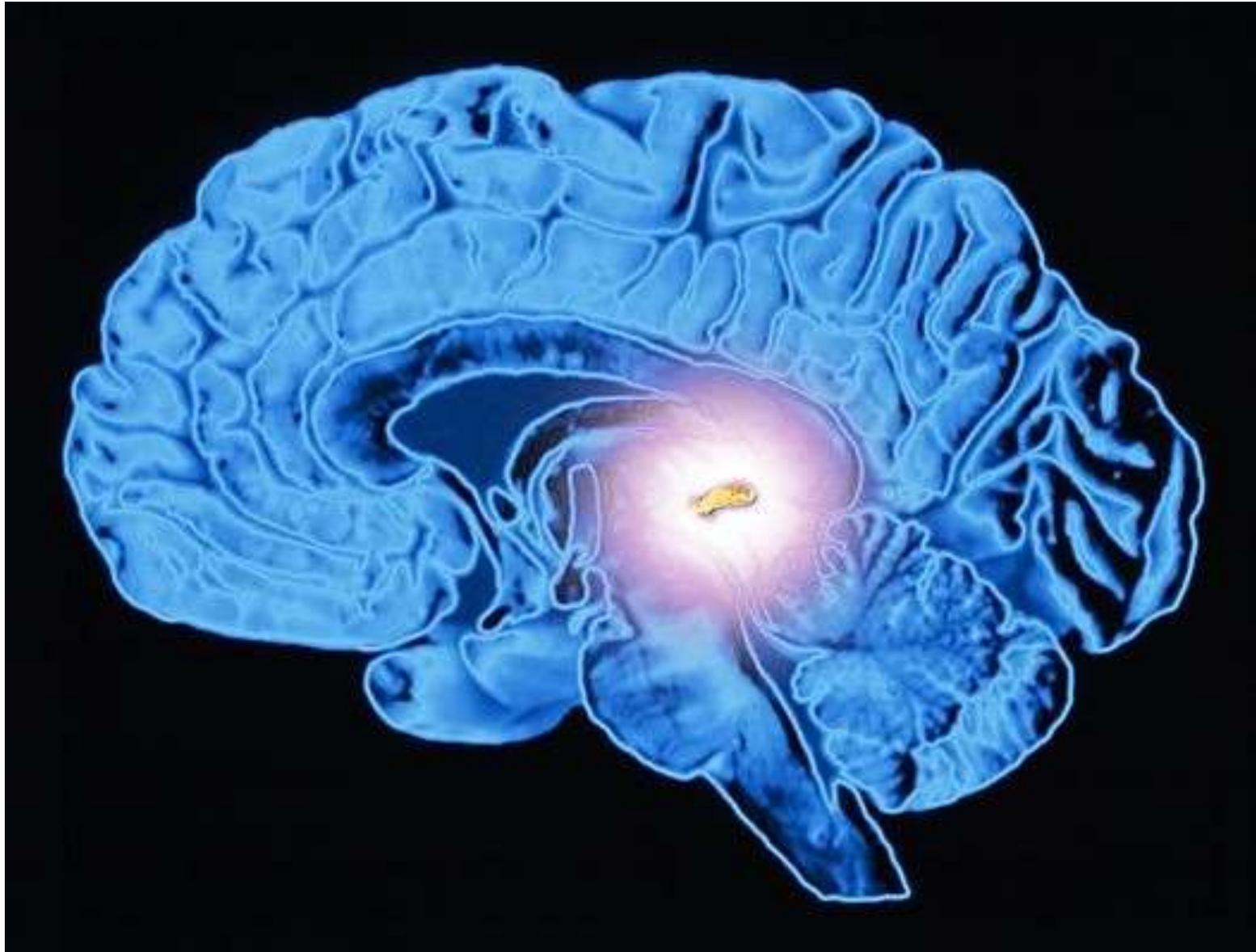
NZZ am Sonntag 29.11.2020

Östrogen und Progesteron  
Emotionale Labilität

Testosteron  
Aggression

**Melatonin**  
Tagesrhythmus (wach bleiben)

# Melatonin aus der Zirbeldrüse



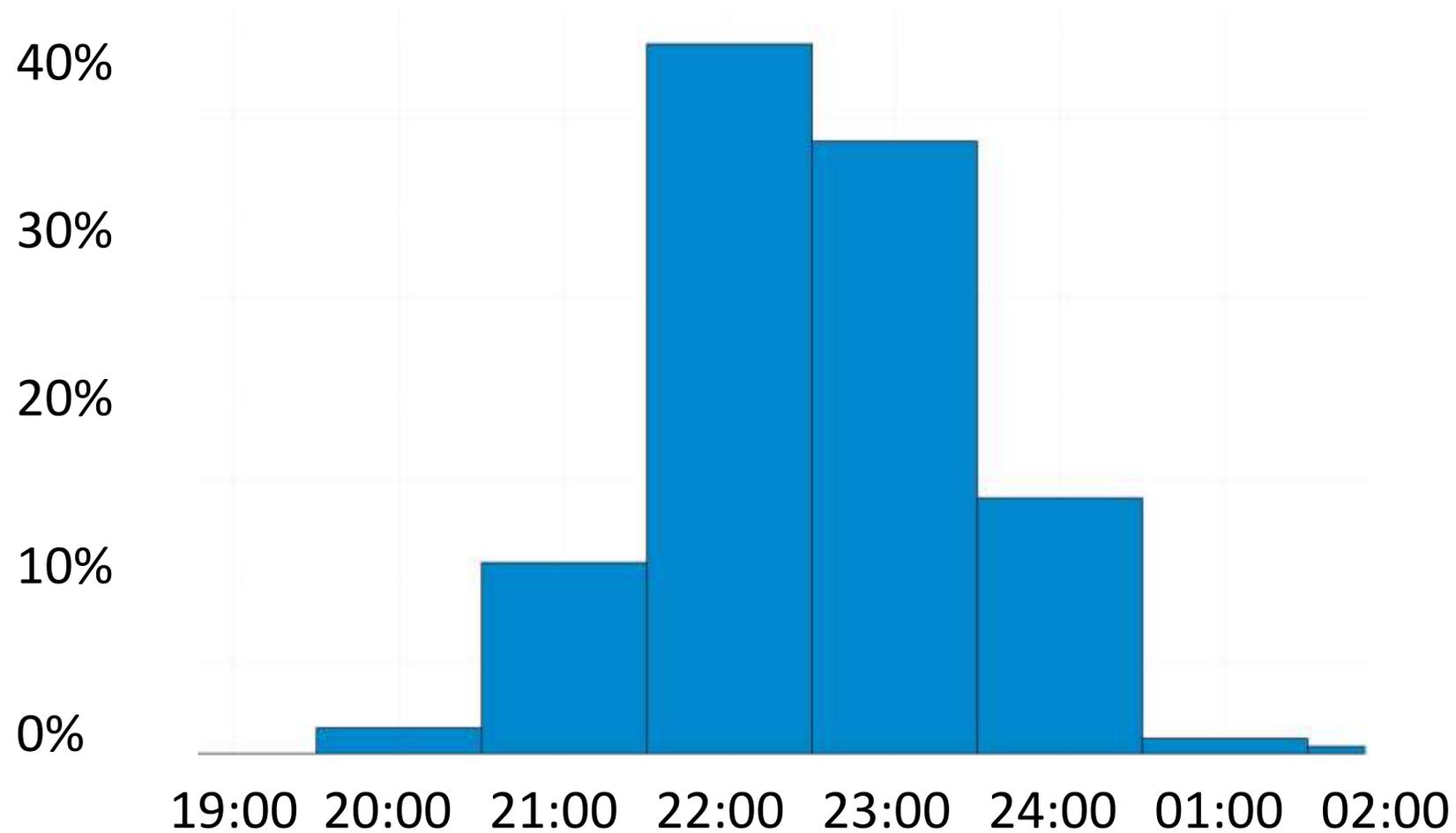
Ich kann nicht einschlafen!



# Einschlafzeit 12- 17-jährige

JAMESfocus 2015

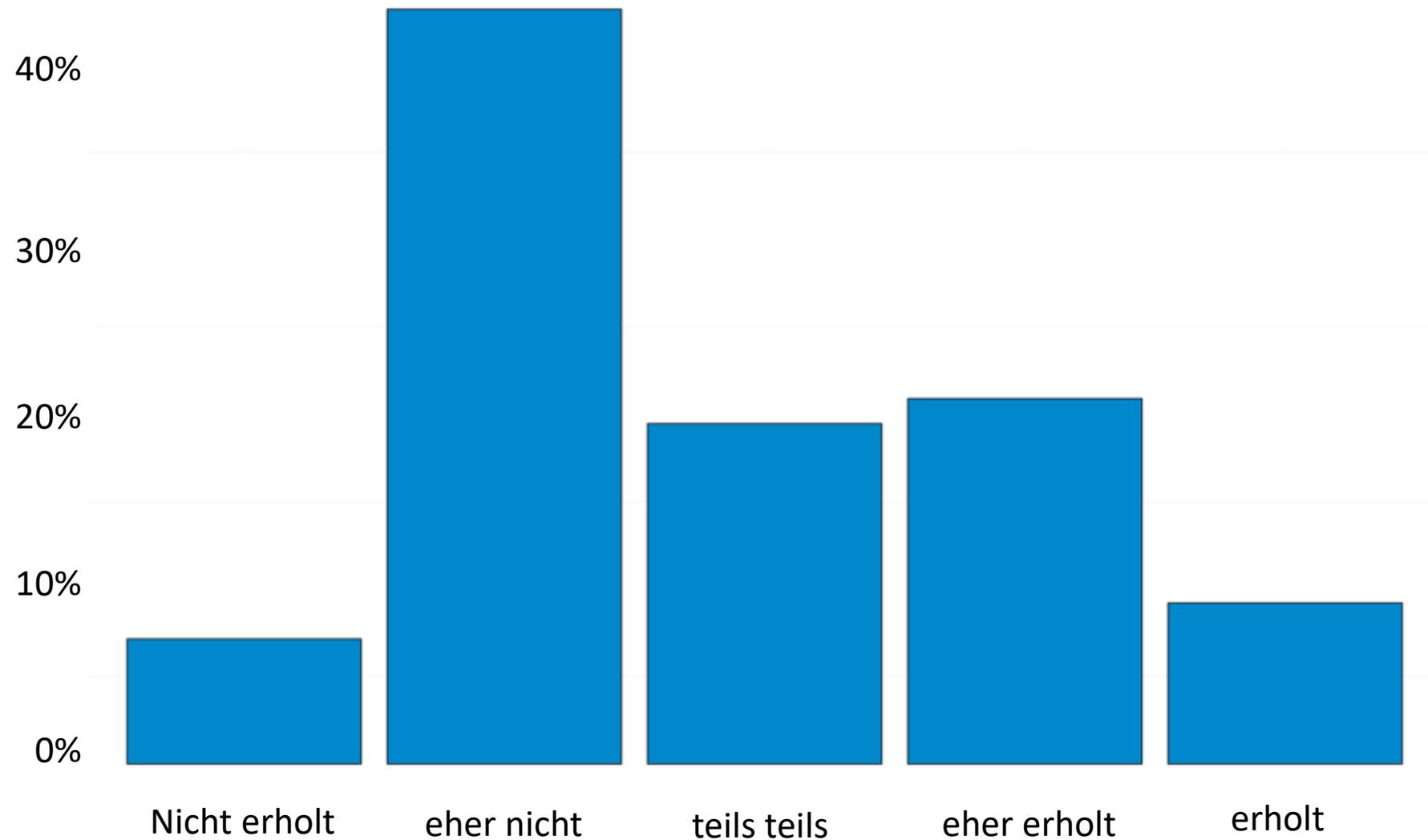
Mediennutzung und Schlaf



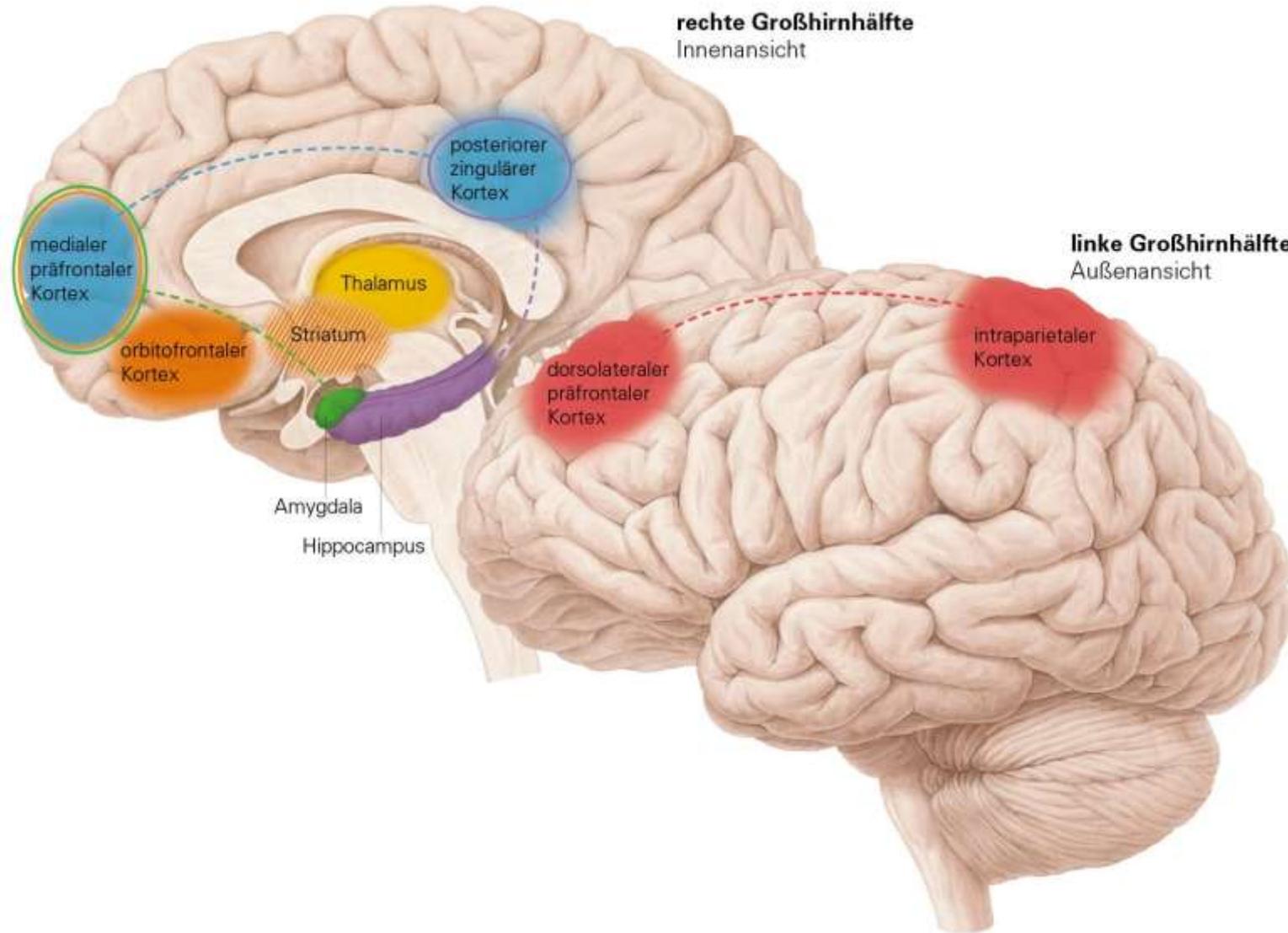
# Erholung in der Nacht

JAMESfocus 2015

Mediennutzung und Schlaf



# Folgen des Schlafmangels



Tagträumen ↗

emotionaleres Verhalten ↗

Risikoverhalten ↗

Wachheitssignale ↘

Aufmerksamkeit  
und Arbeitsgedächtnis ↘

Merkfähigkeit ↘

# Familiäre Schlafkultur: Fundament für Gesundheit



**19:00**

**Abendessen**



**19:30**

**Spaziergang**



**20:00**

**Familienzeit**



**20:50**

**Duschen**



**21:00**

**Handy aus**



**21:15**

**Zimmer lüften**



**21:30**

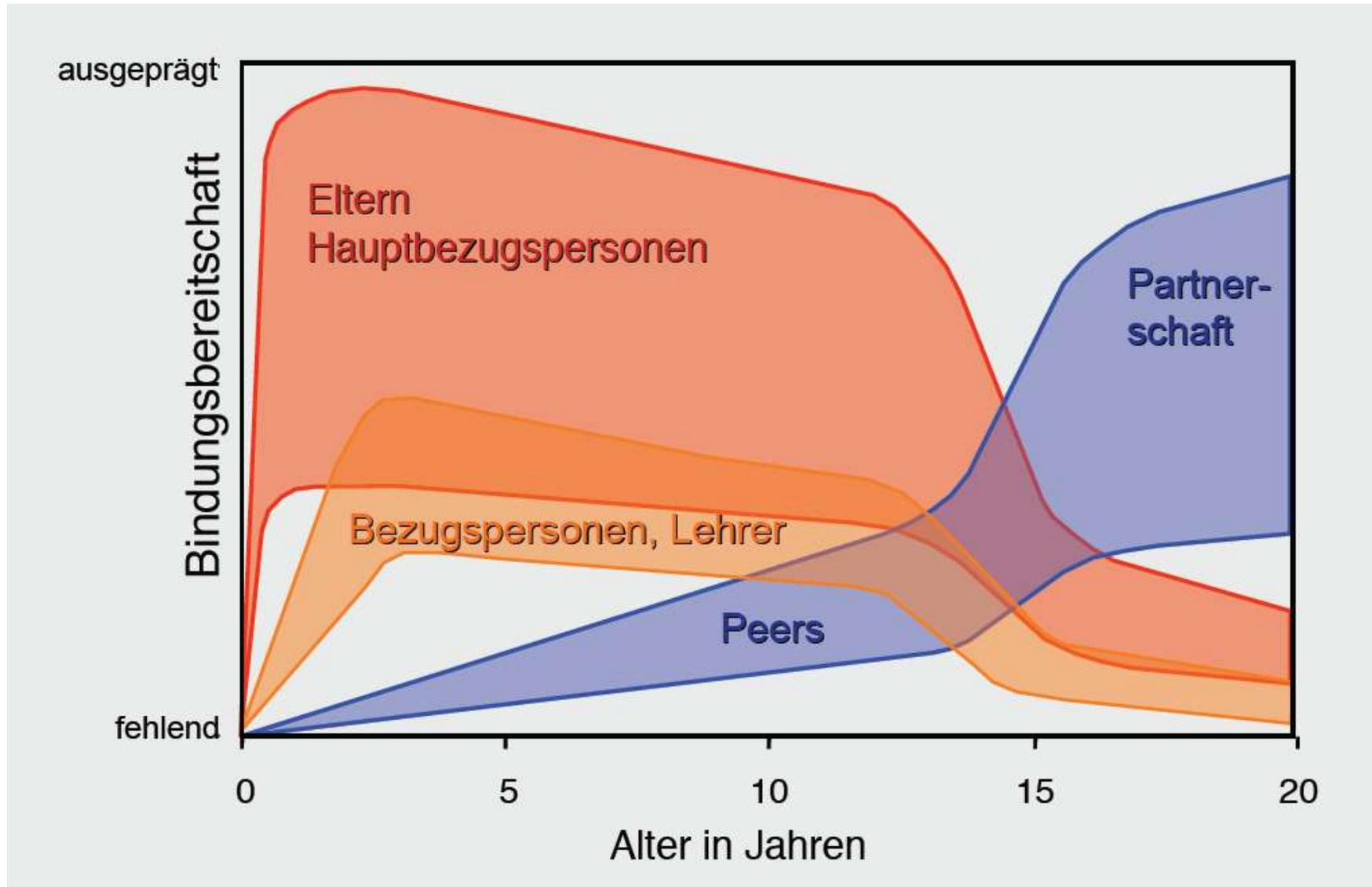
**Lesen**



**22:00**

**Schlafen**

# Beziehungswandel und Stresspotential



Gut gemeint aber kein Durchkommen mehr!



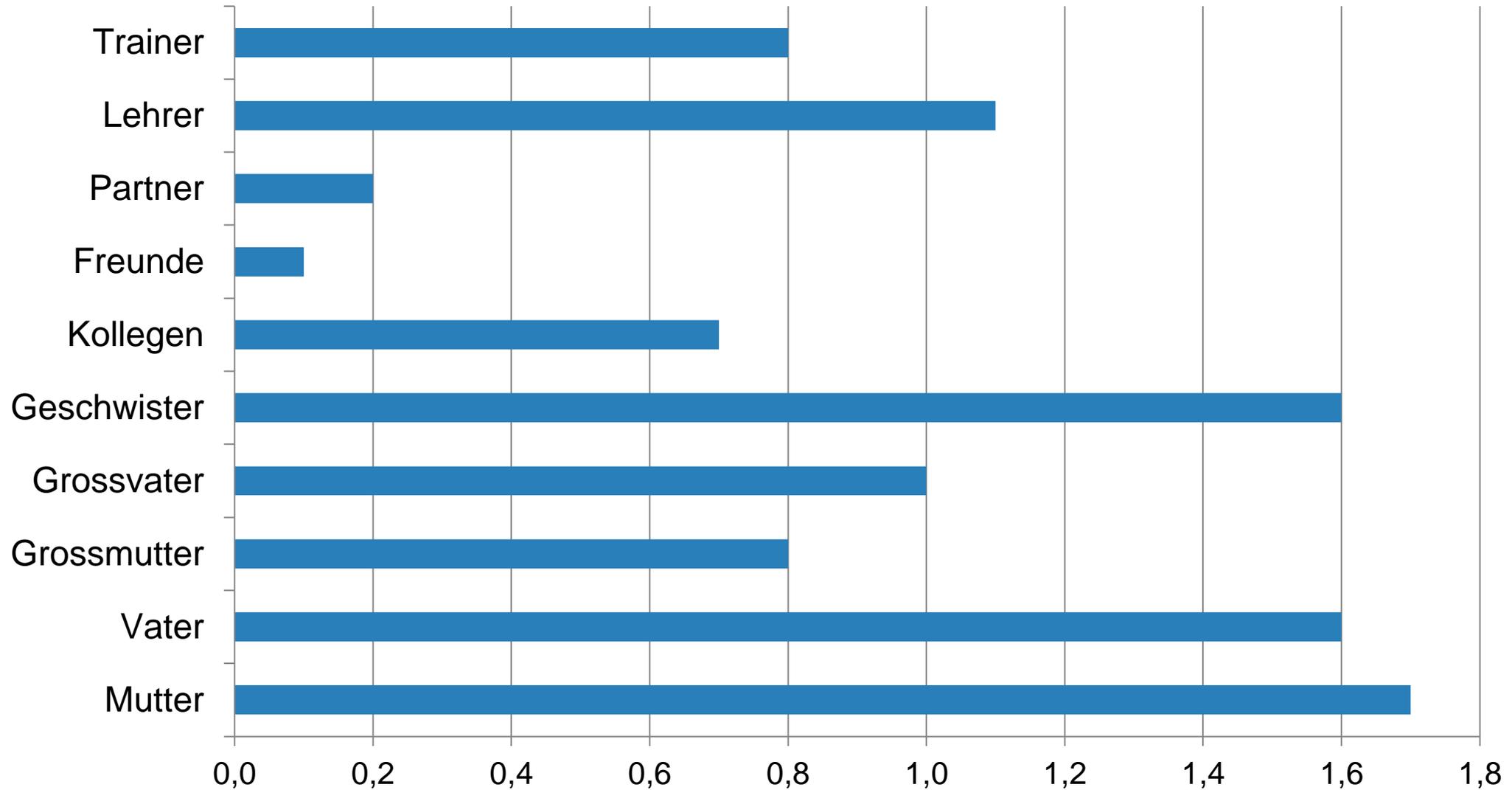
# Zustellung zurzeit nicht möglich

- Gäll du passisch guet uf i de Schuel!
- Jede Familie hätt anderi Regle
- Bisch verruckt?
- Wird mal öpis rechts!
- Rum dis Zimmer uf!
- Wenn chunsch wieder?
- Gang jetzt go schlofä!
- Blib sitze am Tisch!
- Was isch hüt i dä Schul gsi?
- Hüt ghosch aber früner is Bett – **häscht ghört!**
- Iss das, in Afrika händ Chind gar nüt!
- Es ist nicht der Inhalt, aber diese dumme Tonlage meines Vaters (er ist halt Psychologe!)

# Die Welten trennen sich



# Wer mich am meisten stresst!



# Ultimative Stressfrage: Was willst du werden?



# Interne Überforderung



Lustlos  
Gestresst  
Müde  
Unstrukturiert  
Unvorbereitet  
Wenig Selbstvertrauen

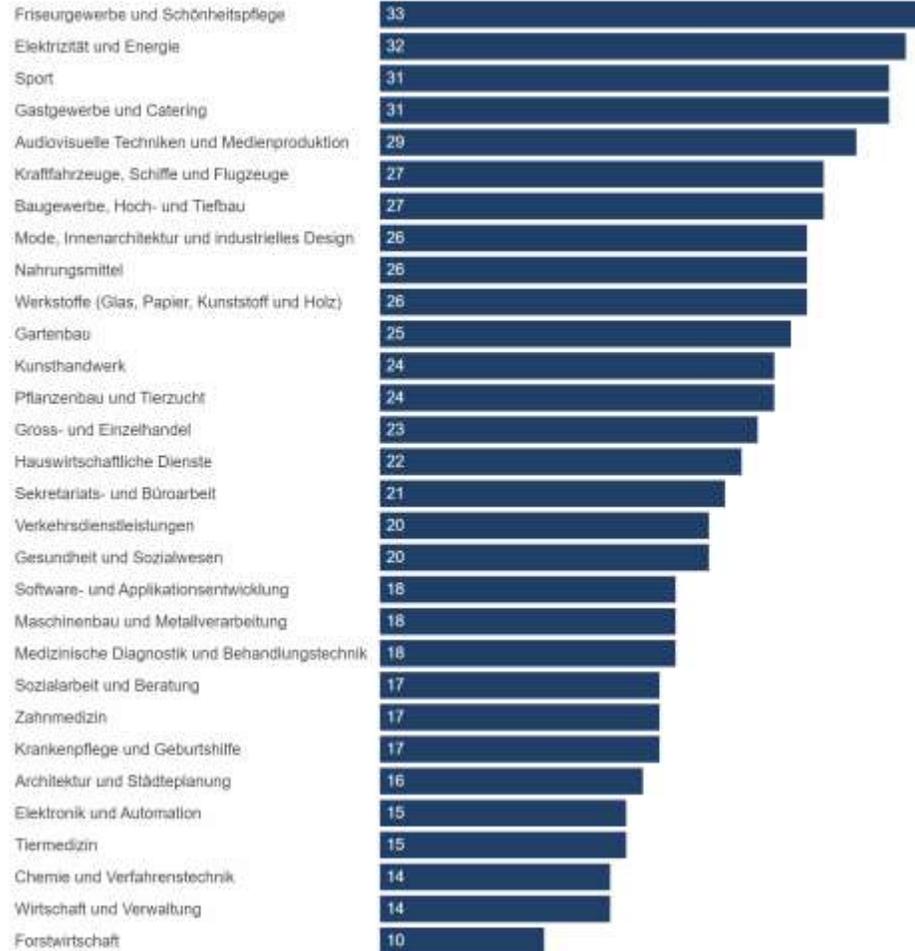


Verantwortung  
Umgang mit Erwachsenen  
Leidenschaft für den Beruf  
Teamwork  
Freelancing  
VUCA-Kultur  
Künstliche Intelligenz

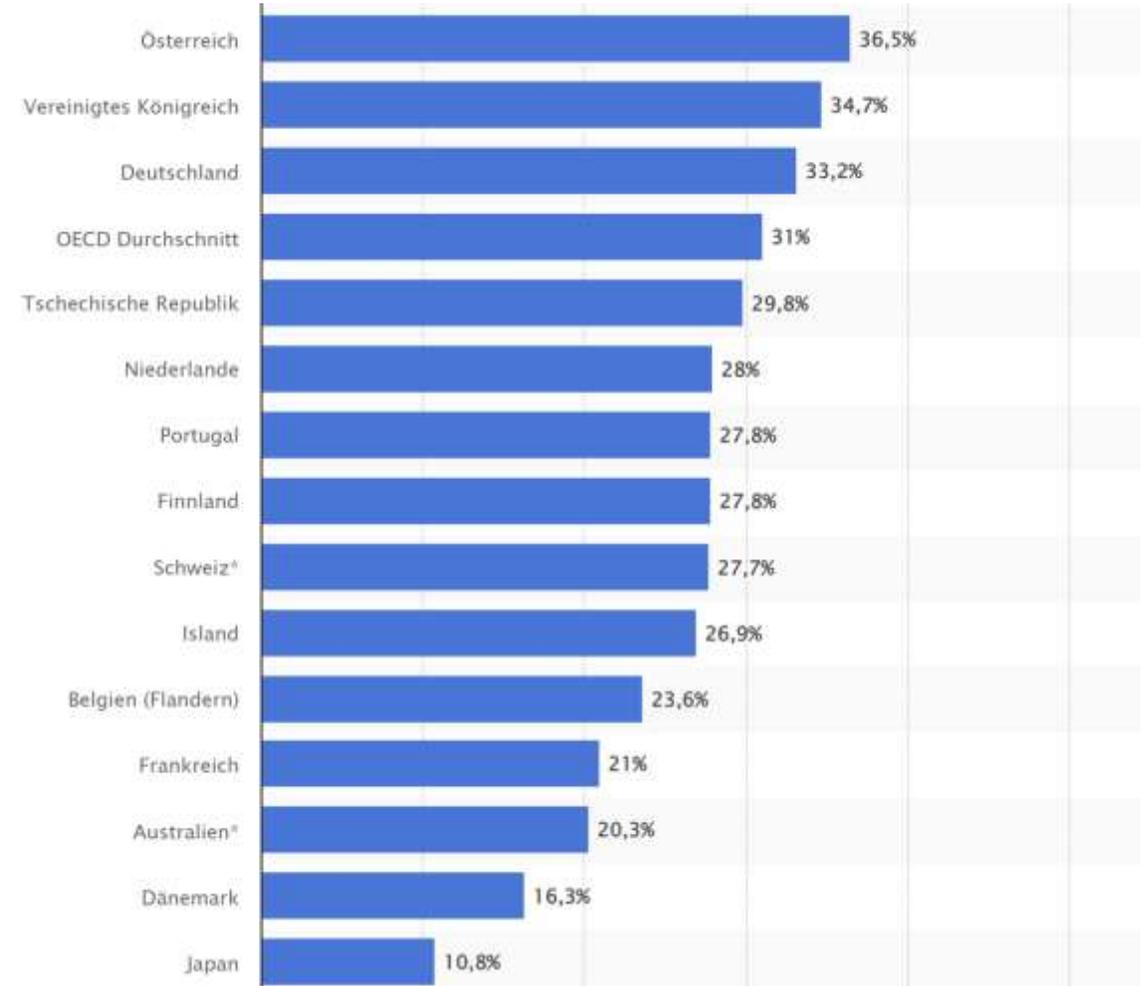
# Ein Viertel der Ausbildungen werden abgebrochen

## Lehrvertragsauflösungsquote nach Ausbildungsfeld (in Prozent)

Im Durchschnitt liegt die Quote der Lehrvertragsauflösungen bei 21 Prozent.



## Studienabbrüche





«A child today can expect to change jobs at least seven times over the course of their lives – and five of those jobs don't exist yet.

65% der Kinder in der Grundschule heute werden in Berufen arbeiten, welche es heute noch nicht gibt.

[Bericht](#)

# Systemarchitektur und Kultur



[Education is Broken & AI is the Solution w/ Mo Gawdat - YouTube](#)

# Charakter der Wirtschaft und **der Schule**

**V**olatility

veränderlich

konservativ  
stabilisierend

**U**ncertainty

unsicher

Sicher (physisch)  
voraussagbar

**C**omplexity

komplex

einfach  
und klar

**A**mbiguity

mehrdeutig

eindeutig  
richtig/falsch

# Künstliche Intelligenz und menschliche Talente



# Das innere Talent



Lia Matthey, SBW Neue Medien

[Future Skills](#)

# Verantwortung lässt das innere Talent reifen

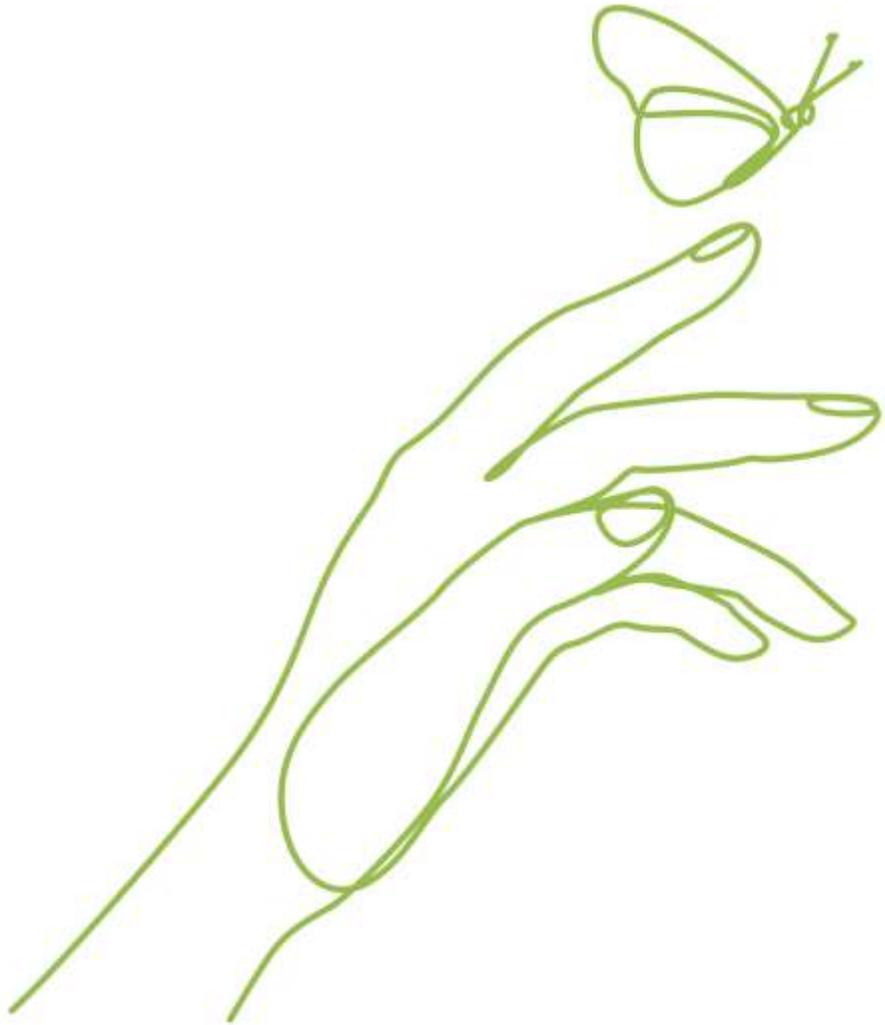


# Das äussere Talent: Gold!



[Lia Matthey holt Gold an den SwissSkills 2022 - Aktuelles \(sbw-media.ch\)](https://www.sbw-media.ch)

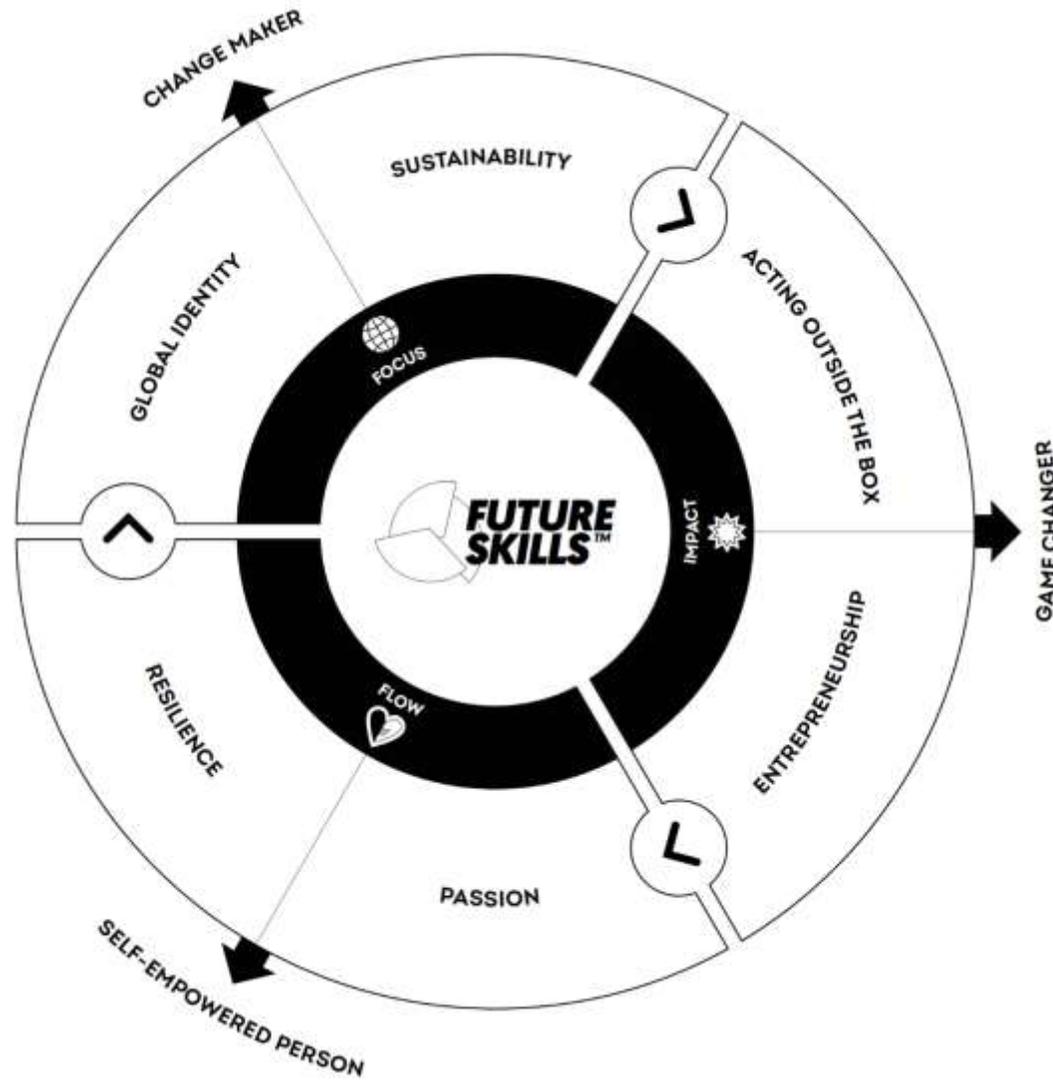
# Dritter Teil der Choreografie: Mein Traum!



Wie bringe ich meinen Traum in die Welt ein?



# Future Skills bringen die Talente in die Welt



## Flow

- Passion
- Resilience

## Focus

- Global Identity
- Sustainability

## Impact

- Acting Outside The Box
- Entrepreneurship

# Wage wovon du träumst und finde deine Talente!



Alisa, Malena, Amira, Julia, Elina, Flora: das Café-Team «Nuori» zwischen Frühstücksservice und «Kaffee & Kuchen».

Bild: Mark Riklin



Freude / Vorbild

# In der Freude blinzelt das innere Talent





Begabung erkennen

Freude / Vorbild

# Erfahrungen mit anderen (Inklusion)





Begabung fördern

Begabung erkennen

Freude / Vorbild

# Wer fordert und fördert mich?



# Eigene Förderung

Disziplin

Konzentration

Teamarbeit

Kreativität

Geduld

Motivation

Flexibilität

Wissen

Problemlösungsstrategien

Schnelle Reaktionen

Ehrlichkeit

Ein Gespür für Trends

Kommunikationsfähigkeit

Kreativität

Disziplin

Gewissenhaftigkeit

Organisationsfähigkeit

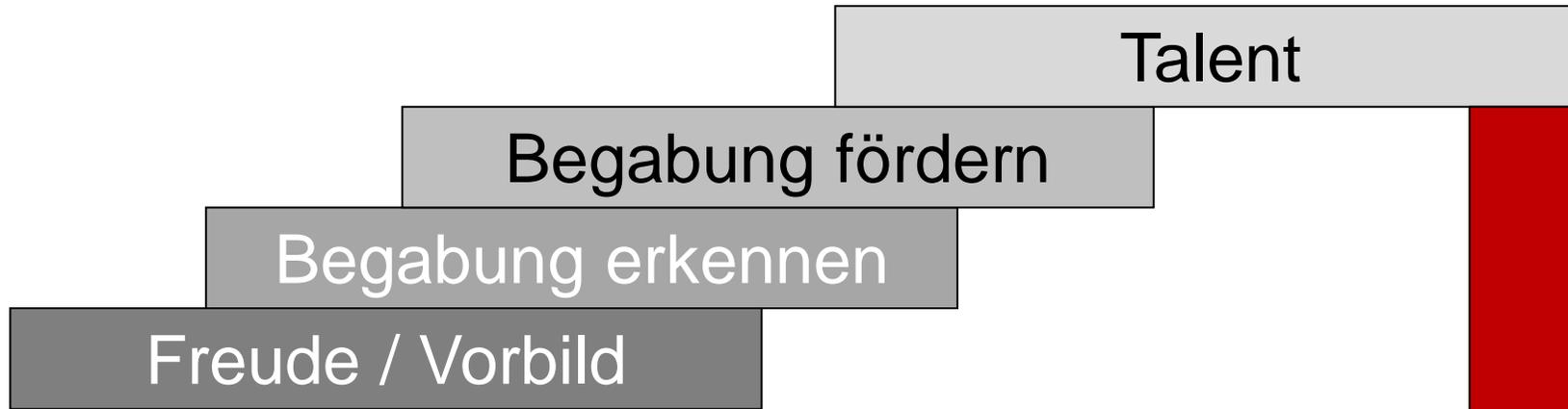
Engagement und Leidenschaft

Geduld und Ausdauer

Networking-Fähigkeiten

# Eigene Förderung





Leidenschaft =  
Passion + Resilienz

# Resilienz



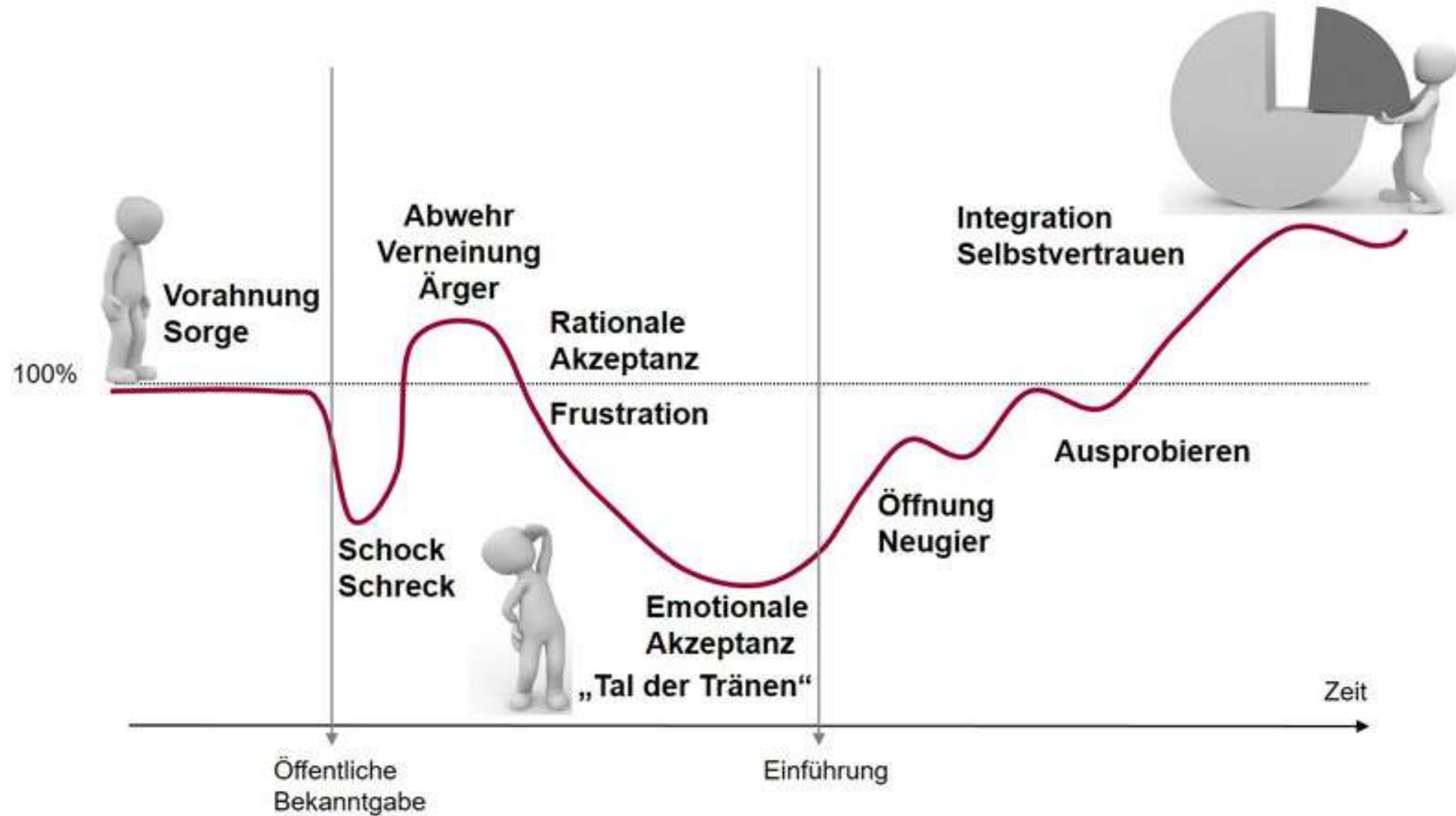
# Verantwortung fördert die Resilienz



# Ämtli fördern die Resilienz

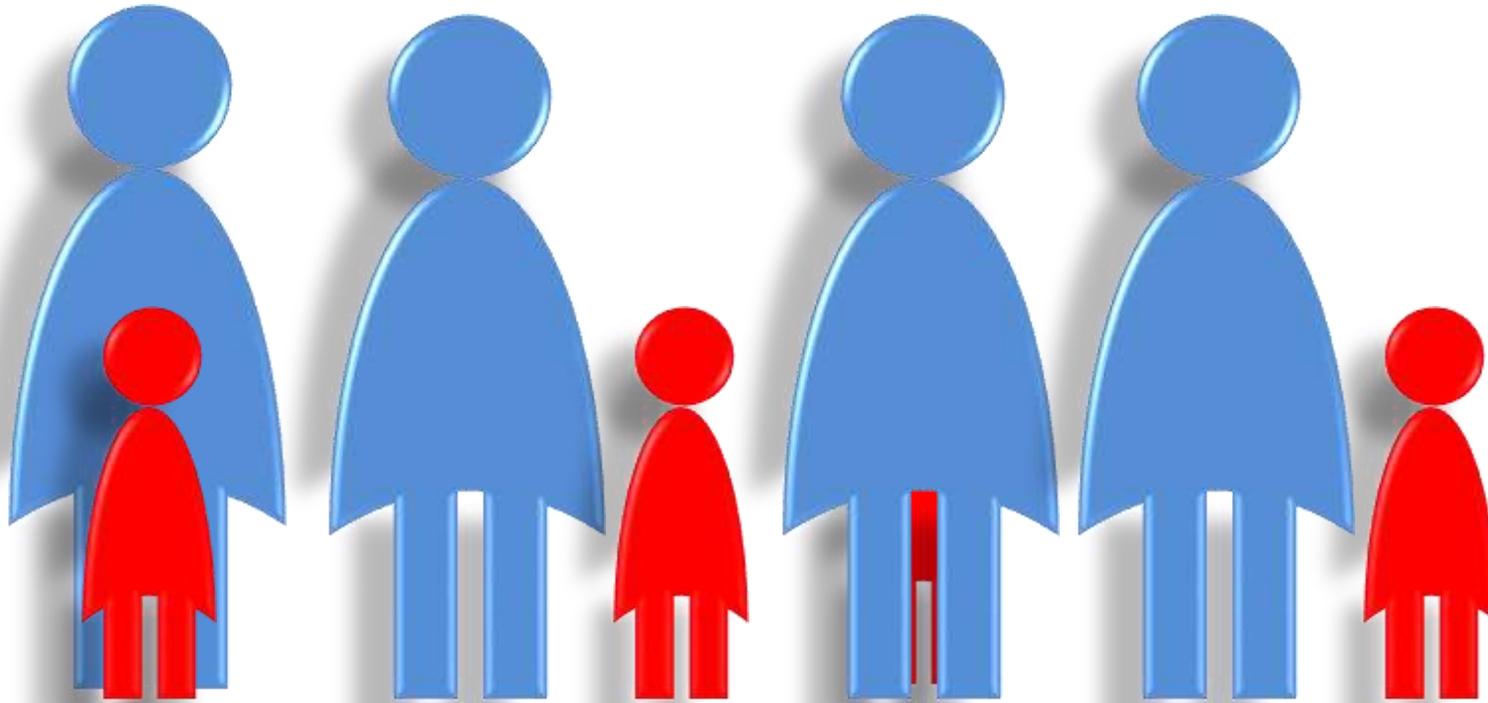


# Resilienz ist ein Prozess mit mehreren Phasen





# Resilienz entwickeln



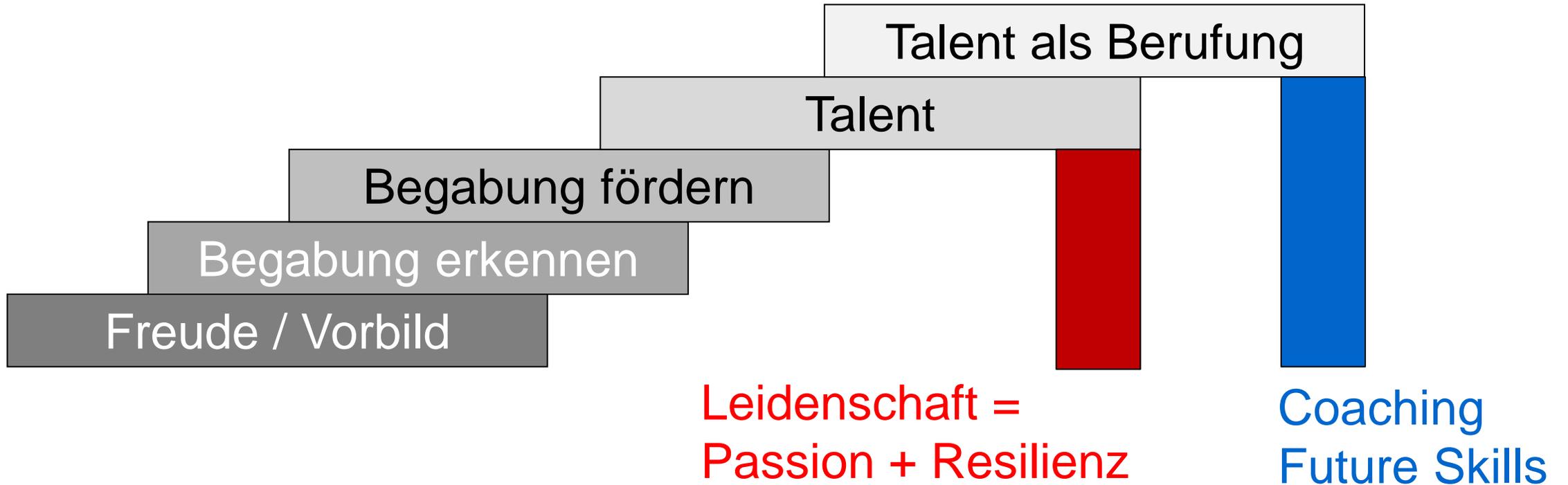
# Mitgefühl aber kein Mitleid



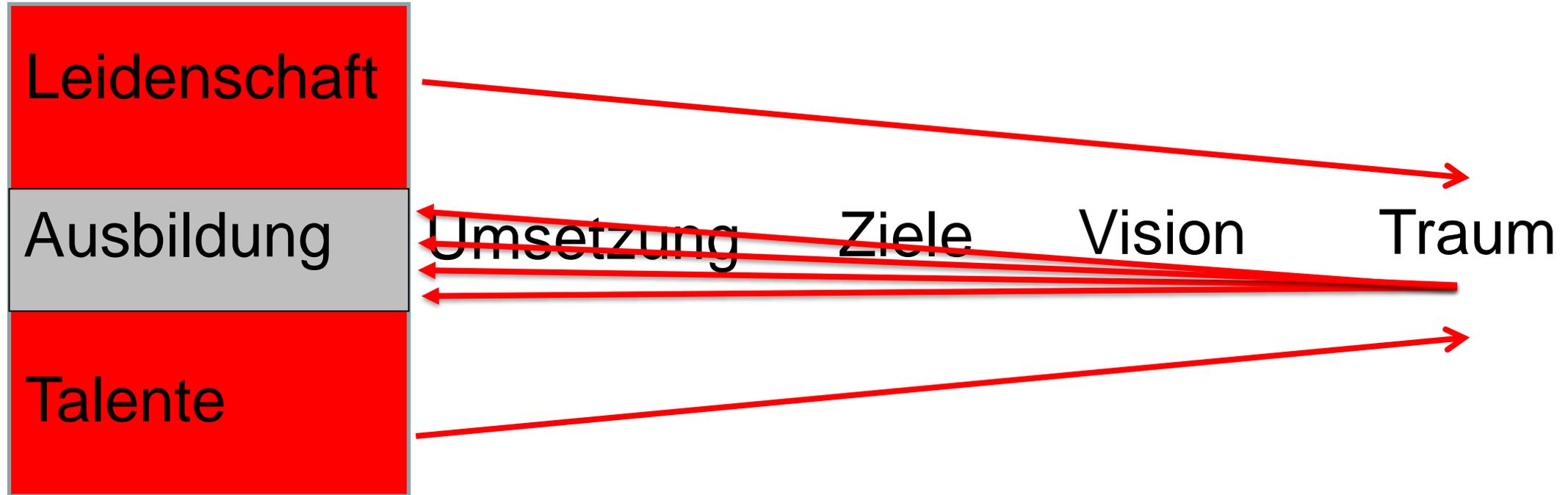
2 – 6 Schicksalsschläge bringen  
optimale Zufriedenheit im Leben

R. Cohen Silver, University of California 2010

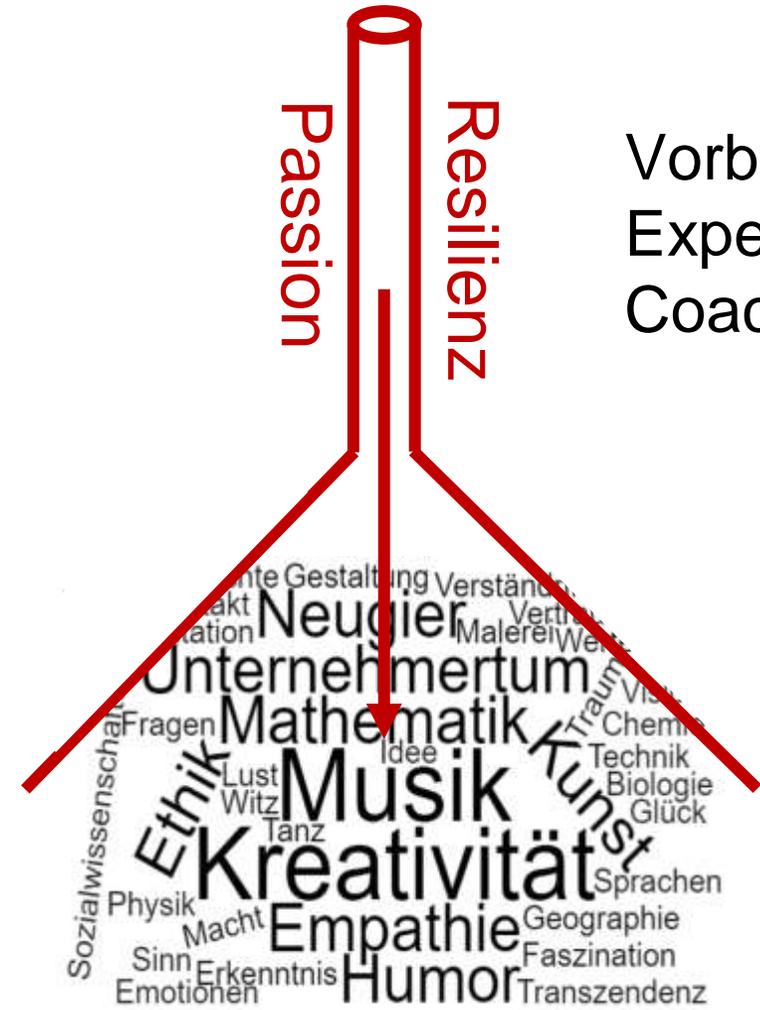
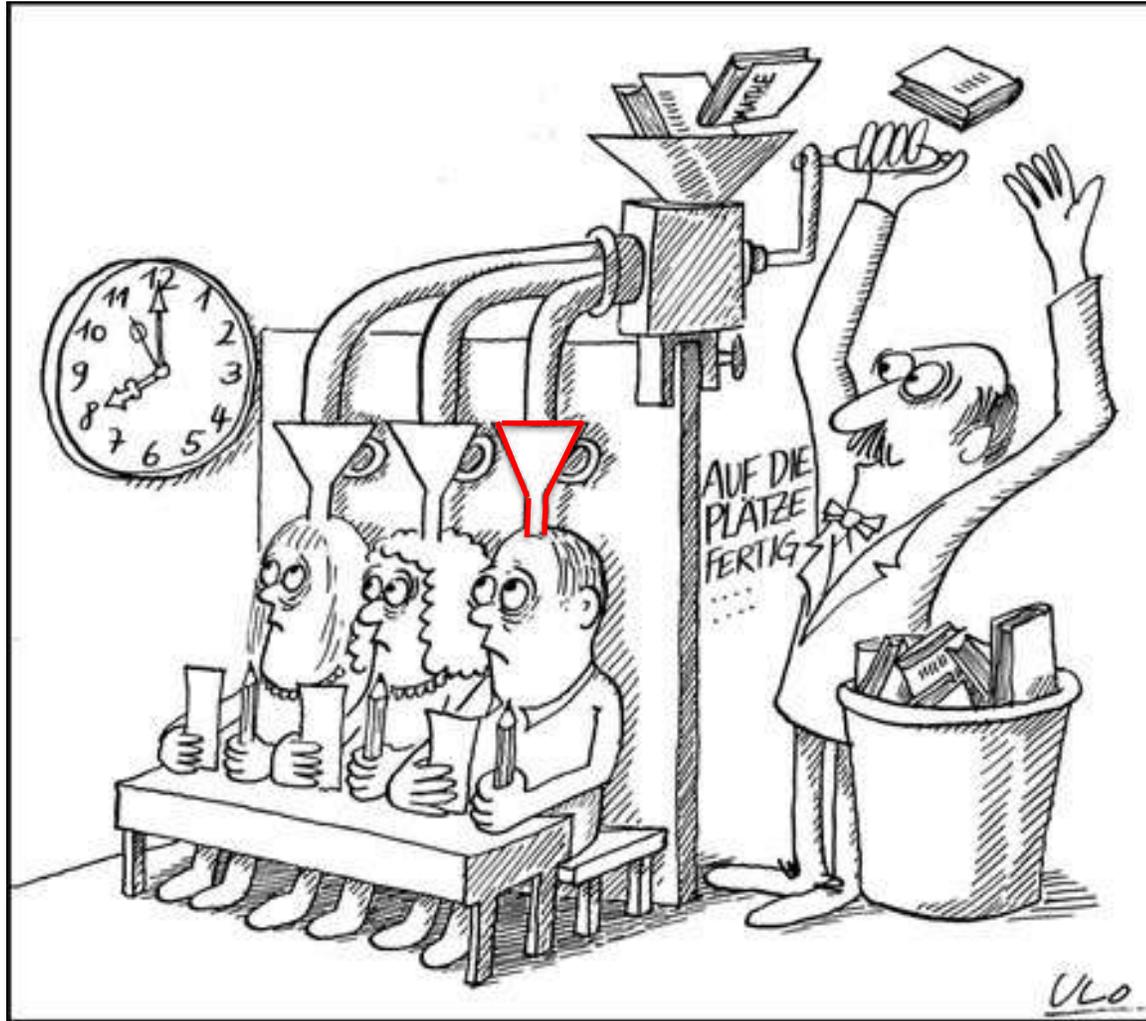
Eine halbe Stunde später erfuhren wir, dass unser Nachbar durch Schüsse russischer Soldaten vier Schusswunden im Bauchbereich erlitten hatte. Er musste medizinisch versorgt werden. Später kam der Sohn des Nachbarn mit einem Arzt und sie fuhren den Verwundeten ins Krankenhaus. Auf dem Weg aus dem Dorf heraus wurden die Insassen erschossen. Jeden Tag und jede Nacht gab es im Dorf Explosionen und den Klang von Maschinengewehren. 10 Tage lang assen wir Kartoffeln, die unser Großvater jeden Sommer im Garten anbaute.



# Coaching: Die beste Version deiner selbst



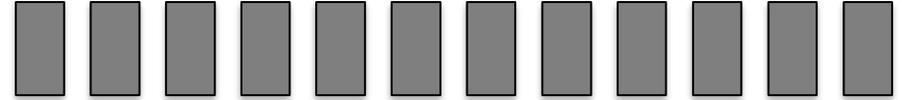
# Curriculum follows passion



Vorbild  
Experte  
Coach



## Schulfächer

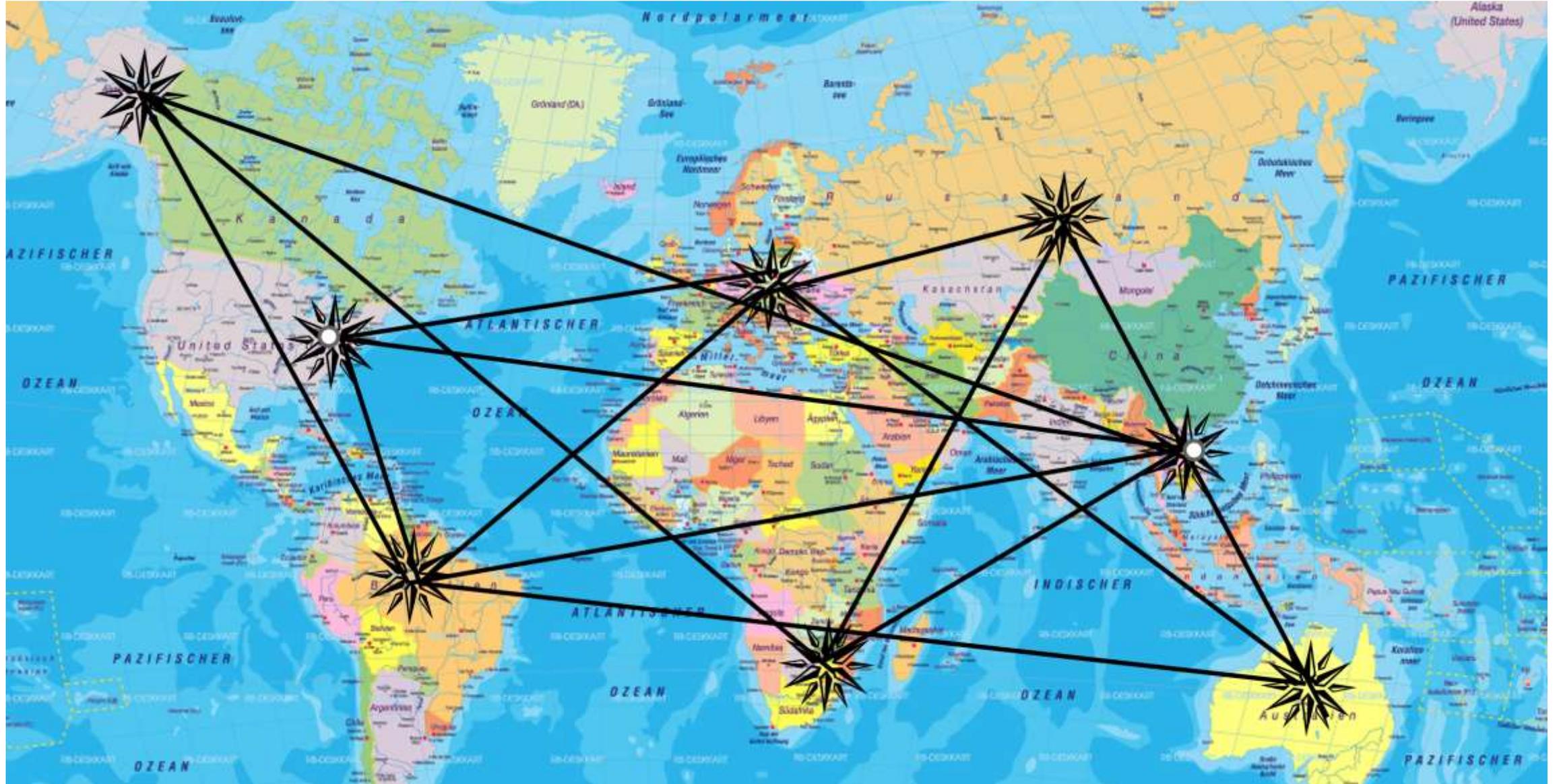


[Ken Haubenschild Klavier.mp4](#)





# Vernetzung der Bildungskristalle





- Vielfältige Erfahrungen und Umgebungen
- Rückmeldungen anderer
- **Zeit, Zeit, Zeit!** Wo darf ich sie vergessen?
- Leidenschaft finden
- Traum, Vision, Ziele
- Resilienz, um in die Tiefe zu gelangen
- Mentorin, Experten, Coach
- Mut zu beginnen



- Ablösung von den Eltern
- Freunde und Partner suchen
- Eigene Werte definieren
- Selbstfindung / Talententwicklung
- Sich in die neue Gesellschaft einbringen, Probleme lösen und die Gesellschaft weiterentwickeln

# Lohnt es sich erwachsen zu werden?



# Letzter Teil der Choreografie



Kind



Adoleszenter



Erwachsener



Senior

[Forever Young – 2. Wann ist man alt?](#)

# Wann ist die Adoleszenz beendet?

«Als ich 14 war, war mein Vater so unwissend, dass ich den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen konnte. Aber jetzt mit 21 bin ich verblüfft, wie viel er in sieben Jahren dazugelernt hat.»

*Mark Twain*

# Aus der Sicht der Psychologen

Frauen: ca. 19 Jahren

Männer: etwas länger...(Nachwehen)

Was hilft?

- ins Gelingen vertrauen
- eigene Erfahrungen
- Geduld

6. Klasse

II. Ausgestellt den

29. März 1974

Fächer	Leistungen	Fächer	Leistungen
Religion		Physik	4
Deutsch	4-5	Physikal. Praktikum	
Französisch	2-3	Chemie	4
Englisch	3-4	Chem. Laboratorium	bes.
Italienisch		Linearzeichnen	
Geschichte	4-5	Freihandzeichnen	
Geographie		Gesang	
Rechnen		Turnen	5-6
Algebra	4		
Geometrie	4		
Darst. Geometrie	5	Maschinenschreiben	
Biologie	5	Biolog. Übungen	

Betragen gut

Absenzen 18 Std. entschuldigt — Std. unentschuldigt

Bemerkungen \_\_\_\_\_

Im Namen des  
Lehrerkonvents

Der Rektor

Der Aktuar

Imig Spermann

Unterschrift  
des Vaters  
oder seines  
Stellvertreters

or Pomhausly.

# iGv

**s b**  
**w**  
mehr  
wissen



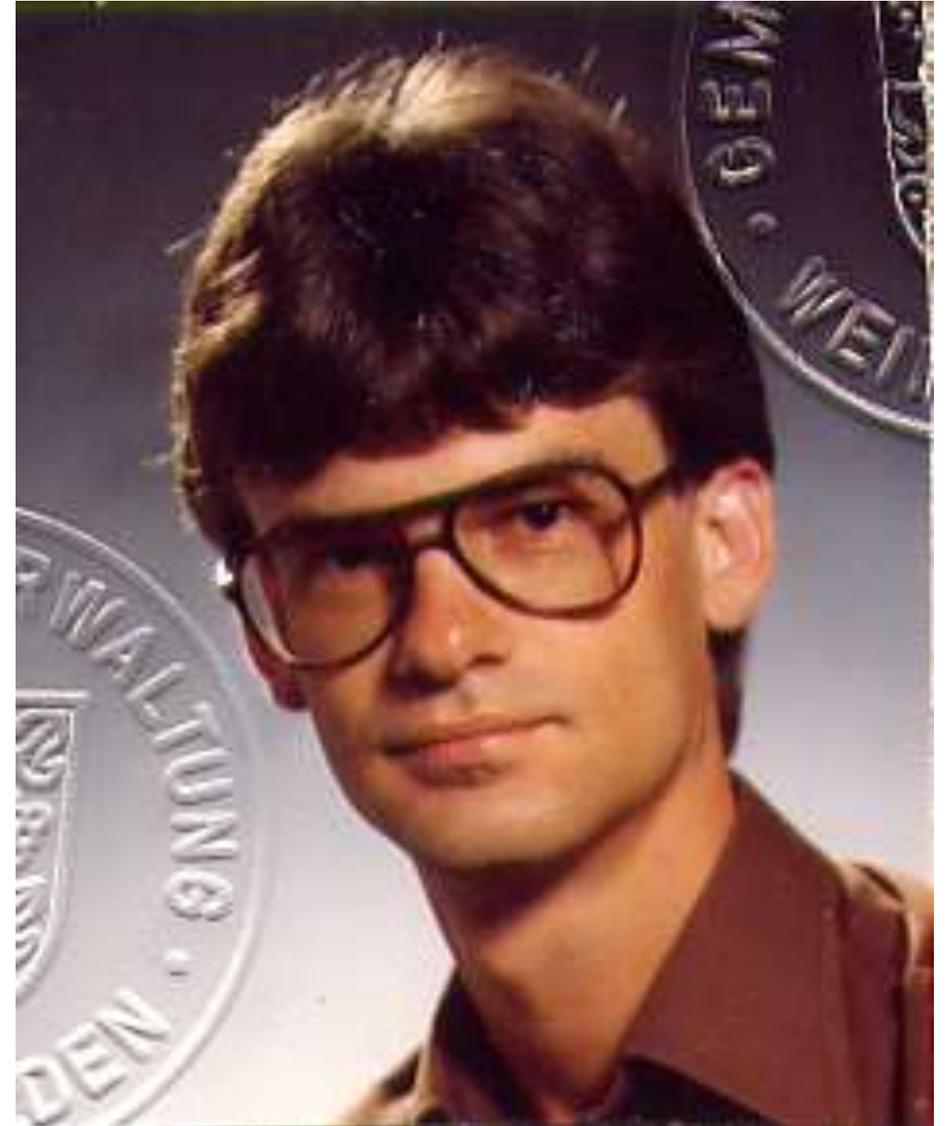
# SCHLUSSPRÜFUNG

	Note
Mündliche Prüfung Zoologie II	5 1/2
Zoologie II	5
Anthropologie	6
Schriftliche Prüfung in Klausur Zoologie	5 1/2

"Lokomotionsstudie und Funktions-  
analyse der epaxonalen  
Muskulatur beim Nil-Krokodil  
(*Crocodylus niloticus*)."

Note  
6

Auf Grund der Prüfungsergebnisse erteilt die Philoso-  
phische Fakultät II Christoph Bornhauser  
das Diplom in Z O O L O G I E



# Kristallisationspunkt



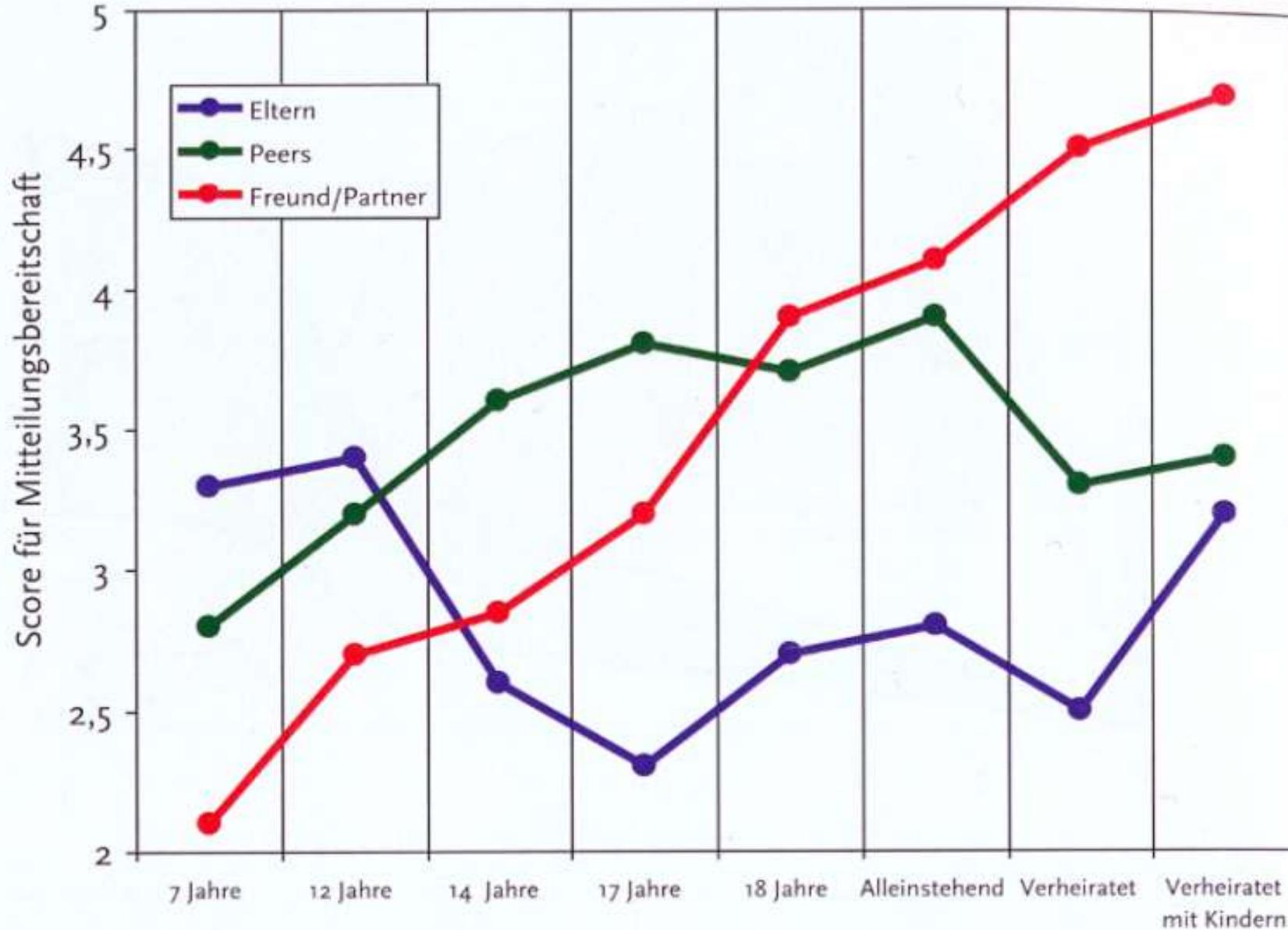
# Kristallisationspunkt / Berufung



# Kristallisationspunkt



# Beziehungswandel



# Literatur und Links:

Remo H. Largo, Monika Czernin:

## **Jugendjahre**

Kinder durch die Pubertät begleiten

ISBN 978-3-492-05445-4

## **Zits**

Jerry Scott & Jim Borgmann

Achterbahn im Lappan Verlag GmbH

## **Sarah-Jayne Blakemore**

Cognitive Neuroscientist

[TED-Talk](#)

[Interview](#)

[Benedict Wells](#)

Deutscher Schriftsteller

[Hard Land](#)



[Abschiedslied an die Eltern](#)

## **Meine Vorträge**

[www.herrbo.ch](http://www.herrbo.ch)

## **Bildung und Zukunftskompetenzen**

[SBW Bildungsverständnis](#)

[Future Skills](#)

# Eine Bitte zum Schluss



NOVA – SBW Förderverein



[SRF bi de Lüt – SRF](#) Live-Show aus Kreuzlingen TG